

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

Kornmatur, brauð og kökur	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				
BEYGLUR	1253	296	1,5	0,3	0,8	0,2	60,0	2,0	1,0	3,0	9,0	0,95	24,5
BÓKHVEITI	1495	353	2,0	0,5	0,2	1,1	76,1	0,4	0,0	1,9	6,6		12,6
BRAUÐ, byggbrauð	1068	252	0,9	0,1	0,1	0,4	50,1	0,5	0,0	4,0	9,0	1,22	34,4
BRAUÐ, byggbrauð, Eyrarbrauð	1054	250	3,2	0,2	1,5	1,2	43,0	0,0	0,0	6,2	9,1	1,22	36,2
BRAUÐ, byggbrauð, Lífskorn	920	218	2,3	0,5			35,0	2,9	0,0	6,6	11,0	0,70	43,0
BRAUÐ, döðlubrauð	1162	276	6,3	2,3	2,1	0,9	48,8	27,4	17,8	2,2	4,8	0,40	35,1
BRAUÐ, dökk hveitibrauð	984	233	2,1				41,0	0,6	0,3	4,5	10,2	1,58	39,3
BRAUÐ, fittybrauð	1120	266	6,0	1,0	1,7	3,3	39,0	3,0	0,5	6,0	11,0	1,25	36,4
BRAUÐ, fjölkornabrauð	1042	247	3,3	1,3	0,7	0,5	42,5	0,6	0,3	5,1	9,2	1,24	37,5
BRAUÐ, franskbrauð	1034	244	2,5	0,5	0,8	0,6	46,6	1,0	0,7	2,7	7,5	1,09	36,2
BRAUÐ, glútenlaust samlokubrauð	926	221	7,7	0,8			32,0	2,3	0,5	3,6	4,0	1,40	50,6
BRAUÐ, hafrabrauð	1042	246	2,7				44,4	0,3	0,0	3,6	9,3	1,09	38,0
BRAUÐ, hamborgarabrauð	1335	316	7,0	0,5	3,9	2,3	51,0	6,0	4,5	2,7	11,0	0,83	26,8
BRAUÐ, heilhveitibrauð	1064	252	2,3	0,5	0,7	0,6	45,7	3,3	0,4	4,6	9,7	1,13	35,6
BRAUÐ, heilhveitli, Lífskorn, rúgur	956	227	2,9	0,6			35,0	1,2	0,0	6,2	12,0	1,10	41,1
BRAUÐ, heilhveiti, Lífsk., tröllahafrar	1028	244	4,4	0,9			35,0	1,0		5,5	13,3	0,92	39,5
BRAUÐ, heilkornabrauð, Bónus	994	235	2,4	0,4			41,3	0,6	0,0	6,5	8,9	1,00	37,7
BRAUÐ, Heimilisbrauð, Myllan	1079	255	3,0	0,2	1,7	1,0	47,6	0,3	0,0	3,9	7,5	1,13	36,3
BRAUÐ, hvítlauksbrauð	1268	302	10,1	5,7	2,8	0,2	43,1	0,5	0,0	2,6	8,3	1,54	33,9
BRAUÐ, ítölsk, Ciabatta	1008	238	2,0	0,4	0,5	0,6	45,0	0,6	0,3	2,0	9,0	0,25	40,7

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

Kornmatur, brauð og kökur	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
BEYGLUR	0	0	0	0	0,03	0,19	0,12	0	32	0	80	0,8	1,3
BÓKHVEITI	0	0	0	0	0,32	0,35	0,11	0	20	0	8	1,5	1,3
BRAUÐ, byggbrauð	0	0	1	0	0,57	0,13	0,05	0	18	0	19	1,0	1,8
BRAUÐ, byggbrauð, Eyrarbrauð	0	0	1	0	1,10	0,15	0,06	0	22	0	20	1,5	1,6
BRAUÐ, byggbrauð, Lífskorn				0	0,50	0,19	0,12		32		14	0,8	2,8
BRAUÐ, döðlubrauð	97	94	20	1	1,50	0,05	0,11	0	19	0	94	1,3	5,2
BRAUÐ, dökk hveitibrauð													
BRAUÐ, fittybrauð	0	0	3	0	2,20	0,22	0,10	0	53	0	145	2,2	1,0
BRAUÐ, fjölkornabrauð	0	0	0	0	0,30	0,15	0,09	0	32	0	72	1,6	1,3
BRAUÐ, franskbrauð	0	0	0	0	0,53	0,17	0,09	0	32	0	14	0,7	1,3
BRAUÐ, glútenlaust samlokubrauð					0,50	0,19	0,12		32		14	0,8	2,8
BRAUÐ, hafrabrauð	0	0	0	0				0		0			
BRAUÐ, hamborgarabrauð	0	0	0	0	0,53	0,17	0,09	0	32	0	62	0,9	1,3
BRAUÐ, heilhveitibrauð	0	0	0	0	0,50	0,19	0,12	0	32	0	14	0,8	2,8
BRAUÐ, heilhveitli, Lífskorn, rúgur	0	0	2		0,60	0,28	0,12		32		21	2,3	2,8
BRAUÐ, heilhveiti, Lífsk., tröllahafrar	0	0	2		0,60	0,28	0,12		32		21	2,3	2,8
BRAUÐ, heilkornabrauð, Bónus	0	0	2		0,60	0,28	0,12		32		21	2,3	2,8
BRAUÐ, Heimilisbrauð, Myllan	0	0	0	0	0,50	0,19	0,12	0	32	0	14	0,8	2,8
BRAUÐ, hvítlauksbrauð	82	76	37	0	0,28	0,17	0,09	0	32	0	62	1,3	1,3
BRAUÐ, ítölsk, Ciabatta												1,3	

