

NÆRINGAREFNATÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

| Grænmeti og kartöflur              | Orka |      | Fita<br>alls<br>g | Fitusýrur          |                        |                         | Kolvetni  |                         |                         | Trefjar<br>g | Prótein<br>g | Salt<br>g | Vatn<br>g |
|------------------------------------|------|------|-------------------|--------------------|------------------------|-------------------------|-----------|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|
|                                    | kJ   | kkal |                   | mett-<br>aðar<br>g | einó-<br>mettaðar<br>g | fjöló-<br>mettaðar<br>g | alls<br>g | sykur-<br>tegundir<br>g | viðbættur<br>sykur<br>g |              |              |           |           |
| ASPAS, ferskur                     | 117  | 28   | 0,3               | 0,1                | 0,0                    | 0,2                     | 3,5       | 1,2                     | 0                       | 1,5          | 2,0          | 0,02      | 92,5      |
| ASPAS, niðursoðinn                 | 79   | 19   | 0,2               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 1,2       | 1,2                     | 0                       | 1,5          | 2,3          | 0,72      | 92,4      |
| BASILÍKA, fersk                    | 103  | 25   | 0,6               | 0,0                | 0,1                    | 0,4                     | 0,4       | 0,3                     | 0                       | 3,9          | 2,5          | 0,01      | 91,0      |
| BAUNASPÍRUR, sojabauna-, hrár      | 231  | 55   | 1,4               |                    |                        |                         | 3,5       |                         | 0                       | 1,8          | 6,2          | 0,08      | 86,3      |
| BAUNIR, grænar, hráar              | 303  | 72   | 0,7               | 0,1                | 0,1                    | 0,4                     | 8,4       | 4,7                     | 0                       | 4,3          | 5,9          | 0,01      | 79,8      |
| BAUNIR, grænar, hráar, frystar     | 306  | 73   | 0,7               | 0,1                | 0,0                    | 0,4                     | 7,6       | 4,7                     | 0                       | 5,9          | 6,1          | 0,01      | 78,9      |
| BAUNIR, grænar, niðursoðnar        | 502  | 119  | 0,8               | 0,1                | 0,1                    | 0,4                     | 19,7      | 3,1                     | 1,5                     | 2,3          | 7,0          | 0,85      | 68,3      |
| BAUNIR, gular, soðnar              | 394  | 94   | 1,6               | 0,6                | 0,5                    | 0,2                     | 10,9      | 0,4                     | 0                       | 4,5          | 6,7          | 0,00      | 75,6      |
| BAUNIR, gular, þurrkaðar           | 1475 | 349  | 2,1               | 0,4                | 0,2                    | 1,1                     | 56,5      | 2,4                     | 0                       | 7,4          | 22,2         | 0,07      | 9,0       |
| BAUNIR, hvítar, niðurs., tómatsósa | 386  | 92   | 0,6               | 0,1                | 0,1                    | 0,3                     | 13,3      | 5,8                     | 4,3                     | 6,6          | 5,0          | 0,98      | 72,5      |
| BAUNIR, hvítar, þurrkaðar          | 1327 | 315  | 1,6               | 0,4                | 0,0                    | 0,9                     | 44,3      | 3,6                     | 0                       | 17,0         | 22,3         | 0,02      | 10,9      |
| BAUNIR, kjúklingabaunir, soðnar    | 561  | 133  | 2,1               | 0,2                | 0,6                    | 1,3                     | 17,6      | 1,0                     | 0                       | 5,1          | 8,4          | 0,01      | 65,8      |
| BAUNIR, linsubaunir, soðnar        | 529  | 125  | 0,7               | 0,1                | 0,2                    | 0,4                     | 19,0      | 0,4                     | 0                       | 3,8          | 8,8          | 0,01      | 66,7      |
| BAUNIR, linsubaunir, þurrkaðar     | 1386 | 328  | 1,9               | 0,2                | 0,3                    | 0,8                     | 49,0      | 1,2                     | 0                       | 8,7          | 24,3         | 0,03      | 10,8      |
| BAUNIR, rauðar nýrnab., þurrkaðar  | 1332 | 316  | 1,4               | 0,2                | 0,1                    | 0,8                     | 45,8      | 3,2                     | 0                       | 15,7         | 22,1         | 0,05      | 11,2      |
| BAUNIR, rauðar nýrnabaunir, soðnar | 516  | 122  | 0,5               | 0,1                | 0,0                    | 0,3                     | 17,7      | 0,4                     | 0                       | 6,7          | 8,4          | 0,01      | 66,0      |
| BAUNIR, sojabaunir, soðnar         | 681  | 163  | 7,3               | 1,0                | 1,7                    | 4,1                     | 7,3       | 2,1                     | 0                       | 6,1          | 14,0         | 0,00      | 64,3      |
| BAUNIR, sojabaunir, þurrkaðar      | 1706 | 409  | 18,6              | 2,5                | 4,4                    | 10,3                    | 16,6      | 5,5                     | 0                       | 15,7         | 35,9         | 0,01      | 8,5       |
| BLAÐLAUKUR, hrár                   | 118  | 28   | 0,4               | 0,1                | 0,0                    | 0,2                     | 3,1       | 1,3                     | 0                       | 2,9          | 1,6          | 0,02      | 91,4      |
| BLÓMKÁL, hrátt                     | 102  | 24   | 0,4               | 0,1                | 0,0                    | 0,2                     | 1,9       | 1,9                     | 0                       | 2,6          | 2,0          | 0,04      | 92,4      |
|                                    |      |      |                   |                    |                        |                         |           |                         |                         |              |              |           |           |

NÆRINGAREFNAÐÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100g af ætum hluta.

