

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

Kjöt og kjötvörur	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kcal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
BEIKON, hrátt	1591	385	36,6	14,6	10,8	2,2	0,0	0,0	0	0,0	13,9	1,99	47,4
BLÓÐMÖR, soðinn	1276	307	22,6	11,9	6,1	0,6	16,2	0,6	0	3,8	7,9	1,28	47,9
BLÓÐMÖR, soðinn, súrsaður	1349	326	26,9	13,3	6,2	1,0	11,9	2,7	0	3,0	7,5	0,18	50,2
BRINGUKOLLAR, soðnir, súrsaðir	1639	397	38,1	19,6	15,5	1,2	0,0	0,0	0	0,0	13,5	0,25	46,3
ENDUR, kjöt án skinns, hrátt	533	127	6,0	2,3	1,5	0,8	0,0	0,0	0	0,0	18,3	0,22	73,8
FOLALDAGÚLLAS, hrátt	550	131	4,4	1,8	1,3	0,7	0,0	0,0	0	0,0	22,8	0,15	72,3
FOLALDAHAKK, hrátt	810	194	12,7	4,8	3,6	2,5	0,0	0,0	0	0,0	20,0		65,8
FOLALDAINNRAÐÆRI, hrátt	465	110	2,1	0,7	0,5	0,3	0,0	0,0	0	0,0	22,8		73,7
GRÍSARIF, hrátt kjöt	1399	338	30,0	10,6	12,6	5,1	0,0	0,0			17,0	0,25	52,0
GÆSAKJÖT, án skinns, hrátt	650	155	7,1	2,5	1,9	0,9	0,0	0,0	0	0,0	22,8	0,17	69,0
HAMBORGARHRYGGUR, álegg	707	170	11,3	4,6	4,8	1,0	0,7			0,0	16,3	2,50	68,2
HAMBORGARHRYGGUR, hrár	800	192	14,0	5,3	5,7	2,1	0,0	0,0	0	0,0	16,6	2,25	62,6
HAMBORGARI, steiktur, án brauðs	983	235	14,2	6,6	5,3	0,3	0,0	0,0	0	0,0	26,9	1,23	57,7
HANGIÁLEGG, soðið	867	208	13,5	6,3	4,3	0,7	0,0	0,0	0	0,0	21,6	3,45	61,3
HANGIÁLEGG, soðið, fituskert	487	116	5,2	2,2	1,6	0,4	1,3	0,0	0	0,0	16,0	3,15	72,2
HANGIKJÖT, hrátt	690	165	10,0	4,2	3,2	0,7	0,0	0,0	0	0,0	18,8	3,65	66,4
HANGIKJÖT, soðið	766	184	11,1	4,7	3,6	0,8	0,0	0,0	0	0,0	20,9	3,85	62,7
HREFNUKJÖT, hrátt	506	120	2,1	0,5	0,8	0,5	0,0			0,0	25,2	0,15	73,1
HREINDÝRAKJÖT, hrátt	601	143	6,6	2,8	3,1	0,4	0,0	0,0	0	0,0	21,0	0,24	71,5
HROSSABJÚGU, hrá	995	240	20,0	8,1	7,5	2,6	3,0		0	0,0	12,0	2,85	62,4

