

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

2. OSTAR		Ætur hluti %	Orka		Prótein g	Fita alls g	Fitusýrur		Kól-esteról mg	Kolvetni		Trefjar g	Vatn g
			kJ	kcal			mettaðar	ómettaðar		alls g	viðbættur sykur g		
							g	g					
201	OSTUR, ábætisostur	100	1510	360	19,0	32,0	18,8	8,8	106	0	0	0	42,1
202	OSTUR, blokkostur, 17% fita	100	1070	256	25,4	17,0	11,0	5,1	56	0,6	0	0	47,7
203	OSTUR, blokkostur, 21% fita	100	1190	283	23,4	21,0	13,6	6,4	69	0,6	0	0	46,5
204	OSTUR, Brie	100	1550	370	19,2	33,0	19,4	9,1	109	0	0	0	44,7
205	OSTUR, Brie, 17% fita	100	1050	252	25,0	17,0	10,9	5,0	49	0	0	0	55,2
206	OSTUR, Camembert	100	1270	303	20,2	25,0	14,7	6,9	83	0	0	0	50,7
207	OSTUR, Camembert, 38% fita	100	1680	401	16,0	38,0	24,6	11,5	125	0	0	0	43,2
208	OSTUR, Dalakollur	100	1430	342	27,6	26,0	16,8	7,8	86	0,1	0	0	44,2
209	OSTUR, Dalayrja	100	1530	366	17,9	33,0	19,4	6,6	109	0,3	0	0	42,9
210	OSTUR, fastur, 11% fita	100	960	229	32,5	11,0	6,5	3,0	36	0	0	0	50,2
211	OSTUR, fastur, 17% fita	100	1140	272	29,8	17,0	10,0	4,7	56	0	0	0	47,4
212	OSTUR, fastur, 21% fita	100	1240	297	27,4	21,0	13,6	6,4	69	0	0	0	47,3
213	OSTUR, fastur, 26% fita	100	1420	340	27,0	26,0	15,3	7,2	86	0	0	0	42,7
214	OSTUR, fastur, 30% fita	100	1540	367	25,0	30,0	19,4	9,1	99	0	0	0	41,0
215	OSTUR, fastur, 40% fita	100	1800	430	21,3	38,8	25,1	11,7	128	0,1	0	0	36,7
216	OSTUR, Fetaostur	100	1120	267	18,0	21,0	12,3	5,8	69	2,0	0	0	54,0
217	OSTUR, Fetaostur, í olíu	100	1470	350	15,5	31,7	12,7	16,5	59	1,7	0	0	46,4
218	OSTUR, gráðaostur	100	1430	342	16,7	31,0	20,1	9,3	102	0,1	0	0	44,5
219	OSTUR, Gullostur	100	1550	370	15,0	35,0	20,5	9,7	116	0	0	0	47,3
220	OSTUR, Ísbúi	100	1420	340	27,0	26,0				0	0	0	44,0
221	OSTUR, kotasæla	100	430	103	12,5	4,5	2,6	1,3	15	3,0	0	0	77,5
222	OSTUR, kotasæla með ananas	100	517	124	11,6	5,0	3,3	1,5	17	7,9	0	0,1	75,0
223	OSTUR, Mozzarella, 17% fita	100	1140	272	30,0	17,0				0	0	0	50,0
224	OSTUR, Mozzarella, 21% fita	100	1250	299	28,0	21,0	12,3	5,8	69	0	0	0	48,0
225	OSTUR, mysingur	100	1220	291	8,9	8,0	5,2	2,4	26	45,2	3,0	0	33,3
226	OSTUR, mysuostur, fastur	100	1260	301	9,2	5,0	3,2	1,5	17	54,0	3,0	0	26,3
227	OSTUR, mysuostur, smyrjanlegur	100	1100	262	8,7	5,0	2,9	1,4	17	45,0	3,0	0	36,4
228	OSTUR, Parmesan, rifinn	100	1460	350	33,6	24,1	15,6	6,7	80	0	0	0	36,7
229	OSTUR, partí bomba	100	1440	344	20,3	28,8	18,6	8,7	95	1,8	0	0,3	45,9
230	OSTUR, Ricotta	100	394	94	9,0	6,5				0	0	0	82,0

NÆRINGAREFNATÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

2. OSTAR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
201	OSTUR, ábætisostur	318	0,28	0,74	0,05	0,22	60	0	700	1220	103	0,17
202	OSTUR, blokkostur, 17% fita	169	0,15	0,39	0,09	0,43	7	0	754	1252	108	0,34
203	OSTUR, blokkostur, 21% fita	209	0,18	0,48	0,09	0,43	7	0	750	1300	111	0,34
204	OSTUR, Brie	328	0,28	0,76	0,05	0,34	90	0	500	670	95	0,38
205	OSTUR, Brie, 17% fita	169	0,15	0,39				0				
206	OSTUR, Camembert	249	0,22	0,58	0,05	0,45	62	0	490	614	103	0,38
207	OSTUR, Camembert, 38% fita	379	0,33	0,87	0,05	0,45		0				
208	OSTUR, Dalakollur	259	0,22	0,60	0,05	0,33	60	0	841	852	60	0,17
209	OSTUR, Dalayrja	329	0,28	0,76	0,04	0,50	36	0	543	815	106	0,14
210	OSTUR, fastur, 11% fita	110	0,08	0,23	0,04	0,38	39	0	1047	710	100	0,23
211	OSTUR, fastur, 17% fita	169	0,15	0,39	0,05	0,28	39	0	900	710	88	0,19
212	OSTUR, fastur, 21% fita	209	0,18	0,48	0,05	0,33	39	0	746	753	64	0,18
213	OSTUR, fastur, 26% fita	259	0,22	0,60	0,05	0,22	39	0	815	710	84	0,17
214	OSTUR, fastur, 30% fita	299	0,26	0,69	0,05	0,22	39	0	750	780	80	0,15
215	OSTUR, fastur, 40% fita	386	0,33	0,89	0,04	0,19	39	0	669	843	70	0,17
216	OSTUR, Fetaostur	209	0,18	0,48	0,05	0,45	23	0	650	1470	187	0,18
217	OSTUR, Fetaostur, í olíu	180	0,15	1,95	0,04	0,39	20	0	559	1260	161	0,15
218	OSTUR, gráðaostur	308	0,27	0,71	0,03	0,24	36	0	347	1264	119	0,14
219	OSTUR, Gullostur	348	0,30	0,81	0,05	0,34	90	0	490	670	152	0,38
220	OSTUR, Ísbúi								800	710		
221	OSTUR, kotasæla	45	0,04	0,10	0,05	0,30	3	0	57	336	61	0,11
222	OSTUR, kotasæla með ananas	50	0,04	0,11	0,05	0,12	3	1	56	359	87	0,11
223	OSTUR, Mozzarella, 17% fita								900	710		
224	OSTUR, Mozzarella, 21% fita	209	0,18	0,48	0,06	0,33	60	0	800	710	81	0,19
225	OSTUR, mysingur	80	0,07	0,18	0,08	1,15	5	0	260	360	1375	0,40
226	OSTUR, mysuostur, fastur	50	0,04	0,12	0,08	1,15	5	0	322	508	1568	0,40
227	OSTUR, mysuostur, smyrjanlegur	50	0,04	0,12	0,08	1,15	5	0	325	682	1470	0,40
228	OSTUR, Parmesan, rifinn	223	0,24	0,61	0,04	0,33	7	0	1180	998	92	0,82
229	OSTUR, partibomba	287	0,25	0,66					501	559	126	
230	OSTUR, Ricotta							0	57			0,11