| Grænmeti og kartöflur              | VÍTAMÍN |         |           |    |      |      |      |      |         |    | STEINEFNI |      |     |
|------------------------------------|---------|---------|-----------|----|------|------|------|------|---------|----|-----------|------|-----|
|                                    | A       | Retinol | β-karótín | D  | E    | B1   | B2   | B12  | Fólasín | C  | Kalk      | Járn | Joð |
|                                    | µg      | µg      | µg        | µg | mg   | mg   | mg   | µg   | µg      | mg | mg        | mg   | mg  |
| ASPAS, ferskur                     | 53      | 0       | 315       | 0  | 1,16 | 0,11 | 0,09 | 0,00 | 150     | 12 | 20        | 0,5  | 0,2 |
| ASPAS, niðursoðinn                 | 8       | 0       |           | 0  | 0,25 | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 10      | 15 | 20        | 0,4  | 0,7 |
| BASILÍKA, fersk                    | 524     | 0       | 3142      |    | 0,80 | 0,03 | 0,07 | 0,00 | 64      | 18 | 154       | 3,2  | 6,0 |
| BAUNASPÍRUR, sojabauna-, hrár      | 8       | 0       | 48        | 0  | 0,09 | 0,23 | 0,20 | 0,00 | 100     | 13 | 48        | 1,0  |     |
| BAUNIR, grænar, hráar              | 36      | 0       | 218       | 0  | 0,17 | 0,31 | 0,13 | 0,00 | 25      | 43 | 30        | 1,8  | 0,2 |
| BAUNIR, grænar, hráar, frystar     | 60      | 0       | 357       | 0  | 0,17 | 0,32 | 0,10 | 0,00 | 53      | 19 | 30        | 1,8  | 0,8 |
| BAUNIR, grænar, niðursoðnar        | 67      | 0       | 400       | 0  | 0,04 | 0,14 | 0,07 | 0,00 | 25      | 8  | 30        | 1,1  | 0,9 |
| BAUNIR, gular, soðnar              | 68      | 0       | 405       | 0  | 0,21 | 0,70 | 0,03 | 0,00 | 27      | 16 | 19        | 1,5  | 2,0 |
| BAUNIR, gular, þurrkaðar           | 3       | 0       | 15        | 0  | 0,10 | 0,82 | 0,18 | 0,00 | 33      | 1  | 35        | 5,5  | 0,5 |
| BAUNIR, hvítar, niðurs., tómatsósa | 12      | 0       | 70        | 0  | 0,40 | 0,08 | 0,06 | 0,00 | 33      | 0  | 48        | 0,6  | 0,9 |
| BAUNIR, hvítar, þurrkaðar          | 2       | 0       | 13        | 0  | 0,50 | 0,65 | 0,22 | 0,00 | 210     | 3  | 144       | 5,5  | 0,6 |
| BAUNIR, kjúklingabaunir, soðnar    | 4       | 0       | 23        | 0  | 1,10 | 0,10 | 0,07 | 0,00 | 54      | 0  | 46        | 2,1  | 0,9 |
| BAUNIR, linsubaunir, soðnar        | 5       | 0       | 30        | 0  | 0,40 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 30      | 0  | 22        | 3,5  | 0,3 |
| BAUNIR, linsubaunir, þurrkaðar     | 10      | 0       | 60        | 0  | 2,90 | 0,41 | 0,27 | 0,00 | 110     | 0  | 71        | 11,1 | 0,7 |
| BAUNIR, rauðar nýrnab., þurrkaðar  | 2       | 0       | 11        | 0  | 0,52 | 0,65 | 0,19 | 0,00 | 130     | 4  | 100       | 6,4  | 1,9 |
| BAUNIR, rauðar nýrnabaunir, soðnar | 1       | 0       | 4         | 0  | 0,20 | 0,17 | 0,05 | 0,00 | 42      | 1  | 37        | 2,5  | 0,9 |
| BAUNIR, sojabaunir, soðnar         | 1       | 0       | 6         | 0  | 1,13 | 0,12 | 0,09 | 0,00 | 54      | 0  | 83        | 3,0  | 2,0 |
| BAUNIR, sojabaunir, þurrkaðar      | 2       | 0       | 12        | 0  | 0,85 | 0,61 | 0,27 | 0,00 | 370     | 0  | 240       | 9,7  | 0,6 |
| BLAÐLAUKUR, hrár                   | 36      | 0       | 214       | 0  | 0,34 | 0,07 | 0,10 | 0,00 | 82      | 27 | 38        | 0,9  | 1,1 |
| BLÓMKÁL, hrátt                     | 1       | 0       | 4         | 0  | 0,33 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 100     | 78 | 16        | 0,2  | 1,4 |

NÆRINGAREFNATÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

| Grænmeti og kartöflur       | Orka |      | Fita<br>alls<br>g | Fitusýrur          |                        |                         | Kolvetni  |                         |                         | Trefjar<br>g | Prótein<br>g | Salt<br>g | Vatn<br>g |
|-----------------------------|------|------|-------------------|--------------------|------------------------|-------------------------|-----------|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|
|                             | kJ   | kkal |                   | mett-<br>aðar<br>g | einó-<br>mettaðar<br>g | fjöló-<br>mettaðar<br>g | alls<br>g | sykur-<br>tegundir<br>g | viðbættur<br>sykur<br>g |              |              |           |           |
| BLÓMKÁL, soðið              | 104  | 25   | 0,4               | 0,1                | 0,0                    | 0,2                     | 1,9       | 1,9                     | 0                       | 2,7          | 2,1          | 0,04      | 92,0      |
| DILL, ferskt                | 200  | 48   | 1,1               | 0,1                | 0,8                    | 0,1                     | 4,9       | 4,9                     | 0                       | 2,1          | 3,5          | 0,07      | 86,0      |
| EGGALDIN, hrá               | 99   | 24   | 0,1               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 2,9       | 2,9                     | 0                       | 3,2          | 1,2          | 0,00      | 92,1      |
| EGGALDIN, steikt            | 389  | 94   | 7,5               | 1,9                | 2,5                    | 2,5                     | 3,4       | 3,4                     | 0                       | 3,7          | 1,4          | 0,07      | 83,7      |
| ENGIFERRÓT, fersk           | 352  | 83   | 0,8               | 0,2                | 0,2                    | 0,2                     | 16,7      | 0,0                     | 0                       | 1,0          | 1,8          | 0,03      | 78,9      |
| FENNÍKA, hrá                | 97   | 23   | 0,2               | 0,1                | 0,1                    | 0,2                     | 2,9       | 2,1                     | 0                       | 2,0          | 1,4          | 0,07      | 92,6      |
| FJALLAGRÖS, þurrkuð         | 779  | 193  | 0,4               |                    |                        |                         | 5,2       |                         | 0                       | 80,9         | 1,7          | 0,13      | 10,0      |
| FRANSKAR KARTÖFLUR, djúpst. | 1234 | 296  | 15,5              | 1,9                | 8,2                    | 3,6                     | 32,8      | 1,7                     | 0                       | 4,2          | 4,1          | 1,14      | 41,9      |
| FRANSKAR KARTÖFLUR, forst.  | 696  | 166  | 6,3               | 2,2                | 2,7                    | 0,7                     | 23,3      |                         | 0                       | 3,0          | 2,5          |           | 64,1      |
| FRANSKAR KARTÖFLUR, ofnst.  | 734  | 174  | 4,2               | 0,6                | 0,9                    | 2,4                     | 29,5      | 0,7                     | 0                       | 2,8          | 3,2          | 0,75      | 58,5      |
| GRASKER, hrátt              | 75   | 18   | 0,1               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 3,1       | 2,7                     | 0                       | 1,1          | 0,6          | 0,01      | 94,6      |
| GRASLAUKUR, hrár            | 92   | 22   | 0,4               | 0,1                | 0,0                    | 0,3                     | 1,4       |                         | 0                       | 1,1          | 2,6          | 0,04      | 93,5      |
| GRÆNKÁL, hrátt              | 205  | 49   | 1,2               | 0,2                | 0,0                    | 0,8                     | 3,1       | 2,1                     | 0                       | 4,3          | 4,3          | 0,09      | 85,0      |
| GULRÓFUR, hráar             | 149  | 36   | 0,1               | 0,0                | 0,0                    | 0,0                     | 5,4       | 5,1                     | 0                       | 3,3          | 1,6          | 0,05      | 88,9      |
| GULRÓFUR, soðnar            | 158  | 38   | 0,1               | 0,0                | 0,0                    | 0,0                     | 5,7       | 5,4                     | 0                       | 3,5          | 1,7          | 0,05      | 88,3      |
| GULRÆTUR, hráar             | 142  | 34   | 0,4               | 0,1                | 0,0                    | 0,2                     | 5,5       | 4,7                     | 0                       | 2,7          | 0,7          | 0,08      | 90,2      |
| GULRÆTUR, soðnar            | 149  | 36   | 0,4               | 0,1                | 0,0                    | 0,3                     | 5,8       | 5,0                     | 0                       | 2,8          | 0,7          | 0,08      | 89,7      |
| GÚRKUR, hráar               | 57   | 14   | 0,1               | 0,0                | 0,0                    | 0,0                     | 1,9       | 1,9                     | 0                       | 0,9          | 0,8          | 0,03      | 96,0      |
| GÚRKUR, súrsaðar            | 245  | 58   | 0,3               | 0,1                | 0,0                    | 0,1                     | 12,0      | 8,3                     | 4,5                     | 1,8          | 0,9          | 1,75      | 84,6      |
| HNÚÐKÁL, hrátt              | 106  | 25   | 0,1               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 2,6       | 2,9                     | 0                       | 3,6          | 1,7          | 0,05      | 91,0      |
|                             |      |      |                   |                    |                        |                         |           |                         |                         |              |              |           |           |

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

| Grænmeti og kartöflur       | VÍTAMÍN |         |           |    |      |      |      |      |         |     | STEINEFNI |      |     |
|-----------------------------|---------|---------|-----------|----|------|------|------|------|---------|-----|-----------|------|-----|
|                             | A       | Retinol | β-karótín | D  | E    | B1   | B2   | B12  | Fólasín | C   | Kalk      | Járn | Joð |
|                             | µg      | µg      | µg        | µg | mg   | mg   | mg   | µg   | µg      | mg  | mg        | mg   | mg  |
| BLÓMKÁL, soðið              | 1       | 0       | 4         | 0  | 0,35 | 0,06 | 0,06 | 0,00 | 88      | 25  | 16        | 0,2  | 1,4 |
| DILL, ferskt                | 997     | 0       | 5980      | 0  | 1,70 | 0,19 | 0,43 | 0,00 | 116     | 70  | 202       | 5,5  | 3,9 |
| EGGALDIN, hrá               | 12      | 0       | 70        | 0  | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 27      | 2   | 12        | 0,3  | 1,0 |
| EGGALDIN, steikt            | 29      | 16      | 79        | 0  | 0,26 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 22      | 1   | 14        | 0,4  | 0,0 |
| ENGIFERRÓT, fersk           | 0       | 0       | 0         | 0  | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 11      | 5   | 16        | 0,6  | 0,5 |
| FENNÍKA, hrá                | 1       | 0       | 6         | 0  | 0,20 | 0,03 | 0,11 | 0,00 | 30      | 9   | 30        | 0,3  | 0,5 |
| FJALLAGRÖS, þurrkuð         |         |         |           |    |      | 0,00 | 0,00 | 0,00 |         | 0   | 390       |      |     |
| FRANSKAR KARTÖFLUR, djúpst. | 0       | 0       | 0         | 0  | 0,10 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 10      | 4   | 14        | 1,2  | 0,0 |
| FRANSKAR KARTÖFLUR, forst.  |         |         |           |    |      |      |      |      |         |     |           | 0,3  |     |
| FRANSKAR KARTÖFLUR, ofnst.  | 0       | 0       | 0         | 0  | 0,44 | 0,11 | 0,04 | 0,00 | 21      | 6   | 12        | 0,8  | 0,0 |
| GRASKER, hrátt              | 8       | 0       | 45        | 0  | 0,10 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 36      | 5   | 20        | 0,3  | 0,2 |
| GRASLAUKUR, hrár            | 230     | 0       | 1380      | 0  | 1,60 | 0,07 | 0,20 | 0,00 | 80      | 94  | 80        | 1,3  | 2,2 |
| GRÆNKÁL, hrátt              | 842     | 0       | 5050      | 0  | 5,40 | 0,15 | 0,29 | 0,00 | 60      | 124 | 180       | 2,0  | 1,4 |
| GULRÓFUR, hráar             | 1       | 0       | 5         | 0  | 0,10 | 0,06 | 0,05 | 0,00 | 71      | 39  | 24        | 0,2  | 0,3 |
| GULRÓFUR, soðnar            | 1       | 0       | 5         | 0  | 0,11 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 30      | 25  | 24        | 0,2  | 0,3 |
| GULRÆTUR, hráar             | 1058    | 0       | 6346      | 0  | 0,31 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 20      | 4   | 23        | 0,2  | 0,7 |
| GULRÆTUR, soðnar            | 1058    | 0       | 6350      | 0  | 0,31 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 12      | 3   | 23        | 0,2  | 0,7 |
| GÚRKUR, hráar               | 27      | 0       | 163       | 0  | 0,05 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 5       | 7   | 17        | 0,2  | 0,3 |
| GÚRKUR, súrsaðar            | 15      | 0       | 90        | 0  | 0,10 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 8       | 0   | 15        | 0,6  | 1,0 |
| HNÚÐKÁL, hrátt              | 4       | 0       | 24        | 0  | 0,50 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 16      | 48  | 24        | 0,4  | 1,4 |

NÆRINGAREFNATÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

| Grænmeti og kartöflur          | Orka |      | Fita<br>alls<br>g | Fitusýrur          |                        |                         | Kolvetni  |                         |                         | Trefjar<br>g | Prótein<br>g | Salt<br>g | Vatn<br>g |
|--------------------------------|------|------|-------------------|--------------------|------------------------|-------------------------|-----------|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|
|                                | kJ   | kkal |                   | mett-<br>aðar<br>g | einó-<br>mettaðar<br>g | fjöló-<br>mettaðar<br>g | alls<br>g | sykur-<br>tegundir<br>g | viðbættur<br>sykur<br>g |              |              |           |           |
| HREDKUR, hráar                 | 58   | 14   | 0,1               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 1,7       | 1,3                     | 0                       | 1,5          | 0,8          | 0,05      | 95,2      |
| HVANNARÆTUR, hráar             | 302  | 71   | 0,4               |                    |                        |                         | 16,6      |                         | 0                       |              | 0,3          | 0,11      | 81,6      |
| HVÍTKÁL, hrátt                 | 118  | 28   | 0,2               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 4,1       | 4,1                     | 0                       | 2,3          | 1,3          | 0,04      | 91,5      |
| HVÍTKÁL, soðið                 | 124  | 29   | 0,2               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 4,3       | 4,3                     | 0                       | 2,4          | 1,4          | 0,04      | 91,1      |
| HVÍTLAUKUR, hrár               | 677  | 160  | 0,5               | 0,1                | 0,0                    | 0,2                     | 31,6      | 3,9                     | 0                       | 1,5          | 6,4          | 0,04      | 58,6      |
| HVÍTLAUKUR, í olíu             | 970  | 231  | 10,2              | 1,6                | 2,3                    | 6,2                     | 28,4      | 3,5                     | 0                       | 1,4          | 5,8          | 0,04      | 52,7      |
| JÖKLASALAT                     | 53   | 13   | 0,1               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 1,5       | 1,0                     | 0                       | 1,1          | 0,9          | 0,03      | 95,9      |
| KARSI, hrátt                   | 111  | 27   | 0,5               | 0,1                | 0,0                    | 0,3                     | 1,9       | 0,2                     | 0                       | 1,6          | 2,8          | 0,16      | 92,7      |
| KARTÖFLUMJÖL                   | 1402 | 330  | 0,1               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 82,0      | 0,0                     | 0                       | 0,3          | 0,1          | 0,01      | 14,4      |
| KARTÖFLUMÚS                    | 410  | 98   | 2,7               | 1,2                | 0,5                    | 0,7                     | 14,8      | 2,6                     | 1,2                     | 1,8          | 2,6          | 0,09      | 77,3      |
| KARTÖFLUR, hráar               | 306  | 72   | 0,3               | 0,1                | 0,0                    | 0,2                     | 14,2      | 0,6                     | 0                       | 2,0          | 2,2          | 0,04      | 80,5      |
| KARTÖFLUR, soðnar              | 323  | 76   | 0,1               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 16,3      | 0,7                     | 0                       | 1,4          | 1,8          | 0,04      | 79,5      |
| KÍNAKÁL, hrátt                 | 66   | 16   | 0,2               | 0,1                | 0,0                    | 0,1                     | 1,8       | 1,2                     | 0                       | 1,4          | 1,0          | 0,06      | 95,3      |
| KLETTASALAT                    | 143  | 34   | 0,7               | 0,1                | 0,0                    | 0,3                     | 3,7       | 2,1                     | 0                       | 1,6          | 2,6          | 0,07      | 91,7      |
| KÓRÍANDER, ferskt              | 92   | 22   | 0,5               | 0,0                | 0,3                    | 0,0                     | 0,9       | 0,9                     | 0                       | 2,8          | 2,1          | 0,12      | 92,2      |
| KÚRBÍTUR, hrár                 | 99   | 23   | 0,4               | 0,1                | 0,0                    | 0,2                     | 2,7       | 2,5                     | 0                       | 0,9          | 1,8          | 0,00      | 93,7      |
| LAUKHRINGIR, m raspi, steiktir | 1716 | 411  | 25,2              | 4,2                | 6,9                    | 12,1                    | 40,9      | 5,4                     | 0                       | 2,7          | 3,9          | 1,94      | 24,5      |
| LAUKUR, hrár                   | 191  | 45   | 0,3               | 0,1                | 0,0                    | 0,1                     | 8,1       | 3,3                     | 0                       | 1,9          | 1,6          | 0,01      | 87,6      |
| LAUKUR, steiktur í jurtaolíu   | 445  | 107  | 7,2               | 1,0                | 3,3                    | 2,4                     | 8,0       | 3,3                     | 0                       | 1,9          | 1,6          | 0,01      | 80,9      |
| LAUKUR, þurrkaður              | 1491 | 353  | 1,7               | 0,4                | 0,2                    | 0,7                     | 68,1      | 68,1                    | 0                       | 12,1         | 10,2         | 0,05      | 4,5       |