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

Kjöt og kjötvörur	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
BEIKON, hrátt	6	6	0	1	0,30	0,48	0,16	0,65	2	0	4	0,4	0,8
BLÓÐMÖR, soðinn	0	0	0	0	0,47	0,05	0,04	0,00	8	0	15	12,8	1,7
BLÓÐMÖR, soðinn, súrsaður	0	0	0	0		0,03	0,20			0	53	13,0	
BRINGUKOLLAR, soðnir, súrsaðir				0						0	280	0,9	
ENDUR, kjöt án skinns, hrátt	24					0,36	0,45			0	11	1,2	
FOLALDAGÚLLAS, hrátt					0,50	0,08	0,25			0	6	2,6	
FOLALDAHAKK, hrátt					0,70							2,2	
FOLALDAINNRAÐÆRI, hrátt					0,30	0,08	0,25					2,2	
GRÍSARIF, hrátt kjöt						0,52		0,54					
GÆSAKJÖT, án skinns, hrátt	30	30	0	0	0,50	0,13	0,38	0,50	11	0	13	2,6	
HAMBORGARHRYGGUR, álegg					0,10	0,52	0,22	0,54	1		7	1,1	1,1
HAMBORGARHRYGGUR, hrár	0	0	0	0	0,10	0,52	0,22	0,54	1	0	7	1,1	1,1
HAMBORGARI, steiktur, án brauðs	13	8	31	0	0,26	0,28	0,10	1,20	6	0	10	2,5	1,8
HANGIÁLEGG, soðið	0	0	0	0		0,13	0,29	2,60	11	0	15	1,9	0,7
HANGIÁLEGG, soðið, fituskert	0	0	0	0		0,09	0,29	2,60	11	0	10	1,2	1,1
HANGIKJÖT, hrátt	0	0	0	0		0,09	0,29	2,60	11	0	10	1,2	1,1
HANGIKJÖT, soðið	0	0	0	0		0,04	0,23	2,30	9	0	11	1,2	1,2
HREFNUKJÖT, hrátt	90	90		4	0,30	0,10	0,22				4	6,8	35,0
HREINDÝRAKJÖT, hrátt	6	6	0	0	0,84	0,20	0,50	6,30	6	0	10	4,0	4,2
HROSSABJÚGU, hrá													

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

Kjöt og kjötvörur	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
HROSSAKJÖT, hrátt	718	172	9,8	3,9	2,8	2,0	0,0	0,0	0	0,0	20,9	0,14	67,8
HRÚTSPUNGAR, soðnir, súrsaðir	458	109	3,2				0,9	0,0	0	0,0	19,1	0,43	75,6
HVALKJÖT, hrátt	488	116	2,4	0,4	1,6	0,1	0,0	0,0	0	0,0	23,5	0,23	74,3
HVALRENGI, súrsað	773	187	16,2	3,5	6,5	3,6	0,0	0,0	0	0,0	10,2	0,10	71,6
KALKÚNAR, kjöt án skinns, hrátt	454	107	2,2	0,8	0,6	0,1	0,0	0,0	0	0,0	21,9	0,23	75,5
KÁLFABJÚGU, soðin	931	224	18,4	11,0	6,2	0,2	3,8		0	0,0	10,9	1,05	63,8
KINDAHAKK, hrátt	905	217	15,0	5,9	5,2	0,6	0,0	0,0	0	0,0	20,6	0,18	63,6
KINDAKÆFA, föst	1539	372	34,3	17,6	11,9	2,0	0,7	0,0	0	0,0	15,2	2,53	46,1
KINDAKÆFA, smyrjanleg	1027	248	21,0	10,1	7,1	0,6	0,9	0,0	0	0,0	13,8	2,53	61,9
KJÚKLINGAÁLEGG, soðið	381	90	0,7	0,2	0,3	0,1	0,9	0,9	0,9	0,0	20,0	1,75	77,4
KJÚKLINGABITAR, djúpsteiktir	1035	248	13,8	3,2	6,0	2,8	5,6	0,0	0,0	0,3	25,1	1,43	54,9
KJÚKLINGUR,bringur án skinns hrár	447	106	1,1	0,4	0,4	0,2	0,3	0,3	0,3	0,0	23,6	0,63	74,9
KJÚKLINGUR, læri, m skinni, hrátt	654	157	8,9	2,5	3,6	2,0	0,0	0,0	0	0,0	19,1	0,15	72,2
KJÚKLINGUR, með skinni, hrár	602	144	7,4	1,8	2,8	2,2	0,0	0,0	0	0,0	19,3	0,17	72,4
KJÚKLINGUR, með skinni, ofnst.	1025	246	17,0	5,3	7,9	2,4	0,0	0,0	0	0,0	23,3	1,25	59,0
KJÖTFARS, hrátt	836	201	15,2	6,9	5,5	0,7	5,7	0,0	0	0,2	10,3	2,31	65,9
LAMBAFRAMPARTUR, fitusn, hrár	932	224	17,2	9,1	5,7	0,8	0,0	0,0	0	0,0	17,4	0,12	64,5
LAMBAFRAMPARTUR,m. fitu, hrár	1054	254	20,5	9,0	8,7	1,0	0,0	0,0	0	0,0	17,4	0,15	61,2
LAMBASKANKI, hrár	543	129	4,7	2,1	2,0	0,2	0,0	0,0	0	0,0	21,7	0,20	72,6
LAMBAHJÖRTU, fitusnyrt, hrá	509	121	5,7	2,1	1,6	0,3	0,5	0,0	0	0,0	17,1	0,20	75,7