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

Kornmatur, brauð og kökur	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				
BRAUÐ, ítölsk, meðalsamsetn.	982	232	1,3	0,2	0,3	0,4	45,2	0,7	0,0	2,6	8,5	0,50	40,4
BRAUÐ, ítölsk, ólífubrauð	932	220	1,5	0,2	0,4	0,4	42,7	0,5	0,0	2,5	7,7	0,50	43,6
BRAUÐ, ítölsk, tómatabrauð	924	218	0,9	0,1	0,3	0,4	43,3	1,3	0,0	2,5	7,9	0,25	43,4
BRAUÐ, lágkolvetnabrauð	1106	265	12,0	1,9			9,4	1,6		7,5	26,0	1,30	43,0
BRAUÐ, Lífskorn, 7 teg.- fræ, korn	1107	265	13,0	2,0			24,0	3,0	0,0	7,9	9,1	0,95	43,9
BRAUÐ, maltbrauð	880	208	1,3	0,2	0,3	0,6	39,4	2,8	1,5	6,9	6,3	1,20	43,0
BRAUÐ, pylsubrauð	1294	306	5,0	0,3	2,8	1,7	54,0	7,5	5,6	2,6	10,0	0,95	27,0
BRAUÐ, rúgbrauð, danskt	900	214	4,7	0,2	1,1	3,0	31,9	1,5	0,8	7,5	7,3	1,20	46,4
BRAUÐ, rúgbrauð, Fitty	946	225	3,8	0,7			35,0	4,8		7,6	8,8	1,50	42,6
BRAUÐ, rúgbrauð, seytt	1004	238	2,1	0,2	0,1	0,6	46,8	18,3	9,0	5,7	5,0	0,73	39,4
BRAUÐ, sigtibrauð	1002	237	1,1	0,1	0,1	0,5	46,8	1,6	0,3	4,5	7,6	1,48	37,6
BRAUÐ, sojabrauð	1061	251	3,4	0,5	0,8	1,9	42,7	0,3	0,0	4,3	10,3	0,95	37,2
BRAUÐ, sólkjarnabrauð	1107	263	5,2	2,0	1,7	0,3	41,2	0,4	0,1	5,3	10,1	1,16	36,6
BRAUÐ, speltbrauð	1051	249	4,3	1,0	1,7	2,5	39,0	0,3	0,0	6,3	10,5	1,50	38,2
BRAUÐ, súrdeigsbrauð	780	184	0,8	0,2			34,9	0,9	0,0	4,6	7,1	1,50	48,7
BRAUÐ, trefjaríkt, klíði, 7,5% trefjar	1002	237	1,9	0,7	0,6	0,1	42,3	0,3	0,0	7,5	9,0	1,09	37,1
BRAUÐSTANGIR, veitingastaðir	1445	343	9,5	1,4	3,6	3,6	50,9	2,0	2,0	3,0	12,0	1,64	20,7
BRÚNKAKA (formkaka)	1533	365	14,4	6,5	5,5	1,0	52,0	22,0		2,0	5,9	1,10	24,1
BRÚNTERTA (brún lagkaka)	1860	444	22,5	6,7	4,9	1,9	53,8			1,3	6,0	0,85	15,1
BYGG, Bankabygg	1427	338	2,0	0,4	0,2	1,1	63,9	0,0	0	10,1	10,9	0,01	12,0

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

Kornmatur, brauð og kökur	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
BRAUÐ, ítölsk, meðalsamsetn.	0	0	0	0	0,53	0,17	0,09	0	32	0	62	1,3	1,3
BRAUÐ, ítölsk, ólífubrauð												1,3	
BRAUÐ, ítölsk, tómatabrauð												1,3	
BRAUÐ, lágkolvetnabrauð					0,50	0,19	0,12		32		14	0,8	2,8
BRAUÐ, Lífskorn, 7 teg.- fræ, korn				0	0,50	0,19	0,12		32		14	0,8	2,8
BRAUÐ, maltbrauð	0	0	0	0	0,25	0,22	0,14	0	26	0	45	1,2	1,3
BRAUÐ, pylsubrauð	5	4	6	0	0,50	0,12	0,12	0	31	0	62	0,7	1,3
BRAUÐ, rúgbrauð, danskt	0			0	0,20	0,21	0,07	0	32	0	36	1,7	1,3
BRAUÐ, rúgbrauð, Fitty						0,21	0,07		32		36	1,7	1,3
BRAUÐ, rúgbrauð, seytt	0	0	0	0	0,30	0,18	0,11	0	39	0	61	1,1	1,3
BRAUÐ, sigtibrauð	11	0	66	0	0,27	0,14	0,07	0	38	0	27	0,9	2,6
BRAUÐ, sojabrauð				0				0		0			
BRAUÐ, sólkjarnabrauð	40	36	24	0	0,30	0,21	0,09	0	58	0	36	1,3	2,0
BRAUÐ, speltbrauð	0	0	1	0	0,50	0,16	0,06	0	44	0	66	2,8	1,5
BRAUÐ, súrdeigsbrauð						0,19	0,12		32		14	0,8	2,8
BRAUÐ, trefjaríkt, klíði, 7,5% trefjar	0	0	2	0	0,60	0,28	0,12	0	32	0	21	2,3	2,8
BRAUÐSTANGIR, veitingastaðir	0	0	0	0	1,48	0,12	0,05	0	17	0	22	1,1	
BRÚNKAKA (formkaka)	120			2	0,40	0,10	0,20			0	75	0,4	
BRÚNTERTA (brún lagkaka)													
BYGG, Bankabygg					0,23				17		27	2,4	