NÆRINGAREFNAÐÖFLUR: VÍTAMÍN OG STEINEFNI - Innihald í 100g af ætum hluta.

| Grænmeti og kartöflur          | VÍTAMÍN |         |           |    |      |      |      |      |         |    | STEINEFNI |      |     |
|--------------------------------|---------|---------|-----------|----|------|------|------|------|---------|----|-----------|------|-----|
|                                | A       | Retinol | β-karótín | D  | E    | B1   | B2   | B12  | Fólasín | C  | Kalk      | Járn | Joð |
|                                | µg      | µg      | µg        | µg | mg   | mg   | mg   | µg   | µg      | mg | mg        | mg   | mg  |
| HREDKUR, hráar                 | 3       | 0       | 15        | 0  | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 38      | 10 | 25        | 0,6  | 1,0 |
| HVANNARÆTUR, hráar             |         |         |           |    |      |      |      | 0,00 |         | 13 | 65        |      |     |
| HVÍTKÁL, hrátt                 | 4       | 0       | 22        | 0  | 0,04 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 26      | 54 | 32        | 0,2  | 0,7 |
| HVÍTKÁL, soðið                 | 11      | 0       | 63        | 0  | 0,04 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 41      | 17 | 32        | 0,2  | 0,7 |
| HVÍTLAUKUR, hrár               | 0       | 0       | 0         | 0  | 0,01 | 0,13 | 0,03 | 0,00 | 5       | 31 | 18        | 1,9  | 3,0 |
| HVÍTLAUKUR, í olíu             | 0       | 0       | 0         | 0  | 1,10 | 0,12 | 0,03 | 0,00 | 5       | 28 | 16        | 1,7  | 2,7 |
| JÖKLASALAT                     | 25      | 0       | 150       | 0  | 0,63 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 36      | 2  | 16        | 0,2  | 0,5 |
| KARSI, hrátt                   | 413     | 0       | 2480      | 0  | 3,60 | 0,18 | 0,20 | 0,00 | 110     | 35 | 70        | 2,3  | 0,9 |
| KARTÖFLUMJÖL                   | 0       | 0       | 0         | 0  | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0       | 0  | 25        | 0,4  | 0,3 |
| KARTÖFLUMÚS                    | 24      | 21      | 15        | 0  | 0,29 | 0,07 | 0,05 | 0,07 | 14      | 5  | 23        | 0,5  | 2,1 |
| KARTÖFLUR, hráar               | 2       | 0       | 10        | 0  | 0,08 | 0,06 | 0,06 | 0,00 | 28      | 11 | 4         | 0,6  | 1,2 |
| KARTÖFLUR, soðnar              | 0       | 0       | 0         | 0  | 0,06 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 20      | 7  | 4         | 0,8  | 1,1 |
| KÍNAKÁL, hrátt                 | 8       | 0       | 45        | 0  | 0,37 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 86      | 11 | 40        | 0,2  | 0,5 |
| KLETTASALAT                    | 419     | 0       | 2520      | 0  | 0,44 | 0,04 | 0,09 | 0,00 | 97      | 15 | 160       | 1,5  | 0,6 |
| KÓRÍANDER, ferskt              | 655     | 0       | 3930      | 0  | 2,50 | 0,07 | 0,16 | 0,00 | 62      | 27 | 67        | 1,8  | 0,7 |
| KÚRBÍTUR, hrár                 | 102     | 0       | 610       | 0  | 0,10 | 0,12 | 0,02 | 0,00 | 52      | 21 | 25        | 0,8  | 0,0 |
| LAUKHRINGIR, m raspi, steiktir | 0       | 0       | 2         | 0  | 4,92 | 0,11 | 0,06 | 0,00 | 42      | 1  | 115       | 0,8  |     |
| LAUKUR, hrár                   | 1       | 0       | 7         | 0  | 0,05 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 18      | 8  | 35        | 0,3  | 0,9 |
| LAUKUR, steiktur í jurtaolíu   | 1       | 0       | 6         | 0  | 0,27 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 9       | 5  | 34        | 0,3  | 0,9 |
| LAUKUR, þurrkaður              | 0       | 0       | 0         | 0  | 2,69 | 0,50 | 0,10 | 0,00 | 166     | 0  | 257       | 1,6  | 9,0 |

NÆRINGAREFNATÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

| Grænmeti og kartöflur             | Orka |      | Fita<br>alls<br>g | Fitusýrur          |                        |                         | Kolvetni  |                         |                         | Trefjar<br>g | Prótein<br>g | Salt<br>g | Vatn<br>g |
|-----------------------------------|------|------|-------------------|--------------------|------------------------|-------------------------|-----------|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|
|                                   | kJ   | kkal |                   | mett-<br>aðar<br>g | einó-<br>mettaðar<br>g | fjöló-<br>mettaðar<br>g | alls<br>g | sykur-<br>tegundir<br>g | viðbættur<br>sykur<br>g |              |              |           |           |
| MAÍSKORN, niðursoðin              | 366  | 87   | 1,4               | 0,2                | 0,3                    | 0,5                     | 13,2      | 4,7                     | 3,0                     | 5,7          | 2,6          | 0,51      | 76,4      |
| MYNTA, ferskt                     | 280  | 67   | 0,9               | 0,2                | 0,0                    | 0,5                     | 6,9       | 6,9                     | 0                       | 8,0          | 3,8          | 0,08      | 78,6      |
| NÆPUR, hráar                      | 119  | 28   | 0,3               | 0,0                | 0,0                    | 0,2                     | 4,1       | 3,8                     | 0                       | 2,8          | 0,9          | 0,04      | 91,2      |
| PAPRIKA, blanda (græn, rauð, gul) | 112  | 27   | 0,2               | 0,1                | 0,0                    | 0,1                     | 4,1       | 3,8                     | 0                       | 2,2          | 1,0          | 0,01      | 91,9      |
| PAPRIKA, græn                     | 88   | 21   | 0,3               | 0,1                | 0,0                    | 0,1                     | 2,7       | 2,7                     | 0                       | 2,0          | 0,9          | 0,01      | 93,6      |
| PAPRIKA, gul                      | 136  | 32   | 0,2               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 5,3       | 5,3                     | 0                       | 2,1          | 1,3          | 0,01      | 90,4      |
| PAPRIKA, rauð                     | 138  | 33   | 0,2               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 5,4       | 5,4                     | 0                       | 2,3          | 1,2          | 0,01      | 90,2      |
| RABARBARI, hrár                   | 82   | 20   | 0,3               | 0,1                | 0,0                    | 0,2                     | 1,6       | 1,6                     | 0                       | 3,8          | 0,8          | 0,01      | 92,4      |
| RAUÐKÁL, hrátt                    | 112  | 27   | 0,2               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 3,3       | 3,2                     | 0                       | 2,6          | 1,6          | 0,03      | 91,7      |
| RAUÐKÁL, niðursoðið               | 261  | 62   | 0,2               | 0,1                | 0,0                    | 0,1                     | 12,7      | 12,7                    | 8,0                     | 2,6          | 1,0          | 0,50      | 82,5      |
| RAUÐKÁL, soðið                    | 101  | 24   | 0,2               | 0,1                | 0,0                    | 0,1                     | 3,0       | 3,0                     | 0,0                     | 2,3          | 1,4          | 0,03      | 92,6      |
| RAUÐLAUKUR                        | 193  | 46   | 0,1               | 0,0                | 0,0                    | 0,0                     | 9,0       | 4,5                     | 0,0                     | 2,0          | 1,2          | 0,01      | 87,2      |
| RAUÐPIPAR                         | 141  | 33   | 0,2               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 6,1       |                         | 0,0                     | 1,8          | 0,9          | 0,02      | 90,2      |
| RAUÐRÓFUR, hráar                  | 222  | 53   | 0,3               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 9,6       | 9,9                     | 0,0                     | 2,3          | 1,7          | 0,11      | 85,3      |
| RAUÐRÓFUR, niðursoðnar            | 260  | 62   | 0,3               | 0,1                | 0,0                    | 0,1                     | 12,4      | 11,9                    | 11,9                    | 2,6          | 1,0          | 0,84      | 83,7      |
| RÓFUSTAPPA, niðurlögð             | 172  | 41   | 0,3               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 7,1       | 4,5                     | 0,5                     | 2,7          | 1,1          | 0,36      | 87,6      |
| RÓSAKÁL, hrátt                    | 191  | 46   | 1,4               | 0,3                | 0,1                    | 0,7                     | 2,6       | 2,1                     | 0                       | 4,4          | 3,5          | 0,02      | 87,3      |
| RÓSAKÁL, soðið                    | 203  | 49   | 1,5               | 0,3                | 0,1                    | 0,8                     | 2,8       | 2,2                     | 0                       | 4,6          | 3,7          | 0,01      | 86,6      |
| SAGÓGRJÓN                         | 1468 | 346  | 0,2               | 0,1                | 0,1                    | 0,0                     | 85,5      | 0,0                     | 0                       | 0,5          | 0,2          | 0,01      | 12,6      |
| SALAT, BLAÐSALAT                  | 90   | 22   | 0,4               | 0,1                | 0,0                    | 0,2                     | 2,1       | 2,1                     | 0                       | 2,2          | 1,3          | 0,06      | 93,5      |