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

Kjöt og kjötvörur	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
HROSSAKJÖT, hrátt	0	0	0	0	0,30	0,14	0,27	3,10	8	0	6	3,2	1,0
HRÚTSPUNGAR, soðnir, súrsaðir												1,2	
HVALKJÖT, hrátt	90	90	0	4	0,28	0,10	0,22			0	10	3,7	
HVALRENGI, súrsað											35	1,0	
KALKÚNAR, kjöt án skinns, hrátt	0			0		0,09	0,16			0	10	0,8	
KÁLFABJÚGU, soðin										0			
KINDAHAKK, hrátt	5	5	0	0	0,19	0,18	0,31	2,60	25	0	5	1,0	2,3
KINDAKÆFA, föst						0,03	0,12	2,90	11	0	29	1,2	1,2
KINDAKÆFA, smyrjanleg						0,03	0,12	2,90	11	0	29	1,2	1,2
KJÚKLINGAÁLEGG, soðið	37	37	0	0	0,08	0,08	0,13	0,30	12	0	4	0,4	1,5
KJÚKLINGABITAR, djúpsteiktir	9	9	0	0	0,20	0,11	0,21	0,30	5	0	13	0,9	2,5
KJÚKLINGUR,bringur án skinns hrár	7	7	0	0	0,10	0,24	0,16	0,26	23	0	4	0,5	2,5
KJÚKLINGUR, læri, m skinni, hrátt	44	44	0	2	0,50	0,10	0,16	0,30	7	0	7	0,9	2,5
KJÚKLINGUR, með skinni, hrár	9	9	0	0	0,20	0,08	0,16	0,33	24	0	7	0,0	2,5
KJÚKLINGUR, með skinni, ofnst.	9	9	0	0	0,20	0,09	0,29	0,32	6	0	9	0,9	2,5
KJÖTFARS, hrátt	5	4	7	0	0,30	0,06	0,15	0,90	4	0	69	1,6	5,5
LAMBAFRAMPARTUR, fitusn, hrár	15	15	0	0	0,70	0,18	0,30	2,90	11	0	5	1,0	4,2
LAMBAFRAMPARTUR,m. fitu, hrár	15	15	0	0	0,80	0,07	0,30	1,65	39	0	8	1,6	2,3
LAMBASKANKI, hrár	13	13	0		0,70	0,18	0,31			0	6	1,9	
LAMBAHJÖRTU, fitusnyrt, hrá	0	0	0	0	0,37	0,70	0,89	8,00	2	7	3	3,7	1,8