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

Kornmatur, brauð og kökur	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				
BYGG, Bankabygg, soðið	617	146	0,6	0,2	0,1	0,5	29,1	0,2	0	4,2	3,9	0,00	62,7
BYGG, heilt, með hýði	1388	329	2,4	0,4	0,2	1,1	57,5	0,0	0	18,2	10,3	0,01	9,4
BYGG, perlubygg	1406	333	2,0	0,4	0,1	0,6	66,1	1,4	0	11,6	6,8	0,00	12,2
BYGG, perlubygg, soðið	447	106	0,6	0,1	0,0	0,2	21,0	0,4	0	3,7	2,2	0,00	72,1
BYGGHÝÐI, malað	1254	299	1,7	0,3	0,1	0,8	48,0		0	28,0	8,9	0,13	7,4
BYGGMJÖL	1426	337	2,0	0,4	0,2	0,9	63,9	0,9	0	10,1	10,9	0,05	11,9
DÖÐLUKAKA	1190	281	4,4				54,2				6,2	0,53	33,4
EPLAKAKA	1295	310	16,5	8,0	4,4	2,8	35,0	21,0	18,2	1,4	4,6	0,41	41,8
FÍKJUBITAR	1704	404	12,0				69,1				5,0		13,0
FLATKÖKUR	1071	253	2,2	0,3	0,6	1,7	51,0	0,7	0,0	3,6	5,5	1,20	36,3
FLATKÖKUR, heilkornaflatkökur	708	168	2,5	0,3			28,0	0,7		6,0	5,4	1,20	56,7
FORMKAKA	1598	381	16,4	4,6	3,8	1,6	51,4	24,5		0,7	6,6	1,03	23,9
FRANSKAR VÖFFLUR	2281	547	33,7				56,6				4,2	0,73	4,3
HAFRAGRAUTUR, án sykurs, mjólku	178	42	0,8	0,1	0,2	0,3	6,8	0,1	0,0	1,3	1,3	0,49	89,2
HAFRAGRAUTUR, instant, tilbúinn	1021	242	3,0	0,5			41,4	13,1	3,3	5,4	9,6	0,35	40,0
HAFRACLATTAR	1908	455	18,0	9,1			64,0	38,0		3,3	7,5	0,80	5,4
HEILHVEITI	1360	322	1,7	0,2	0,2	0,8	60,5	0,7	0,0	12,3	10,0	0,01	14,0
HEILHVEITI, próteinríkt	1360	322	1,7	0,2	0,2	0,8	55,5	0,7	0,0	12,3	15,0		14,0
HIRSIFLÖGUR	1564	369	3,3				71,8		0,0	2,0	12,1		9,9
HJÓNABANDSSÆLA	1732	413	16,9	7,2	5,8	2,2	58,2	27,5	26,8	2,5	5,7	0,56	16,6

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

Kornmatur, brauð og kökur	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
BYGG, Bankabygg, soðið	0	0	1	0	0,10	0,10	0,04	0	7	0	11	1,0	1,5
BYGG, heilt, með hýði											27	2,4	
BYGG, perlubygg					0,23	0,19	0,06	0	17	0	23	1,9	
BYGG, perlubygg, soðið	0	0		0	0,07	0,06	0,02	0	6	0	7	0,6	
BYGGHÝÐI, malað	0	0	0	0	0,64			0		0	45		
BYGGMJÖL	1	0	3	0	0,70	0,30	0,13	0	20	0	43	2,1	5,0
DÖÐLUKAKA													
EPLAKAKA	40	39	9	0	1,31	0,03	0,08	0	12	2	55	0,6	9,9
FÍKJUBITAR													
FLATKÖKUR	0	0	1	0	1,04	0,15	0,07	0	21	0	22	0,6	2,5
FLATKÖKUR, heilkornaflatkökur					1,04	0,15	0,07		21		22	0,6	2,5
FORMKAKA	120			2	0,40	0,10	0,20				54	0,4	
FRANSKAR VÖFFLUR											23		
HAFRAGRAUTUR, án sykurs, mjólku	0	0	0	0	0,16	0,04	0,01	0	2	0	8	0,5	0,1
HAFRAGRAUTUR, instant, tilbúinn					0,16	0,04	0,01		2		8	0,5	0,1
HAFRACLATTAR						0,06	0,02		7		8		0,1
HEILHVEITI	0	0	0	0	1,50	0,40	0,13	0	41	0	35	1,8	1,3
HEILHVEITI, próteinríkt													
HIRSIFLÖGUR	0	0	0	0	0,05	0,73	0,38	0		0	10	4,8	5,0
HJÓNABANDSSÆLA	18	18	4	0	1,38	0,08	0,06	0	11	0	94	2,5	4,8

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

Kornmatur, brauð og kökur	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				
HRÍSGRJÓN, hvít, póleruð, hrá	1524	359	1,0	0,2	0,3	0,3	78,0	0,3	0	2,3	8,4	0,12	10,0
HRÍSGRJÓN, hvít, póleruð, soðin	535	126	0,4	0,1	0,1	0,1	27,3	0,1	0	0,8	2,9	0,38	69,0
HRÍSGRJÓN, hvít, vítamínrík, hrá	1530	360	0,3	0,1	0,1	0,1	81,6	0,0	0	0,7	7,4	0,00	11,5
HRÍSGRJÓN, hýðishrísgrjón, hrá	1469	347	1,9	0,4	0,5	0,7	72,8	0,0	0	4,2	7,5		11,2
HRÍSGRJÓN, hýðishrísgrjón, soðin	421	100	0,7	0,2	0,2	0,3	19,5	0,4	0	2,6	2,5	0,38	73,0
HRÍSGRJÓN, soðin, 1944 réttir	491	116	0,0				25,8		0	0,2	3,0	0,50	69,5
HRÍSKÖKUR, saltaðar	1637	387	3,5	0,9	0,9	1,3	79,1	0,3	0	4,2	7,6	0,75	4,6
HRÖKKBRAUÐ, fínt	1700	403	8,5	2,5	2,7	2,6	67,7	4,2	0	6,0	11,0	1,00	5,0
HRÖKKBRAUÐ, gróft	1450	344	3,2	0,7	0,5	2,0	58,4	2,3	0	15,6	12,6	0,70	7,0
HVEITI	1475	348	1,0	0,2	0,1	0,4	72,7	0,5	0	3,4	10,3		12,7
HVEITI, Pillsbury best	1484	350	1,0	0,2	0,1	0,4	73,6	0,5	0	2,7	10,3	0,01	11,9
HVEITIKÍM	1463	349	9,4	1,3	1,1	4,2	31,5	15,7	0	14,0	27,5	0,01	13,3
HVEITIKLÍÐ	1163	280	5,3	0,9	0,7	2,8	21,0	2,4	0	43,5	15,4	0,07	11,7
HVEITIKORN, heil	1372	325	2,0	0,3	0,2	0,9	57,3	0,5	0	16,9	11,1	0,01	10,4
JÓLAKAKA	1492	355	11,3	3,7	4,8	1,8	55,6	27,0	24,0	2,0	6,6	0,37	22,5
KANILSNÚÐAR, Brauð og Co	1437	342	11,2	5,7			50,1	17,9	15,0	6,0	7,2	0,60	24,5
KANILSNÚÐAR, harðir	1880	449	20,7	11,5	8,0	2,0	56,1	24,6	23,0	3,3	7,9	0,75	11,0
KANILSNÚÐAR, mjúkir, Findus	1540	366	13,0	3,4	2,6	1,8	52,7	15,0	17,0	2,3	8,5	2,08	22,5
KANILSNÚÐAR, mjúkir, Myllan	1236	293	5,0	3,0			53,0		21,0	6,0	6,0	0,35	29,0
KEX, hafrakex	2031	484	20,3	8,7	7,0	2,1	66,0	17,8	17,0	4,0	7,4	1,10	3,0