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

| Grænmeti og kartöflur             | VÍTAMÍN |         |           |    |      |      |      |      |         |     | STEINEFNI |      |     |
|-----------------------------------|---------|---------|-----------|----|------|------|------|------|---------|-----|-----------|------|-----|
|                                   | A       | Retinol | β-karótín | D  | E    | B1   | B2   | B12  | Fólasín | C   | Kalk      | Járn | Joð |
|                                   | µg      | µg      | µg        | µg | mg   | mg   | mg   | µg   | µg      | mg  | mg        | mg   | mg  |
| MAÍSKORN, niðursoðin              | 35      | 0       | 210       | 0  | 0,60 | 0,05 | 0,08 | 0,00 | 32      | 5   | 3         | 0,1  | 0,5 |
| MYNTA, ferskt                     | 123     | 0       | 740       | 0  | 5,00 | 0,08 | 0,27 | 0,00 | 114     | 32  | 243       | 5,1  |     |
| NÆPUR, hráar                      | 3       | 0       | 20        | 0  | 0,00 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 14      | 25  | 50        | 0,8  | 0,5 |
| PAPRIKA, blanda (græn, rauð, gul) | 96      | 0       | 578       | 0  | 1,84 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 24      | 165 | 8         | 0,3  | 1,0 |
| PAPRIKA, græn                     | 38      | 0       | 230       | 0  | 0,63 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 24      | 119 | 9         | 0,2  | 1,0 |
| PAPRIKA, gul                      | 25      | 0       | 150       | 0  | 2,20 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 29      | 205 | 8         | 0,3  |     |
| PAPRIKA, rauð                     | 136     | 0       | 818       | 0  | 2,22 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 29      | 200 | 12        | 0,6  | 0,4 |
| RABARBARI, hrár                   | 20      | 0       | 118       | 0  | 0,25 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 7       | 12  | 66        | 0,3  | 0,3 |
| RAUÐKÁL, hrátt                    | 3       | 0       | 15        | 0  | 0,05 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | 46      | 51  | 25        | 0,3  | 0,3 |
| RAUÐKÁL, niðursoðið               | 3       | 0       | 15        | 0  | 0,05 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | 35      | 0   | 20        | 0,4  | 0,1 |
| RAUÐKÁL, soðið                    | 3       | 0       | 20        | 0  | 0,06 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 22      | 13  | 22        | 0,4  | 0,1 |
| RAUÐLAUKUR                        | 0       | 0       | 0         | 0  | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 28      | 9   | 17        | 0,2  | 0,0 |
| RAUÐPIPAR                         | 1075    | 0       | 6450      | 0  |      | 0,09 | 0,09 | 0,00 | 23      | 174 | 10        | 1,2  |     |
| RAUÐRÓFUR, hráar                  | 1       | 0       | 7         | 0  | 0,08 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 91      | 8   | 28        | 0,6  | 0,5 |
| RAUÐRÓFUR, niðursoðnar            | 1       | 0       | 7         | 0  | 0,08 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 37      | 3   | 16        | 0,7  | 0,5 |
| RÓFUSTAPPA, niðurlögð             | 72      | 0       | 430       | 0  | 0,16 | 0,06 | 0,05 | 0,00 |         | 20  | 20        | 0,3  |     |
| RÓSAKÁL, hrátt                    | 36      | 0       | 215       | 0  | 1,00 | 0,15 | 0,11 | 0,00 | 135     | 115 | 26        | 0,7  | 1,0 |
| RÓSAKÁL, soðið                    | 53      | 0       | 320       | 0  | 0,90 | 0,07 | 0,09 | 0,00 | 110     | 60  | 20        | 0,5  | 1,0 |
| SAGÓGRJÓN                         | 0       | 0       | 0         | 0  | 0,00 |      |      | 0,00 |         | 0   | 10        | 1,2  |     |
| SALAT, BLAÐSALAT                  | 223     | 0       | 1338      | 0  | 0,30 | 0,08 | 0,10 | 0,00 | 40      | 4   | 53        | 0,7  | 0,6 |

NÆRINGAREFNATÖFLUR: ORKA, ORKUEFNI, SALT OG VATN - Innihald í 100g af ætum hluta.

| Grænmeti og kartöflur         | Orka |      | Fita<br>alls<br>g | Fitusýrur          |                        |                         | Kolvetni  |                         |                         | Trefjar<br>g | Prótein<br>g | Salt<br>g | Vatn<br>g |
|-------------------------------|------|------|-------------------|--------------------|------------------------|-------------------------|-----------|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|
|                               | kJ   | kkal |                   | mett-<br>aðar<br>g | einó-<br>mettaðar<br>g | fjöló-<br>mettaðar<br>g | alls<br>g | sykur-<br>tegundir<br>g | viðbættur<br>sykur<br>g |              |              |           |           |
| SALAT, hrásalat án sósu       | 131  | 31   | 0,2               | 0,1                | 0,0                    | 0,1                     | 4,8       | 4,5                     | 0                       | 2,7          | 1,2          | 0,05      | 90,5      |
| SELLERÍ, stilksellerí         | 59   | 14   | 0,2               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 1,8       | 1,8                     | 0                       | 1,6          | 0,5          | 0,15      | 95,1      |
| SELLERÍRÓT                    | 145  | 35   | 0,3               | 0,1                | 0,0                    | 0,2                     | 4,1       | 1,8                     | 0                       | 4,2          | 1,8          | 0,05      | 88,6      |
| SKARFAKÁL                     | 197  | 47   | 0,5               |                    |                        |                         | 8,3       |                         | 0                       |              | 2,2          | 1,18      | 87,0      |
| SOJAKJÖTLÍKI, þurrkað         | 1250 | 297  |                   |                    |                        |                         | 18,7      |                         |                         | 22,0         | 44,5         |           | 11,8      |
| SPERGILKÁL, hrátt             | 176  | 42   | 0,9               | 0,2                | 0,1                    | 0,5                     | 1,5       | 1,5                     | 0                       | 3,4          | 5,3          | 0,02      | 88,9      |
| SPERGILKÁL, soðið             | 188  | 45   | 1,0               | 0,2                | 0,1                    | 0,5                     | 1,6       | 1,6                     | 0                       | 3,6          | 5,6          | 0,02      | 88,3      |
| SPÍNAT, hrátt                 | 107  | 26   | 0,6               | 0,1                | 0,0                    | 0,3                     | 1,5       | 0,4                     | 0                       | 1,9          | 2,6          | 0,10      | 91,5      |
| STEINSELJA                    | 136  | 33   | 0,3               | 0,0                | 0,0                    | 0,2                     | 1,8       | 0,8                     | 0                       | 4,3          | 3,5          | 0,29      | 87,5      |
| SVEPPIR, hráir                | 96   | 23   | 0,3               | 0,1                | 0,0                    | 0,2                     | 1,9       | 0,4                     | 0                       | 1,7          | 2,3          | 0,04      | 92,7      |
| SVEPPIR, niðursoðnir          | 120  | 29   | 0,5               | 0,1                | 0,0                    | 0,3                     | 1,8       | 0,0                     | 0                       | 0,6          | 3,9          | 0,63      | 89,0      |
| SVEPPIR, steiktir í jurtaolíu | 389  | 94   | 8,0               | 1,1                | 3,7                    | 2,8                     | 2,1       | 0,4                     | 0                       | 1,9          | 2,5          | 0,05      | 84,3      |
| SÆTAR KARTÖFLUR               | 298  | 71   | 0,3               | 0,1                | 0,0                    | 0,1                     | 14,3      | 4,2                     | 0                       | 2,7          | 1,3          | 0,08      | 80,3      |
| SÆTAR KARTÖFLUR, franskar     | 1738 | 418  | 25,0              | 3,6                |                        |                         | 35,7      | 17,9                    |                         | 10,7         | 7,1          | 0,89      | 19,5      |
| SÖL, þurrkuð                  | 844  | 203  | 0,5               | 0,1                | 0,0                    | 0,3                     | 18,5      | 0,0                     | 0                       | 33,9         | 14,0         | 3,60      | 21,4      |
| TÓMATAR, hráir                | 75   | 18   | 0,3               | 0,1                | 0,0                    | 0,1                     | 2,1       | 2,1                     | 0                       | 1,8          | 0,8          | 0,04      | 94,6      |
| TÓMATAR, niðursoðnir          | 80   | 19   | 0,2               | 0,0                | 0,0                    | 0,1                     | 2,4       | 2,3                     | 0                       | 1,9          | 1,0          | 0,02      | 93,7      |
| TÓMATAR, sólþurrkaðir, í olíu | 951  | 229  | 14,1              | 1,9                | 8,7                    | 2,1                     | 17,5      | 17,5                    | 0                       | 5,8          | 5,1          | 0,67      | 53,8      |
| TÓMATÞYKKNI                   | 381  | 90   | 0,4               | 0,1                | 0,0                    | 0,2                     | 17,7      | 7,1                     | 0                       | 0,9          | 3,4          | 0,10      | 75,0      |
| ÆTIDISTLAR, hráir             | 217  | 51   | 0,1               | 0,1                | 0,0                    | 0,1                     | 8,1       | 8,1                     | 0                       | 2,4          | 3,3          | 0,07      | 84,9      |