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

Kjöt og kjötvörur	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
LAMBAHJÖRTU, með fitu, hrá	601	144	8,7	5,3	4,0	0,9	0,0	0,0	0	0,0	16,4	0,18	73,5
LAMBAHRYGGUR, með fitu, hrár	1188	287	23,8	11,0	9,6	1,2	0,0	0,0	0	0,0	18,1	0,13	57,3
LAMBAHRYGGVÖÐV., án fitu, hráir	595	142	6,2	2,9	2,1	0,5	0,0	0,0	0	0,0	21,5	0,12	71,1
LAMBAHRYGGV., án fitu, steiktir	803	192	9,7	4,0	3,4	1,3	0,0	0,0	0	0,0	26,1	1,43	61,6
LAMBAINNRALÆRI, hrátt	595	142	6,2	2,6	2,0	0,4	0,0	0,0	0	0,0	21,5		71,1
LAMBAKJÖT, millifeitt, soðið	1101	264	17,3	9,0	5,8	0,8	0,0	0,0	0	0,0	27,1	1,68	52,7
LAMBAKJÖT, millifeitt, steikt	1029	247	17,2	9,0	5,7	0,8	0,0	0,0	0	0,0	23,1	1,43	57,3
LAMBAKJÖT, súpukjöt, hrátt	1248	301	26,2	12,8	8,0	1,1	0,0	0,0	0	0,0	16,4		56,8
LAMBAKJÖT, súpukjöt, soðið	1341	323	24,8	13,1	8,3	1,1	0,0	0,0	0	0,0	24,9	1,88	46,5
LAMBAKJÖTSBITAR, raspi steiktir	981	235	13,7	5,8	4,4	1,0	12,3	0,0	0	0,4	15,4	1,48	56,0
LAMBAKÓTILETTUR, glóðaðar	1280	308	22,5	11,0	6,9	0,9	0,0	0,0	0	0,0	26,3		51,0
LAMBAKÓTILETTUR, hráar	1318	318	28,0	13,6	8,6	1,1	0,0	0,0	0	0,0	16,6	0,15	54,9
LAMBAKÓTILETTUR, rasp, steiktar	1469	354	27,4	13,4	8,4	1,1	7,5	0,4	0	0,6	19,0	1,36	43,9
LAMBALIFUR, hrá	572	136	4,7	2,0	1,0	0,9	1,5	0,0	0	0,0	21,9	0,13	70,1
LAMBALIFUR, steikt	919	220	11,4	4,1	4,0	1,4	4,1		0	0,1	25,1	1,41	56,1
LAMBALUNDIR, hráar	595	142	6,2	2,6	2,0	0,4	0,0	0,0	0	0,0	21,5		71,1
LAMBALÆRI, fitusnyrt, hrátt	575	137	5,7	2,5	3,8	0,3	0,0	0,0	0	0,0	21,4	0,12	72,1
LAMBALÆRI, fitusnyrt, ofnbakað	861	206	11,1	5,1	3,9	0,9	0,0	0,0	0	0,0	26,5	1,53	59,4
LAMBALÆRI, kryddlegið, hrátt	703	168	10,4	4,4	3,3	0,7	0,0	0,0	0	0,0	18,7	1,35	67,2
LAMBALÆRI, með fitu, hrátt	737	177	10,6	4,7	4,4	0,6	0,0	0,0	0	0,0	20,3	0,13	68,4

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

Kjöt og kjötvörur	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
LAMBAHJÖRTU, með fitu, hrá					0,37	0,70	0,89	8,00	2	7	7	3,9	1,9
LAMBAHRYGGUR, með fitu, hrár	13	13	0	0	0,80	0,09	0,16	2,20	11	0	9	1,6	1,2
LAMBAHRYGGVÖÐV., án fitu, hráir	9	9	0	0	0,75	0,18	0,31	2,60	11	0	6	1,7	4,2
LAMBAHRYGGV., án fitu, steiktir	18	18	0	0	0,80	0,17	0,30	2,50	9	0	8	2,1	2,3
LAMBAINNRALÆRI, hrátt													
LAMBAKJÖT, millifeitt, soðið	17	17	0	0	0,83	0,10	0,31	3,30	11	0	7	1,7	1,5
LAMBAKJÖT, millifeitt, steikt	13	13	0	0	0,71	0,18	0,30	2,80	10	0	7	1,5	1,3
LAMBAKJÖT, súpukjöt, hrátt	13	13	0	0	0,80					0			
LAMBAKJÖT, súpukjöt, soðið	19	19	0	0	1,10	0,12	0,35	3,80	13	0	8	1,6	3,7
LAMBAKJÖTSBITAR, raspi steiktir										0			
LAMBAKÓTILETTUR, glóðaðar						0,10	0,20			0	9	1,9	
LAMBAKÓTILETTUR, hráar	13	13	0	0	0,80	0,09	0,16	2,20	11	0	7	1,8	0,7
LAMBAKÓTILETTUR, rasp, steiktar	10	10	0	0	0,37	0,11	0,20	2,01	20	0	17	1,7	2,9
LAMBALIFUR, hrá	21300	21300	0	1	1,60	0,44	4,26	84,00	280	21	6	10,0	12,9
LAMBALIFUR, steikt	17000	17000	0	1	0,46	0,40	3,85	75,90	175	19	9	5,9	4,9
LAMBALUNDIR, hráar													
LAMBALÆRI, fitusnyrt, hrátt	9	9	0	0	0,70	0,18	0,31	2,60	11	0	6	1,5	4,2
LAMBALÆRI, fitusnyrt, ofnbakað	16	16	0	0	0,76	0,19	0,32	2,70	10	0	8	2,4	2,4
LAMBALÆRI, kryddlegið, hrátt													
LAMBALÆRI, með fitu, hrátt	13	13	0	1	0,70	0,18	0,31	2,60	11	0	5	1,5	2,3

