

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

14. SNAKK, POPPKORN OG FLÖGUR		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		
1601	POPPKORN, venjulegt	100	1890	452	9,0	25,0	19,0	4,4	0	47,8	0	10,0	5,5
1602	POPPKORN, örbylgju-	100	1950	466	9,8	26,0	5,8	10,9	0	48,3	0	10,0	3,0
1603	POPPKORN, örbylgju, létt	100	1500	357	10,0	11,0	2,3	4,3	0	54,0	0	15,0	7,5
1604	SNAKK, kartöfluflögur, fituríkar	100	2090	500	6,2	35,0	12,7	20,7	0	40,6	0	11,0	3,0
1605	SNAKK, kartöflunasl, ýmsar gerðir	100	2060	493	6,3	30,9	11,2	18,2	0	47,8	0	11,0	2,4
1606	SNAKK, kartöfluskrufur	100	1720	410	3,5	17,5	6,3	10,2	0	59,4	0	11,0	3,4
1607	SNAKK, saltstengur	100	1560	374	10,5	6,3	1,4	4,6	0	67,7	5,0	4,3	4,7
1608	SNAKK, Tortilla flögur	100	1910	457	7,0	22,6	4,0	13,2	1	56,4	0,5	6,5	1,8

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

14. SNAKK, POPPKORN OG FLÖGUR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
1601	POPPKORN, venjulegt	11	0	0,12	0,13	0,14	17	0	10	786	225	2,97
1602	POPPKORN, örbylgju-	11	0	0,12	0,13	0,14	17	0	10	600	220	2,97
1603	POPPKORN, örbylgju, létt	11	0	0,12	0,13	0,14	17	0	10	565	220	2,20
1604	SNAKK, kartöfluflögur, fituríkar	0	0	3,10	0,19	0,07	20	0	37	1420	1190	1,30
1605	SNAKK, kartöflunasl, ýmsar gerðir	0	0	3,10	0,19	0,07	20	0	37	1420	1190	1,30
1606	SNAKK, kartöfluskrufur	0	0	3,10	0,19	0,07	20	0	37	1420	1190	1,30
1607	SNAKK, saltstengur	0	0	0	0,01	0,04	8	0	52	1800	120	0,90
1608	SNAKK, Tortilla flögur	20	0	1,36	0,75	0,18	10	0	154	528	197	1,52