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

Kornmatur, brauð og kökur	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
HRÍSGRJÓN, hvít, póleruð, hrá	0	0	0	0	0,10	0,08	0,05	0	9	0	49	2,6	2,2
HRÍSGRJÓN, hvít, póleruð, soðin	0	0	0	0	0,00	0,02	0,01	0	4	0	17	0,4	0,7
HRÍSGRJÓN, hvít, vítamínrík, hrá	0	0	0	0	0,07	0,61	0,04	0	31	0	10	1,2	2,2
HRÍSGRJÓN, hýðishrísgrjón, hrá	0	0	0	0	0,82	0,48	0,05	0	53	0	11	1,3	4,5
HRÍSGRJÓN, hýðishrísgrjón, soðin	0	0		0	0,20	0,10	0,02	0	8	0	4	0,4	0,7
HRÍSGRJÓN, soðin, 1944 réttir													
HRÍSKÖKUR, saltaðar	0	0	0	0	0,10	0,08	0,03	0	9	0	49	2,6	2,2
HRÖKKBRAUÐ, fínt	0	0	0	0	1,00	0,20	0,10	0	14	0	70	3,0	1,9
HRÖKKBRAUÐ, gróft	0	0	0	0	1,40	0,30	0,30	0	40	0	55	3,6	2,3
HVEITI	0	0	0	0	0,80	0,12	0,04	0	26	0	18	1,1	1,3
HVEITI, Pillsbury best	0	0	0	0	0,37	0,79	0,49	0	154	0	15	4,6	1,9
HVEITIKÍM	10	0	62	0	11,00	1,45	0,61	0	190	0	41	5,0	0,3
HVEITIKLÍÐ	1	0	6	0	2,40	0,89	0,36	0	140	0	85	12,7	2,4
HVEITIKORN, heil	1	0	5	0	1,50	0,35	0,13	0	21	0	40	3,5	2,7
JÓLAKAKA	34	30	23	0	0,77	0,09	0,09	0	13	0	56	1,4	9,2
KANILSNÚÐAR, Brauð og Co						0,09	0,09		13		34		1,1
KANILSNÚÐAR, harðir	0	0	0	0	0,50	0,12	0,05	0	17	0	50	1,1	4,9
KANILSNÚÐAR, mjúkir, Findus	0	0	0	0	0,28	0,09	0,09	0	13	0	34	2,7	1,1
KANILSNÚÐAR, mjúkir, Myllan													
KEX, hafrakex	0	0	0	0	1,37	0,14	0,11	0	13	0	70	1,2	4,9

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

Kornmatur, brauð og kökur	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				
KEX, heilhveitikex	1824	435	15,1	4,4	5,0	0,9	62,5	12,0	10,0	7,1	8,6	1,08	4,7
KEX, maríukex, án súkkulaðis	1814	430	10,8	3,4	5,7	1,1	75,2	25,1	20,5	2,3	6,9	0,98	3,4
KEX, matarkex, Frón	1809	430	12,6	6,2	3,5	1,3	69,6	19,9	17,3	2,8	8,1	0,66	5,9
KEX, matarkex, gróft, Frón	1764	419	12,6	6,2	3,5	1,3	66,0	18,0	15,0	5,0	8,0	0,66	8,0
KEX, saltkex	2066	495	27,6	14,7	7,5	2,4	52,8	0,0	0,0	4,2	6,7	4,50	5,0
KEX, tekex	1795	427	13,5	4,1	2,3	5,7	64,5	1,6	0,0	3,8	9,9	1,25	4,3
KLEINUHRINGIR, amerískir	1615	385	16,1	6,2	6,8	1,9	54,1	14,1	12,8	1,2	5,3	0,43	22,1
KLEINUHRINGIR, án súkkulaðis	1559	372	17,4				45,7			1,1	7,6	1,31	26,8
KLEINUHRINGIR, súkkulaðihjúpur	1615	385	17,4	3,1	5,3	2,5	49,0			1,1	7,6	0,63	26,8
KLEINUR	1668	398	18,2	4,9	7,0	1,5	48,9	14,1	12,8	1,7	8,8	1,13	19,7
KLEINUR, Gæðabakstur	1790	428	21,5	3,5	11,4	4,6	48,9	14,1	12,8	1,7	8,8	1,13	17,4
KLEINUR, með súkkulaðihjúp	1775	425	25,0	16,0			43,0	19,0		1,3	6,4	0,60	22,7
KLEINUR, Myllan	2035	488	31,1	7,9	8,7	2,4	44,0	12,8	12,8	1,5	7,3	1,05	14,4
KORNSTÖNG, Corny, kókoshnetur	1997	477	23,4	15,8	3,9	2,7	59,3	39,0	34,0	5,4	4,7	0,10	6,0
KORNSTÖNG, Corny, súkkulaði	1907	454	17,6	10,5	4,4	3,6	65,8	34,0	43,0	2,7	6,8	0,50	9,4
KORNSTÖNG, Special K	1646	389	5,0	3,5	0,7	0,7	77,0	38,0	38,0	2,0	8,0	0,63	7,0
KRINGLUR	1536	362	2,4	0,9	1,0	0,3	72,2	1,1		3,0	11,5	1,48	8,4
KÚSKÚS, hrátt	1512	357	0,6	0,1	0,1	0,3	72,4			5,0	12,8	0,03	8,6
KÚSKÚS, soðið	452	107	0,2	0,0	0,0	0,1	21,8			1,4	3,8	0,01	72,6
LAUFABRAUÐ	2204	528	32,5	24,6	5,5	1,0	49,8	2,6		2,3	8,0	0,61	6,0