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

Kjöt og kjötvörur	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kcal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
LAMBALÆRISSNEIÐAR, steiktar	822	196	8,9	3,8	2,8	0,6	0,0	0,0	0	0,0	29,0	0,85	61,4
LAMBALÆRISSN., rasp, steiktar	850	203	9,4	4,0	3,0	0,7	4,2	0,0	0	0,3	25,2	1,85	58,2
LAMBANÝRU, hrá	417	99	4,4	1,4	0,9	0,6	0,1		0	0,0	14,9	0,40	79,4
LAMBASLÖG, hrá	1258	304	26,2	16,8	10,6	1,4	0,0	0,0	0	0,0	17,0	0,16	56,1
LIFRARKÆFA, bökuð	985	237	18,9	7,2	8,2	1,4	6,9	3,7	0,5	0,4	9,7	1,57	62,4
LIFRARKÆFA, bökuð, fituskert	817	196	11,2	4,3	4,8	0,8	10,9	3,7	0,5	0,4	12,6	1,57	62,9
LIFRARKÆFA, niðursoðin	1034	250	21,8	8,1	9,7	2,3	3,5		0,5	0,0	9,9	1,48	62,8
LIFRARPYLSA, soðin	1343	324	26,5	13,6	6,8	0,9	11,7	0,8	0	2,2	8,6	1,19	49,2
LIFRARPYLSA, soðin, súrsuð	939	225	14,2	7,3	6,1	0,4	15,6	0,0	0	2,2	7,7	0,56	58,9
LUNDABAGGAR, soðnir, súrsaðir	1404	339	30,1	15,5	12,3	1,0	0,0	0,0	0	0,0	17,1	0,33	51,0
LUNDI, kjöt, bringur, hráar	562	133	4,2				0,0	0,0	0	0,0	23,9	0,25	72,1
MALAKOFFÁLEGG, soðið	992	239	18,3	8,6	6,7	1,4	8,4	0,0	0	0,0	10,1	1,93	60,7
NAGGAR, kjúklinga-, forsteiktir	1133	271	16,0	2,6	3,9	9,7	17,0	1,9	1	1,7	14,0	1,00	49,3
NAGGAR, lambanaggar, steiktir	1102	264	16,0	8,2	5,5	0,9	16,0	0,0	0	0,0	14,0	1,50	51,5
NAGGAR, svínasnitset, steikt	1008	241	13,0	6,4	4,7	0,9	17,0	0,0	0	0,0	14,0	1,50	53,5
NAUTAFRAMHRYGGJARSN, hrá	801	192	13,0	6,2	4,1	0,3	0,0	0,0		0,0	18,8	0,17	65,9
NAUTAGÚLLAS, hrátt	417	99	1,4	0,5	0,4	0,1	0,0	0,0	0	0,0	21,5	0,15	76,0
NAUTAHAKK, 12-20% fita hrátt	834	200	13,8	5,6	6,2	0,3	0,0	0,0	0	0,0	19,0	0,15	65,8
NAUTAHAKK, 8-12% fita hrátt	690	165	9,6	4,7	3,4	0,2	0,0	0,0	0	0,0	19,7	0,20	69,3
NAUTAHJÖRTU, hrá	842	203	15,4	7,5	4,1	0,5	0,7	0,0	0	0,0	15,3	0,24	66,9

