

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

Mjólkurvörur	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				
AB MJÓLK	297	71	3,9	2,3	1,0	0,1	5,1	3,8	0	0	3,9	0,21	86,3
AB MJÓLK, létt	183	44	1,5	0,8	0,3	0,0	3,7	3,7	0	0	3,8	0,12	90,3
ÁBRYSTIR	334	80	3,2	2,1	0,9	0,1	2,7	2,7	0	0	10,0	0,17	83,2
ÁFIR	161	38	0,8	0,5	0,2	0,0	4,5	4,5	0	0	3,2	0,11	90,3
BENECOL, ávextir, sykurskert	213	51	2,1	0,1	0,5	1,0	4,8	4,8	0,4	0,1	3,1	0,10	89,2
BRODDMJÓLK, þynnt	334	80	3,2	2,1	0,9	0,1	2,7	2,7	0	0	10,0	0,17	83,2
ENGJAPÝKKNI, ber, morgunkorn	583	139	6,8	3,9	1,9	0,1	16,0	12,0	9,0	1,0	3,0	0,10	69,2
FJÖRMJÓLK, D vítamínbætt	166	39	0,3	0,2	0,1	0,0	4,7	4,7	0	0	4,4	0,16	89,9
FRÓMAS	1081	260	20,3	11,2	5,4	0,7	14,2	13,7	12,1	0	5,2	0,13	60,2
GEITAMJÓLK	274	66	3,9	2,3			3,9	3,9		0	3,7	0,11	87,6
GRJÓNAGRAUTUR, úr léttmjólk	348	82	1,3	0,7	0,3	0,1	13,8	5,6	0,0	0,5	3,6	0,40	79,8
GRJÓNAGRAUTUR, úr nýmjólk	420	100	3,2	1,9	0,8	0,1	13,9	5,7	0,0	0,5	3,6	0,40	78,0
JÓGÚRT, ávaxtajógúrt	394	94	3,4	2,0	0,9	0,1	12,4	12,4	7,0	0,2	3,3	0,10	80,0
JÓGÚRT, ávaxtajógúrt með korni	436	104	3,3	2,1	0,9	0,1	14,8	14,1	6,0	1,0	3,2	0,10	77,0
JÓGÚRT, grísk, bragðbætt	392	93	3,6	2,1	0,9	0,1	7,1	7,1	3,0	0,2	8,0	0,10	80,6
JÓGÚRT, grísk, hrein	529	127	9,2	5,4	2,4	0,2	3,3	3,3	0,0		7,8	0,13	79,0
JÓGÚRT, grísk, m bláberjum	493	118	5,0	2,2	1,3	0,1	9,9	9,9	5,1	0,5	8,0	0,10	76,4
JÓGÚRT, hreint	301	72	3,9	2,1	0,9	0,1	5,4	5,4	0	0	3,8	0,13	87,2
JÓGÚRT, karamellu-/ kaffi-	400	95	3,5	2,3	1,0	0,1	12,5	13,0	8,0	0	3,4	0,10	79,9
KAKÓDRYKKUR, nýmjólk	396	95	4,3	2,5	1,2	0,1	9,8	9,3	5,0	0,7	3,8	0,11	80,6

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

Mjólkurvörur	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
AB MJÓLK	50	47	19	0,03	0,09	0,05	0,20	0,18	6	0	136	0,05	36,9
AB MJÓLK, létt	15	14	7	0,01	0,03	0,04	0,17	0,49	4	1	128	0,04	36,9
ÁBRYSTIR	31	29	14	0,03	0,07						159		
ÁFIR	8	7	4	0,01	0,02	0,03	0,26			1	97		
BENECOL, ávextir, sykurskert	1	1	1	0,00	0,00	0,05	0,16	0,40	4	1	107	0,02	6,0
BRODDMJÓLK, þynnt	31	29	14	0,03	0,07						159		
ENGJAPÝKKNI, ber, morgunkorn	73	67	33	0,06	0,17	0,04	0,16	0,20	23	1	93	0,02	36,9
FJÖRMJÓLK, D vítamínbætt	45	45	1	1,00	0,01	0,05	0,17	0,41	4	1	141	0,03	36,9
FRÓMAS	246	232	83	0,47	0,91	0,04	0,15	0,43	20	4	45	0,44	15,0
GEITAMJÓLK											137	0,05	
GRJÓNAGRAUTUR, úr léttmjólk	11	10	6	0,01	0,04	0,04	0,11	0,27	4	0	91	0,39	8,5
GRJÓNAGRAUTUR, úr nýmjólk	28	26	13	0,03	0,08	0,04	0,12	0,27	4	0	89	0,40	8,5
JÓGÚRT, ávaxtajógúrt	34	31	15	0,03	0,08	0,04	0,16	0,20	23	1	116	0,02	36,9
JÓGÚRT, ávaxtajógúrt með korni	32	29	14	0,03	0,07	0,04	0,16	0,15	23	1	117	0,04	36,9
JÓGÚRT, grísk, bragðbætt	36	33	16	0,03	0,08	0,05	0,18	0,20	15	1	120	0,02	36,9
JÓGÚRT, grísk, hrein	92	85	41	0,08	0,21	0,05	0,16	0,25	15	1	101	0,05	36,9
JÓGÚRT, grísk, m bláberjum	50	46	23	0,04	0,12	0,05	0,18	0,36	15	0	120	0,13	36,9
JÓGÚRT, hreint	39	36	18	0,03	0,10	0,05	0,16	0,25	15	1	139	0,05	36,9
JÓGÚRT, karamellu-/ kaffi-	35	32	16	0,03	0,08	0,04	0,17	0,25	10	1	123	0,04	36,9
KAKÓDRYKKUR, nýmjólk	34	31	16	0,03	0,07	0,05	0,14	0,30	5	0	100	0,76	36,9