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

Kornmatur, brauð og kökur	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
KEX, heilhveitikex	0	0	0	0	0,47	0,16	0,07	0	17	0	70	1,4	1,4
KEX, maríukex, án súkkulaðis	0	0	0	0	0,40	0,20	0,11	0	8	0	50	1,1	1,9
KEX, matarkex, Frón	0	0	0	0	0,50	0,12	0,05	0	17	0	50	1,1	4,9
KEX, matarkex, gróft, Frón	1	1	0	0	0,50	0,13	0,05	0	17	0	50	2,5	4,9
KEX, saltkex	0	0	0	0	2,30	0,01	0,04	0	13	0	52	0,9	12,0
KEX, tekex	0	0	0	0	1,30	0,23	0,05	0	32	0	110	1,7	13,0
KLEINUHRINGIR, amerískir	4	4	0	0	0,03	0,17	0,06	0	15	0	59	1,0	8,2
KLEINUHRINGIR, án súkkulaðis	98	89	51	0	0,57	0,09	0,08	0	6	0	37	0,6	
KLEINUHRINGIR, súkkulaðihjúpur										0	69		
KLEINUR	41	37	24	0	0,30	0,10	0,00	0	9	0	42	0,6	8,2
KLEINUR, Gæðabakstur	41	37	24	0	0,30	0,10		0	9		42	0,6	8,2
KLEINUR, með súkkulaðihjúp						0,10	0,00		9		42	0,6	8,2
KLEINUR, Myllan	41	37	24	0	0,30	0,10		0	9	0	42	0,6	8,2
KORNSTÖNG, Corny, kókoshnetur	11	10	5	0	0,80	0,10	0,10	0	20	0	70	2,0	2,1
KORNSTÖNG, Corny, súkkulaði	27	24	19	0	0,50	0,10	0,10	0	18	2	99	1,3	5,0
KORNSTÖNG, Special K					0,60	1,00	1,20	1	148		150	5,0	17,0
KRINGLUR	0	0	0	0	1,40	0,10	0,02	0	21	0	35	0,7	4,9
KÚSKÚS, hrátt	0	0	0	0	0,07	0,16	0,08	0	20	0	24	1,1	
KÚSKÚS, soðið	0	0	0	0	0,06	0,06	0,03	0	15	0	8	0,4	
LAUFABRAUÐ	33	33	0	0	0,40	0,10	0,00	0		0	175		4,0

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

Kornmatur, brauð og kökur	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				
MAÍS, hrár	557	132	2,4	0,4	0,7	1,2	21,7	1,7	0,0	3,7	4,1	0,01	65,2
MAÍSMJÖL	1528	361	2,8	0,4	0,7	1,2	75,5	1,3	0,0	3,2	6,8		11,1
MAÍSSTERKJA	1494	352	0,0	0,0	0,0	0,0	86,8	0,0	0,0	1,7	0,3		12,0
MAKKARÓNUR, hráar	1531	361	1,8	0,3	0,1	0,8	72,7	0,0	0,0	3,1	12,0	0,03	9,7
MAKKARÓNUR, soðnar	371	88	0,5	0,1	0,0	0,2	17,3		0,0	0,9	3,0	0,00	78,1
MARENSBOTN	1656	390	0,0	0,0	0,0	0,0	93,0	93,0	93,0	0,0	4,4	0,18	2,0
MORGUNKORN, All bran	1425	340	3,5	0,7	0,5	1,8	49,5	18,0	16,0	27,0	14,0	1,13	3,0
MORGUNKORN, Bran Flakes	1503	356	2,0	0,3	0,2	1,0	67,0	21,0	20,0	15,0	10,0	1,88	3,0
MORGUNKORN, Cocoa Puffs	1683	398	5,1	0,7	2,5	1,4	80,2	42,1	41,0	5,3	5,2	1,25	1,9
MORGUNKORN, Fitness, Nestlé	1574	372	1,3	0,4			79,2	17,2	17,2	6,5	7,5	1,50	3,5
MORGUNKORN, Fruitn Fibre	1566	371	5,0	3,0			69,0	25,0		9,0	8,0		6,6
MORGUNKORN, Cheerios	1649	391	7,0	1,5	2,3	2,4	63,6	4,5	3,5	10,7	13,1	1,40	3,0
MORGUNKORN, Cheerios, hunang	1640	388	4,8	0,9	1,8	1,7	73,7	33,2	28,0	7,0	9,0	1,42	2,0
MORGUNKORN, Havre fras	1582	376	7,0	1,3	2,3	3,0	60,5	13,0	6,0	14,5	10,5	0,75	3,2
MORGUNKORN, kornflögur	1592	375	1,0	0,2	0,3	0,5	82,3	8,0	8,0	2,9	7,8	1,25	3,0
MORGUNKORN, kornflögur, súkkul.	1621	383	2,5	1,0			82,5	39,0	36,0	3,0	6,0	1,75	3,0
MORGUNKORN, múslí, án sykurs	1700	406	14,5	2,2	6,5	8,7	50,3	9,0	0,0	12,0	12,5	0,17	8,4
MORGUNKORN, múslí, með sykri	1702	405	12,0	1,8	5,4	7,2	58,6	18,0	4,9	9,4	11,0	0,17	7,0
MORGUNKORN, Rice krispies	1637	386	1,0	0,3			87,6	10,0	10,0	1,1	6,0	3,15	3,8
MORGUNKORN, Rug fras	1559	370	4,0	0,7	1,4	1,7	66,7	5,0	5,0	13,6	9,9	1,00	1,5