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

Kjöt og kjötvörur	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
LAMBALÆRISSNEIÐAR, steiktar										0	31		
LAMBALÆRISSN., rasp, steiktar										0	24		
LAMBANÝRU, hrá	108	107	6		0,45	0,52	2,14	63,00	31	9	8	3,2	3,3
LAMBASLÖG, hrá					0,80					0	8	1,3	
LIFRARKÆFA, bökuð	3670	3670	0	0	0,15	0,18	1,22	9,50	143	0	16	6,1	13,5
LIFRARKÆFA, bökuð, fituskert	3670	3670		0	0,15	0,18	1,22	9,50	143		16	6,1	13,5
LIFRARKÆFA, niðursoðin	2290	2290	0	0		0,07	0,85			0	70	4,5	
LIFRARPYLSA, soðin	6400	6400	2	0	0,44	0,14	0,98	18,60	48	0	33	3,7	4,5
LIFRARPYLSA, soðin, súrsuð						0,08	0,85			0	60	3,6	
LUNDABAGGAR, soðnir, súrsaðir										0	63	1,1	1,2
LUNDI, kjöt, bringur, hráar						0,44	1,30			0	9	11,6	26,1
MALAKOFFÁLEGG, soðið	0	0	0	0	0,10	0,15	0,15	0,62	5	0	65	1,4	6,9
NAGGAR, kjúklinga-, forsteiktir	17	17	0	0	1,10	0,08	0,07	0,16	14	0	14	0,4	1,7
NAGGAR, lambanaggar, steiktir													
NAGGAR, svínasnítsel, steikt													
NAUTAFRAMHRYGGJARSN, hrá	10	4	34	1	0,40	0,04	0,18	2,00	12	0	10	1,7	1,7
NAUTAGÚLLAS, hrátt	0	0	0	0	0,16	0,15	0,24	2,83	7	0	9	2,2	1,3
NAUTAHAKK, 12-20% fita hrátt	10	4	34	1	0,23	0,15	0,24	1,40	7	0	9	1,7	1,5
NAUTAHAKK, 8-12% fita hrátt	10	4	34	1	0,23	0,15	0,24	1,40	7	0	6	1,7	1,7
NAUTAHJÖRTU, hrá	6	6	0	1	0,20	0,34	0,75	10,00	20	2	4	4,0	1,8

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

Kjöt og kjötvörur	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kcal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
NAUTAHRYGGUR, hrár	739	177	10,1	4,2	4,8	0,4	0,0	0,0	0	0,0	21,5	0,18	67,7
NAUTAFÍLE, með fitu, hrátt	908	218	15,2	6,4	7,3	0,6	0,0	0,0	0	0,0	20,3	0,18	63,5
NAUTAFÍLE, snyrt, hrátt	489	116	4,4	1,7	1,9	0,2	0,0	0,0	0	0,0	19,2	0,15	75,1
NAUTAINNRALÆRI, fitusnyrt, hrátt	450	106	2,0	0,7	0,6	0,1	0,0	0,0	0	0,0	22,1	0,18	74,0
NAUTAINNRALÆRI, fitusnyrt, steikt	626	149	4,6	1,4	1,5	0,8	0,0	0,0	0	0,0	26,8	1,43	65,1
NAUTAKJÖT, millifeitt, steikt í feiti	765	183	9,5	4,0	3,3	0,9	0,0	0,0	0	0,0	24,3	1,43	63,9
NAUTALUNDIR, fitusnyrtar, hráar	562	134	6,0	2,8	2,1	0,1	0,0	0,0	0	0,0	20,0	0,18	73,0
PEPPERONI	1642	397	35,2	13,0	15,0	2,0	3,0	1,0	1,0	0,0	17,0	3,75	37,4
RJÚPUR, kjöt, hrátt	470	111	2,0	0,6	0,9	0,3	0,0	0,0	0	0	23,3	0,22	73,0
RÚLLUPYLSA, soðin	1009	243	19,0	8,4	6,3	1,4	0,0	0,0	0	0	18,0	4,13	59,0
RÚLLUPYLSA, úr svínakjöti, soðin	1055	255	22,0	10,8	8,4	1,8	0,0	0,0	0	0	14,2	3,48	57,8
SALTKJÖT, hrátt	904	218	18,6	9,5	5,7	0,8	0,0	0,0	0	0	12,7	5,35	62,2
SELKJÖT, hrátt	895	215	15,0	2,6		3,5	0,0	0,0	0	0	20,0	0,46	63,8
SELKJÖT, lundir, hráar	494	117	2,6	0,4	1,4	0,6	0,0	0,0	0	0	23,4	0,46	73,6
SKINKA, brauðskinka, soðin	345	82	2,1	0,8	1,0	0,2	2,0	0,0	0	0	13,7		77,4
SKINKA, lúxus skinka, soðin	471	112	4,0	1,6	1,7	0,3	1,0	1,0	1,0		18,0	2,50	73,5
SKINKA, Parma skinka	1065	255	15,0	6,7			0,0	0,0			30,0	5,00	48,0
SKINKA, soðin	389	92	2,7	0,8	1,0	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	16,2	2,75	76,6
SNITSEL, lamba- og svína-, steikt	944	226	12,7	4,8	4,3	2,1	5,6	0,3	0,0	0,6	22,0	1,28	58,3
SPÆGIPYLSA	1786	431	38,2	15,2	16,9	3,0	3,1	0,0	0	0	18,8	5,03	34,4