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

2. OSTAR		Ætur hluti %	Orka		Prótein g	Fita alls g	Fitusýrur		Kól- esteról mg	Kolvetni		Trefjar g	Vatn g
			kJ	kcal			mettaðar g	ómettaðar g		alls g	viðbættur sykur g		
231	OSTUR, rjóamamysuostur	100	1660	396	10,4	20,0	12,9	6,1	66	43,5	3,0	0	21,0
232	OSTUR, rjómaostur, 22% fita	100	1060	254	10,0	22,0	14,2	6,6	73	4,5	0	0	61,4
233	OSTUR, rjómaostur, 27% fita	100	1270	304	12,7	27,2	15,8	7,4	89	3,0	0	0	52,3
234	OSTUR, rjómaostur, 30% fita	100	1370	327	13,2	29,7	19,2	9,0	98	2,7	0	0	53,2
235	OSTUR, rjómaostur, 44% fita	100	1800	430	6,0	44,0	28,5	13,3	145	4,0	0	0	44,4
236	OSTUR, skinkuostur	100	1140	273	21,5	21,0	13,6	6,4	69	0,1	0	0	51,9
237	OSTUR, smurostur með grænmeti	100	930	222	15,5	17,7	11,5	5,3	58	0,7	0	0,1	61,0
238	OSTUR, smurostur með rækju	100	941	225	15,8	17,7	10,3	3,4	58	1,0	0	0	61,8
239	OSTUR, smurostur, 18% fita	100	920	220	15,6	17,7	10,6	4,9	58	0	0	0	61,8
240	OSTUR, smurostur, 4% fita	100	592	141	21,4	5,4	3,5	1,6	18	1,7	0	0	66,9
241	OSTUR, smurostur, 6% fita, hreinn	100	545	130	19,0	6,0	3,5	1,6	20	0	0	0	68,8
242	OSTUR, smurostur, 6% fita, m.rækju	100	562	134	19,0	6,0	3,5	1,2	20	1,0	0	0	68,7
243	OSTUR, smurostur, 6%, m. grænmeti	100	554	132	17,4	6,0	3,9	1,8	20	2,1	0	0,3	70,3
244	SOJAHLAUP / TÓFÚ	100	344	82	7,8	4,6	0,6	3,8	0	2,4	1,2	2,5	81,9
245	SOJAOSTUR	100	766	183	20,0	10,0	0	10,0	0	3,3	0	0	62,4

NÆRINGAREFNATÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

2. OSTAR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
231	OSTUR, rjóamysuostur	199	0,17	0,46	0,19	1,10	12	0	322	478	1472	0,40
232	OSTUR, rjómaostur, 22% fita	219	0,19	0,51	0,04	0,20		0	82	295	137	0,30
233	OSTUR, rjómaostur, 27% fita	302	0,23	0,63	0,04	0,20	13	0	93	586	137	0,30
234	OSTUR, rjómaostur, 30% fita	296	0,26	0,68	0,04	0,20	13	0	65	321	112	0,30
235	OSTUR, rjómaostur, 44% fita	438	0,38	1,01	0,04	0,20	13	0	230	472	119	0,30
236	OSTUR, skinkuostur	209	0,18	0,48	0,09	0,43	7	0	602	1241	141	0,34
237	OSTUR, smurostur með grænmeti	176	0,15	0,41	0,09	0,43	7	0	493	886	86	0,34
238	OSTUR, smurostur með rækju	176	0,15	0,41	0,09	0,43	7	0	443	889	77	0,34
239	OSTUR, smurostur, 18% fita	176	0,15	0,41	0,09	0,43	7	0	436	940	100	0,34
240	OSTUR, smurostur, 4% fita	54	0,05	0,12	0,09	0,43	7	0	671	903	116	0,34
241	OSTUR, smurostur, 6% fita, hreinn	60	0,05	0,14	0,09	0,43	7	0	410	470	84	0,34
242	OSTUR, smurostur, 6% fita, m.rækju	60	0,05	0,14	0,09	0,43	7	0	508	1070	96	0,34
243	OSTUR, smurostur, 6%, m. grænmeti	60	0,05	0,14	0,09	0,43	7	0	553	1070	94	0,34
244	SOJAHLAUP / TÓFÚ	0	0	1,00	0,06	0,03	130	0	128	7	42	1,90
245	SOJAOSTUR									1300	41	