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

Kornmatur, brauð og kökur	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
MAÍS, hrár	40	0	240	0	0,80	0,15	0,08	0	33	12	4	0,6	0,5
MAÍSMJÖL	18	0	110	0	1,27	0,33	0,11	0	21	0	6	1,1	
MAÍSSTERKJA	0	0	0	0	0,00	0,00	0,01	0	0	0	10	0,3	0,6
MAKKARÓNUR, hráar	0	0	0	0	0,70	0,18	0,05	0	23	0	25	1,6	0,6
MAKKARÓNUR, soðnar	0	0	0	0		0,03	0,00	0	3	0	6	0,5	
MARENSBOTN	0	0	0	0	0,00	0,00	0,16	0	1	0	6	0,0	
MORGUNKORN, All bran	0	0	0	3	2,20	0,90	1,00	1	250	0	69	8,8	1,5
MORGUNKORN, Bran Flakes	0	0	0	4	8,30	1,20	1,30	1	333	0	50	11,7	2,4
MORGUNKORN, Cocoa Puffs	536	536	0	4	0,46	1,30	1,50	5	357	21	357	16,1	1,5
MORGUNKORN, Fitness, Nestlé					17,00	2,40	2,70	2	340	102	500	24,0	
MORGUNKORN, Fruitn Fibre						0,90	1,00	1	250			8,8	
MORGUNKORN, Cheerios	0	0	0	0	0,92	0,39	0,13	0	60	0	53	13,3	1,5
MORGUNKORN, Cheerios, hunang	501	501	0	3	1,50	1,30	1,40	5	60	20	333	15,0	1,5
MORGUNKORN, Havre fras	0	0	1	0	1,50	0,43	0,15	0	46	0	104	5,5	0,8
MORGUNKORN, kornflögur	28	0	170	5	0,04	1,20	1,30	1	166	0	5	8,0	0,9
MORGUNKORN, kornflögur, súkkul.						1,20	1,30	1	333			7,9	
MORGUNKORN, múslí, án sykurs	0	0	0	0	1,40	0,36	0,10	0	48	0	88	4,6	0,9
MORGUNKORN, múslí, með sykri	0	0	0	0	1,40	0,36	0,10	0	48	0	105	3,7	0,9
MORGUNKORN, Rice krispies	0	0		0	0,60	1,20	1,30	1	167	0	20	7,9	
MORGUNKORN, Rug fras	1	0	4	0	1,00	0,33	0,13	0	57	0	67	3,7	3,3

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

Kornmatur, brauð og kökur	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				
MORGUNKORN, Special K	1589	375	1,5	0,4	0,4	0,8	75,0	17,0	15,0	2,5	14,0	1,13	4,1
MORGUNKORN, Weetabix	1512	358	2,0	0,3	0,2	0,9	68,4	4,4	2,8	10,0	11,5	0,65	5,8
MORGUNKORN, Weetos	1656	392	4,9	1,0	0,9	2,1	75,4	36,3	23,5	6,2	8,4	0,23	3,7
MUFFINS	1976	473	27,0	11,0	6,0	4,0	50,0	30,0	27,0	1,0	7,0	0,75	13,0
NANBRAUÐ	1355	322	8,7	4,0	4,3	0,4	50,7	2,3	0,0	2,7	8,8	1,08	27,1
NÚÐLUR, eggjanúðlur, þurrkaðar	1205	285	1,2				54,9		0,0	5,7	10,7	1,11	25,9
NÚÐLUR, hrísgrjónanúðlur, tilbúnar	446	105	0,2	0,0			24,9	0,1	0,0		0,9	0,05	73,8
OSTAKAKA	1189	285	18,0	10,0	4,2	0,6	25,3	20,3	16,6	0,6	5,2	0,40	48,1
OSTASLAUFUR	1338	318	10,8	3,2	2,7	2,7	43,9	2,4	1,4	3,0	9,9	1,52	29,8
PASTA, eggjapasta, soðið	265	63	0,5	0,1	0,1	0,2	11,8	0,2	0,0	1,0	2,2	0,04	84,3
PASTA, eggjapasta, þurrkað	1671	396	8,2	2,3	3,5	0,9	67,0		0,0	2,9	12,1	0,45	9,1
PASTA, heilhveiti, soðið	710	168	1,2	0,1	0,1	0,5	30,0	0,0	0,0	5,6	6,5	0,16	56,1
PASTA, heilhveiti, þurrkað	1456	345	2,5	0,4	0,3	1,1	61,4		0,0	11,5	13,4	0,33	10,5
PASTA, soðið	549	130	4,0	0,8	1,1	1,8	18,3	0,5	0,0	1,0	4,8	0,38	70,0
PASTA, Tortellini með kjöti, soðið	656	156	4,3	1,5	1,8	0,7	22,2	1,3	0,0	3,0	5,6	0,82	63,8
PASTA, Tortellini með osti, soðið	776	185	5,3	3,1	1,8	0,7	25,7	1,4	0,0	2,6	7,2	0,98	58,0
PASTA, þurrkað	1503	354	1,8	0,2	0,2	0,8	72,1	0,0	0,0	2,9	11,0	0,01	11,5
PIPARKÖKUR	1898	451	15,0	5,6	6,9	1,7	71,4	33,8	33,8	2,3	6,5	1,25	3,0
PÍTSUUBOTN	1428	340	12,8	5,8	4,9	0,9	43,7			2,6	11,2	0,80	27,1
PÍTSUSNÚÐAR	1132	270	11,5				30,1	2,0	1,0	1,0	11,0		44,4