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

| Grænmeti og kartöflur         | VÍTAMÍN |         |           |    |      |      |      |      |         |     | STEINEFNI |      |      |
|-------------------------------|---------|---------|-----------|----|------|------|------|------|---------|-----|-----------|------|------|
|                               | A       | Retinol | β-karótín | D  | E    | B1   | B2   | B12  | Fólasín | C   | Kalk      | Járn | Joð  |
|                               | µg      | µg      | µg        | µg | mg   | mg   | mg   | µg   | µg      | mg  | mg        | mg   | mg   |
| SALAT, hrásalat án sósu       | 285     | 0       | 1710      | 0  | 0,12 | 0,05 | 0,04 | 0,00 | 47      | 38  | 28        | 0,2  | 0,6  |
| SELLERÍ, stíksellerí          | 8       | 0       | 50        | 0  | 0,20 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 16      | 8   | 41        | 0,4  |      |
| SELLERÍRÓT                    | 5       | 0       | 30        | 0  | 0,80 | 0,05 | 0,14 | 0,00 | 12      | 11  | 40        | 0,8  | 1,0  |
| SKARFAKÁL                     |         |         |           |    |      | 0,08 | 0,16 | 0,00 |         | 144 | 51        |      |      |
| SOJAKJÖTLÍKI, þurrkað         |         |         |           |    |      |      |      |      |         |     |           |      |      |
| SPERGILKÁL, hrátt             | 94      | 0       | 565       | 0  | 0,62 | 0,10 | 0,30 | 0,00 | 89      | 123 | 56        | 0,7  | 0,6  |
| SPERGILKÁL, soðið             | 84      | 0       | 505       | 0  | 1,30 | 0,06 | 0,19 | 0,00 | 98      | 39  | 56        | 0,7  | 0,6  |
| SPÍNAT, hrátt                 | 698     | 0       | 4186      | 0  | 1,22 | 0,10 | 0,24 | 0,00 | 220     | 54  | 130       | 4,5  | 3,4  |
| STEINSELJA                    | 948     | 0       | 5690      | 0  | 2,70 | 0,12 | 0,30 | 0,00 | 183     | 190 | 228       | 3,6  | 13,5 |
| SVEPPIR, hráir                | 2       | 0       | 10        | 0  | 0,40 | 0,09 | 0,31 | 0,00 | 18      | 2   | 2         | 0,1  | 0,8  |
| SVEPPIR, niðursoðnir          | 0       | 0       | 0         | 0  | 0,00 | 0,02 | 0,25 | 0,00 | 10      | 0   | 2         | 0,4  | 1,1  |
| SVEPPIR, steiktir í jurtaolíu | 2       | 0       | 10        | 0  | 0,70 | 0,07 | 0,22 | 0,00 | 11      | 1   | 2         | 0,1  | 0,9  |
| SÆTAR KARTÖFLUR               | 745     | 0       | 4470      | 0  | 4,56 | 0,07 | 0,15 | 0,00 | 14      | 23  | 45        | 0,6  | 2,0  |
| SÆTAR KARTÖFLUR, franskar     | 830     | 0       | 4980      |    | 2,55 | 0,08 | 0,09 |      | 29      |     | 50        | 0,8  |      |
| SÖL, þurrkuð                  | 73      | 0       | 440       | 0  | 0,87 | 0,22 | 0,58 | 0,00 | 0       | 30  | 150       | 11,7 | 890  |
| TÓMATAR, hráir                | 106     | 0       | 633       | 0  | 0,59 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 13      | 16  | 9         | 0,3  | 0,2  |
| TÓMATAR, niðursoðnir          | 60      | 0       | 360       | 0  | 0,70 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 10      | 2   | 6         | 0,3  | 0,7  |
| TÓMATAR, sólþurrkaðir, í olíu | 129     | 0       | 774       | 0  | 1,50 | 0,19 | 0,38 | 0,00 | 23      | 102 | 47        | 2,7  | 0,4  |
| TÓMATÞYKKNI                   | 330     | 0       | 1980      | 0  | 4,60 | 0,20 | 0,12 | 0,00 | 72      | 18  | 27        | 3,5  | 4,4  |
| ÆTÍÐISTLAR, hráir             | 1       | 0       | 8         | 0  | 0,35 | 0,09 | 0,06 | 0,00 | 74      | 12  | 60        | 1,1  | 0,5  |