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

Kjöt og kjötvörur	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
NAUTAHRYGGUR, hrár				0	0,16	0,05	0,17	2,83	7	0	9	2,2	0,8
NAUTAFÍLE, með fitu, hrátt					0,48	0,04	0,15	1,40	6	0	9	2,2	1,0
NAUTAFÍLE, snyrt, hrátt	0	0	0	0	0,19	0,04	0,15	1,40	7	0	5	1,8	
NAUTAINNRALÆRI, fitusnyrt, hrátt	0	0	0	0	0,12	0,06	0,18	1,20	12	0	9	2,5	1,7
NAUTAINNRALÆRI, fitusnyrt, steikt	5	5	2	0	0,18	0,05	0,17	1,40	6	0	11	3,1	1,0
NAUTAKJÖT, millifeitt, steikt í feiti	5	5	2	0	0,25	0,09	0,21	1,40	6	0	11	2,7	1,0
NAUTALUNDIR, fitusnyrtar, hráar	0	0	0	0	0,19	0,09	0,22	2,38	12	0	9	2,2	1,7
PEPPERONI	0	0	0	0	0,02	0,14	0,18	1,30	1	0	20	1,6	4,1
RJÚPUR, kjöt, hrátt	50					0,22	0,53			0	30	5,6	
RÚLLUPYLSA, soðin	0	0	0	0	0,00	0,05	0,12	1,20	5	0	15	1,4	1,2
RÚLLUPYLSA, úr svínakjöti, soðin						0,41	0,16			0	25		
SALTKJÖT, hrátt	0	0	0	0	3,00	0,08	0,16	2,60	11	0	13	1,0	2,3
SELKJÖT, hrátt	100	100	0	4		0,15	0,48			0	10	10,0	
SELKJÖT, lundir, hráar	120	120	0	4		0,20	0,88			0	16	12,1	
SKINKA, brauðskinka, soðin													
SKINKA, lúxus skinka, soðin				0	0,33	0,90	0,16	0,54	1	29	6	0,7	
SKINKA, Parma skinka				1	0,06	1,80	0,20		4		16	0,7	7,0
SKINKA, soðin	2	2	0	0	0,10	0,81	0,21	0,65	2	0	6	0,7	2,1
SNITSEL, lamba- og svína-, steikt	36	35	3	0	0,90	0,45	0,24	1,40	11	0	14	1,7	6,6
SPÆGIPYLSA	0	0	0	0	0,02	0,14	0,18	1,30	1	0	7	1,6	4,1