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

Kornmatur, brauð og kökur	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
MORGUNKORN, Special K	0	0		8	0,55	2,30	2,70	2	333	100	70	11,6	0,9
MORGUNKORN, Weetabix	0	0		0	1,03	1,20	1,40	0	170	0	35	11,9	0,9
MORGUNKORN, Weetos	3	3	2	4	1,10	0,90	1,20	2	170	0	38	11,9	2,0
MUFFINS	34	30	23	0	0,77	0,09	0,09	0	13	0	56	1,4	9,2
NANBRAUÐ	97	90	42	0	1,38	0,19	0,10		14	0	160	1,3	19,0
NÚÐLUR, eggjanúðlur, þurrkaðar										0	35		
NÚÐLUR, hrísgrjónanúðlur, tilbúnar						0,02	0,00		3		4	0,1	
OSTAKAKA	170	157	78	0	0,71	0,05	0,12	0	14	3	55	0,4	7,6
OSTASLAUFUR	21	19	14	0	0,53	0,25	0,15	0	49	0	161	1,8	3,4
PASTA, eggjapasta, soðið	2	2	0	0	1,00	0,01	0,01	0	1	0	5	0,3	0,4
PASTA, eggjapasta, þurrkað	37	37	0	0	0,25	0,26	0,10	0	29	0	28	1,5	
PASTA, heilhveiti, soðið	0	0	0	0	0,10	0,40	0,05	0	20		15	1,9	0,3
PASTA, heilhveiti, þurrkað	0	0	0	0	0,25	0,99	0,11	0	40	0	31	3,9	0,6
PASTA, soðið	0	0	0	0	1,00	0,08	0,05	0	9	0	11	0,6	0,4
PASTA, Tortellini með kjöti, soðið	0				0,30	0,09	0,06	0	16	0	172	0,9	0,4
PASTA, Tortellini með osti, soðið	0				0,46	0,05	0,09	0	16	0	434	0,7	0,4
PASTA, þurrkað	0	0	0	0	0,25	0,22	0,03	0	34	0	25	2,2	0,6
PIPARKÖKUR	125	123	10	1	1,50	0,08	0,18	0	9	0	25	2,8	
PÍTSUUBOTN													
PÍTSUSNÚÐAR													

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

Kornmatur, brauð og kökur	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				
PÍTUBRAUÐ, án fyllingar	1122	265	1,0	0,2	0,1	0,5	54,8	2,0	1,0	2,2	8,0	1,06	32,1
PÖNNUKÖKUR	935	223	8,8	3,9	2,0	1,6	27,2	4,3	0,8	1,1	8,1	0,77	53,4
RASP	1501	355	1,9	0,4	0,0	0,5	69,9	4,0	0,0	6,9	11,0	1,16	10,0
RJÓMABOLLA, gerdeigsbolla	1431	342	18,6	11,5	4,1	1,0	37,7	17,5	16,5	2,1	5,0	0,30	34,6
RJÓMABOLLA, vatnsdeigsbolla	1703	410	31,1	18,5	7,3	1,8	26,6	18,5	17,2	1,4	5,2	0,41	33,2
RJÓMATERTA	1182	283	15,1	7,4	3,5	0,5	32,1	22,4	19,5	0,6	4,3	0,11	47,9
RÚGMJÖL, gróft	1338	317	2,2	0,3	0,2	1,1	57,3	2,4	0,0	16,2	9,0	0,00	14,0
RÚGMJÖL, sigtimjöl	1478	349	2,2	0,3	0,2	1,1	72,4	2,4	0,0	7,5	6,2	0,00	12,5
RÚGUR, heill/brotinn	1376	326	2,5	0,4	0,2	1,2	59,4	5,6	0,0	15,9	8,6	0,01	12,0
RÚLLUTERTA, brún	1643	392	18,0	9,0	4,0	1,0	51,0	43,0	37,0	1,0	6,0	0,59	21,6
RÚLLUTERTA, ljós	1766	422	22,4				47,6			0,9	7,1	0,63	20,4
RÚNNSTYKKI	1349	319	4,4	1,3	1,2	0,4	56,9	1,9	1,6	2,5	11,7	1,53	22,6
SKONSUR	976	232	6,0	1,4	1,4	2,6	35,1	4,9	1,9	1,6	8,5	1,02	46,6
SKÚFFUKAKA	1589	379	15,6	6,6			53,2	20,0	14,8	1,5	5,6	0,70	21,9
SKYRTERTA, meðalsamsetning	1124	270	17,2	9,8			23,6	12,0			5,1	0,20	53,1
SMÁKÖKUR	1974	472	25,4	10,7	4,7	7,4	54,4	20,3	20,1	1,5	5,7	0,53	11,9
SNÚÐAR	1403	332	4,9	1,3	1,8	0,3	63,5	23,0	22,8	2,3	7,3	0,56	23,8
SNÚÐAR, með súkkulaði	1345	318	4,6	1,3	1,2	0,9	60,7	7,7	7,6	2,4	7,3	0,66	24,1
SPAGHETTÍ, hrátt	1527	360	1,3	0,1	0,2	0,6	73,1	0,5	0,0	4,2	11,9	0,01	9,0
SPAGHETTÍ, soðið	445	105	0,7	0,1	0,1	0,3	20,5	0,0	0,0	1,2	3,6	0,00	73,8

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

Kornmatur, brauð og kökur	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
PÍTUBRAUÐ, án fyllingar	0	0	0	0	0,04	0,27	0,10	0	24	0	86	1,4	5,0
PÖNNUKÖKUR	101	97	22	1	1,50	0,07	0,20	1	16	0	183	0,7	0,7
RASP	0	0	0	0	0,40	0,20	0,05	0	39	0	50	0,7	2,8
RJÓMABOLLA, gerdeigsbolla	124	115	52	0	1,10	0,10	0,10	0	50	3	45	1,3	2,4
RJÓMABOLLA, vatnsdeigsbolla	245	231	84	1	2,20	0,05	0,17	0	16	3	65	1,2	6,9
RJÓMATERTA	169	156	79	0	1,25	0,04	0,12	0	14	1	37	0,6	12,9
RÚGMJÖL, gróft	1	0	7	0	1,50	0,30	0,13	0	69	0	40	3,3	4,6
RÚGMJÖL, sigtimjöl	1	0	7	0	1,50	0,28	0,13	0	69	0	25	1,3	
RÚGUR, heill/brotinn	1	0	7	0	1,50	0,37	0,17	0	69	0	45	4,0	
RÚLLUTERTA, brún	122	116	34	1	2,80	0,04	0,08	0	15	0	11	0,5	4,2
RÚLLUTERTA, ljós													
RÚNNSTYKKI	13	13	0	0	0,53	0,14	0,09	0	73	0	56	1,4	2,5
SKONSUR	28	28	4	0	1,07	0,07	0,14	0	13	0	258	0,7	1,7
SKÚFFUKAKA													
SKYRTERTA, meðalsamsetning	170	157	78		0,71	0,05	0,12		14		55	0,4	7,6
SMÁKÖKUR	234	223	64	1	1,40	0,05	0,16	0	9	0	14	1,0	6,3
SNÚÐAR	32	25	38	1	0,28	0,20	0,20	0		0	11	1,6	1,0
SNÚÐAR, með súkkulaði	0	0	0	0	0,28	0,09	0,09	0	13	0	43	1,6	1,1
SPAGHETTÍ, hrátt	0	0	0	0	0,10	0,22	0,03	0	16	0	25	2,2	0,6
SPAGHETTÍ, soðið	0	0	0	0	0,10	0,01	0,01	0	4	0	7	0,5	0,4

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

Kornmatur, brauð og kökur	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				
SPELTMJÖL, fínt hvítt mjöl	1508	355	0,5	0,1	0,1	0,2	76,1	0,0	0,0	1,9	10,6	0,01	10,5
SPELTMJÖL, heilmalað	1428	338	2,7				63,2	0,0	0,0	8,8	10,8	0,01	12,5
SÚKKULAÐIKAKA	1800	430	21,5	9,4	4,4	1,6	53,2	28,5	27,8	1,0	5,4	0,73	17,2
SÚKKULAÐIKAKA, frönsk	1828	438	27,4	15,8			41,5	35,9	33,0	2,7	5,1	0,30	21,6
SVAMPBOTN	1237	293	5,5	1,6		0,8	52,3	37,2		0,8	8,1	0,38	31,2
TAKÓ SKELJAR, maísbrauð, hart	1915	457	20,8	4,4	11,8	15,5	58,1	1,2	0,0	4,6	7,1	0,97	7,4
TEBOLLUR	1577	376	15,2				51,3			1,7	7,6	0,78	21,7
TORTILLA, úr heilhveiti	1219	291	9,8	4,9			36,1	2,4		9,8	9,8	1,28	30,2
TORTILLA, úr hveiti	1326	315	7,1	1,8	3,8	1,1	52,3	2,0	0,0	3,3	8,7	1,20	26,8
TORTILLA, úr maís	935	221	2,5	0,3	0,6	1,1	41,4	2,0	0,0	5,2	5,7	0,40	44,1
TVÍBÖKUR	1585	376	7,5	2,2	2,0	0,8	64,2	8,4	8,1	3,2	11,2	1,31	12,0
TVÍBÖKUR, grófar	1597	379	7,9	2,3	2,1	0,8	59,8	4,3	2,2	6,7	13,8	1,38	9,3
VANILLUHRINGIR	2130	510	29,9				51,8			1,5	7,7	0,61	8,0
VÍNARBRAUÐ	1653	396	22,9	9,9	8,3	2,6	40,4	29,0	24,3	2,3	5,9	0,64	27,6
VÍNARTERTA	1371	326	9,6	3,6			54,2	20,0	16,3	1,2	5,0	0,75	27,2
VÖFFLUR	1140	272	12,3	5,2	2,7	2,7	31,0	9,0	6,3	1,2	8,7	0,87	45,5

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

Kornmatur, brauð og kökur	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
SPELTMJÖL, fínt hvítt mjöl	0	0	0	0	0,11	0,17	0,03	0	24	0	14	1,5	
SPELTMJÖL, heilmalað											22	4,2	
SÚKKULAÐIKAKA	279	249	179	2	0,87	0,06	0,09	0	8	0	96	2,0	5,9
SÚKKULAÐIKAKA, frönsk	279	249	179	2	0,87	0,06	0,09	0	8		96	2,0	5,9
SVAMPBOTN	84			1		0,10	0,20	1		0	26	2,0	10,7
TAKÓ SKELJAR, maísbrauð, hart	1	0	3	0	0,69	0,22	0,08	0	46	0	101	1,9	2,3
TEBOLLUR													
TORTILLA, úr heilhveiti						0,66	0,26		97		244	2,6	
TORTILLA, úr hveiti	0	0	0	0	0,92	0,53	0,29	0	123	0	125	3,3	
TORTILLA, úr maís	0	0	0	0	0,15	0,11	0,07	0	114	0	175	1,4	
TVÍBÖKUR	0	0	0	0	1,40	0,10	0,02	0	21	0	20	0,7	4,9
TVÍBÖKUR, grófar	0	0	0	0	1,40	0,36	0,18	0	21	0	78	2,1	4,9
VANILLUHRINGIR													
VÍNARBRAUÐ	20	10	60	0	1,18	0,07	0,06	0	20	0	52	1,2	5,9
VÍNARTERTA													
VÖFFLUR	142	137	29	1	2,18	0,07	0,21	1	19	0	171	0,9	20,3