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

Kjöt og kjötvörur	Orka		Fita alls g	Fitusýrur			Kolvetni			Trefjar g	Prótein g	Salt g	Vatn g
	kJ	kkal		mett- aðar g	einó- mettaðar g	fjöló- mettaðar g	alls g	sykur- tegundir g	viðbættur sykur g				
SVARTFUGL, kjöt, bringur, hráar	571	136	6,1	1,8	2,7	0,3	0,0	0,0	0	0	20,3	0,25	71,4
SVIÐ, soðin	1181	285	23,0	8,9	9,4	0,8	0,0	0,0	0	0	19,4	0,19	58,5
SVIÐASULTA, soðin	563	135	8,6	3,4	3,5	0,3	0,0	0,0	0	0	14,4	1,71	74,8
SVIÐASULTA, soðin, súrsuð	414	99	5,3	2,6	2,1	0,2	0,0	0,0	0	0	12,8	0,68	77,8
SVÍNABÓGUR, hrár	898	216	16,0	6,4	7,1	1,2	0,0	0,0	0	0	18,0	0,19	66,1
SVÍNAGÚLLAS, hrátt	456	108	1,9	0,6	0,7	0,4	0,0	0,0	0	0	22,7	0,22	73,6
SVÍNAHRYGGUR, með fitu, hrár	968	233	17,2	6,9	5,1	1,0	0,0	0,0	0	0	19,5	0,17	61,3
SVÍNAKJÖT, magurt, steikt	758	181	7,8	3,2	2,7	1,1	0,0	0,0	0	0	27,6	1,45	64,7
SVÍNAKJÖT, millifeitt, steikt	983	236	14,7	5,8	4,6	1,5	0,0	0,0	0	0	25,8	1,43	57,9
SVÍNAKÓTILETTUR, hráar	1038	250	19,1	6,0	7,1	4,3	0,0	0,0	0	0	19,5	0,17	61,3
SVÍNAKÓTILETTUR, ofnsteiktur	1198	288	21,3	8,5	6,3	1,2	0,0	0,0	0	0	24,1	1,40	50,9
SVÍNALIFUR, hrá	540	128	3,2	1,2	0,5	0,9	4,7	0,0	0	0	20,1	0,21	71,0
SVÍNALUNDIR, hráar	497	118	3,7	1,2	1,3	0,6	0,0	0,0	0	0	21,2		73,9
SVÍNALÆRI, hrátt	1103	266	22,0	8,8	9,8	1,6	0,0	0,0	0	0	17,0	0,17	60,8
SVÍNALÆRI, hrátt, fituhreinsað	430	102	1,2	0,4	0,4	0,3	0,0	0,0	0	0	22,7	0,22	73,6
UNGHÆNA, bringa með skinni, hrá	673	161	8,9	2,4	3,7	1,9	0,0	0,0	0	0	20,2	0,11	70,1
UNGHÆNA, læri með skinni, hrátt	872	210	15,3	4,1	6,4	3,3	0,0	0,0	0	0	18,0	0,13	65,6
VÍNARPYLSUR, soðnar	973	234	17,8	7,9	7,9	1,2	6,7	0,0	0	0	11,8	2,65	60,5
VÍNARPYLSUR, soðnar, fituskertar	672	161	9,3	2,9	3,1	0,4	6,9		0		12,4	1,75	69,0
ÆRKJÖT, innralæri, hrátt	522	124	4,5	1,6	1,6	0,3	0,0	0,0	0	0	20,9		73,7

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

Kjöt og kjötvörur	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
SVARTFUGL, kjöt, bringur, hráar	210	210	0	2	0,70	0,44	1,30	0,70	15	0	58	6,6	26,1
SVIÐ, soðin						0,09	0,33			0	29	3,4	3,2
SVIÐASULTA, soðin						0,04	0,16	2,60	11	0	11	1,6	3,2
SVIÐASULTA, soðin, súrsuð						0,02	0,20			0	76	1,4	
SVÍNABÓGUR, hrár	9	9	0	1	0,10	0,62	0,23	0,65	2	0	7	0,5	2,7
SVÍNAGÚLLAS, hrátt	0	0	0	1	0,20	0,78	0,22	0,25	3	0	6	1,1	3,0
SVÍNAHRYGGUR, með fitu, hrár	9	9	0	0	0,30	0,95	0,22	0,65	1	0	7	0,5	2,7
SVÍNAKJÖT, magurt, steikt	5	5	2	0	0,26	0,92	0,21	0,63	3	0	8	1,4	1,3
SVÍNAKJÖT, millifeitt, steikt	9	9	2	0	0,31	0,92	0,21	0,63	2	0	8	1,1	2,2
SVÍNAKÓTILETTUR, hráar	0	0	0	1	0,30	0,52	0,22	0,54	1	0	7	0,7	3,0
SVÍNAKÓTILETTUR, ofnsteiktur	9	9	0	0	0,30	0,94	0,22	0,64	1	0	9	0,9	3,4
SVÍNALIFUR, hrá	38700	38700	0	0	0,82	0,30	2,95	40,00	580	21	5	7,2	3,1
SVÍNALUNDIR, hráar													3,0
SVÍNALÆRI, hrátt	0	0	0	1	0,10	0,81	0,21	0,65	2	0	6	0,7	3,0
SVÍNALÆRI, hrátt, fituhreinsað	0	0	0	1	0,20	0,78	0,22	0,25	3	0	6	1,1	3,0
UNGHÆNA, bringa með skinni, hrá	32	32	0	0	0,30	0,10	0,16	0,30	9	0	5	0,6	0,9
UNGHÆNA, læri með skinni, hrátt	32	32	0	0	0,30	0,10	0,16	0,30	9	0	8	1,6	0,9
VÍNARPYLSUR, soðnar	11	10	8	0	0,10	0,12	0,18	1,10	4	0	29	1,2	6,9
VÍNARPYLSUR, soðnar, fituskertar										0			
ÆRKJÖT, innralæri, hrátt												3,9	