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

Mjólkurvörur	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				
KAKÓDRYKKUR, MS, léttmjólk	271	64	1,0	0,6	0,3	0,0	10,1	10,1	6,0	0,5	3,4	0,11	84,2
KAPLAMJÓLK	192	46	1,5	0,8	0,3	0,2	6,2	6,2	0,0	0,0	1,8		89,9
KÓKÓMJÓLK	282	67	2,0	1,3	0,6	0,0	9,0	8,7	4,4	0,1	3,2	0,11	84,9
KÓKÓMJÓLK, sykurskert	210	50	1,0	0,6	0,3	0,0	6,7	6,7	2,2	0,1	3,4	0,13	88,0
KVARG, með berjum / ávöxtum	533	127	5,8	3,8	1,6	0,1	13,7	13,7	9,0	0,1	5,0	0,13	74,7
LÉTTMJÓLK	190	45	1,5	0,9	0,4	0,0	4,5	4,6	0	0	3,4	0,12	89,7
LÉTTMJÓLK, D-vítamínbætt	190	45	1,5	0,9	0,4	0,0	4,5	4,5			3,4	0,11	89,7
LÉTTSÚRMJÓLK	176	42	1,5	0,9	0,4	0,0	3,7	3,7	0	0	3,4	0,12	90,7
LÉTTSÚRMJÓLK, ávextir, sykursk.	178	42	1,4	0,8	0,4	0,0	4,3	4,3	0	0	3,1	0,12	90,5
LGG+, hreint, með sætuefni	138	33	0,1				4,9	4,9	0	0	3,0	0,13	91,3
LGG+, með ávaxtasafa og sykri	229	54	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	12,0	10,6	0,3	1,3	0,05	86,2
LGG+, m ávaxtasafa, sætuefni	139	33	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	5,4	0	0	2,8	0,08	91,3
MYSA, ostamysa	101	24	0,2				4,7	4,7	0	0	0,9	0,10	93,5
MYSA, skyrmysa	78	18	0,0	0,0	0,0	0,0	4,2	4,2	0	0	0,4	0,14	94,7
NÝMJÓLK	286	68	4,0	2,4	1,0	0,1	4,7	4,7	0	0	3,4	0,10	87,4
NÝMJÓLK, D-vítamínbætt	279	67	3,9	2,3	1,0	0,1	4,5	4,5	0	0	3,4	0,10	87,7
NÝMJÓLKURDUFT	2087	499	26,3	17,0	7,3	0,6	38,0	38,0	0	0	27,5	1,31	2,0
RJÓMI	1422	345	36,0	21,1	9,3	0,7	2,9	2,9	0	0	2,4	0,06	58,5
RJÓMI, kaffirjómi	568	137	12,0	7,0	3,1	0,2	4,2	4,2	0	0	3,1	0,09	81,0
RJÓMI, matreiðslurjómi	640	155	15,0	8,8	3,9	0,3	4,0	4,0	0	0	1,0	0,09	79,4

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

Mjólkurvörur	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
KAKÓDRYKKUR, MS, léttmjólk	10	9	5	0,01	0,02	0,04	0,16	0,43	5	0	109	0,24	36,9
KAPLAMJÓLK	12	7	32			0,04	0,05	0,30		7	110		
KÓKÓMJÓLK	20	18	9	0,08	0,05	0,04	0,16	0,42	5	0	110	0,24	36,9
KÓKÓMJÓLK, sykurskert	10	9	5	0,01	0,02	0,04	0,16	0,40	5	0	113	0,24	36,9
KVARG, með berjum / ávöxtum	57	53	26	0,05	0,13	0,04	0,14			1	116	0,04	
LÉTTMJÓLK	15	14	7	0,01	0,04	0,04	0,16	0,37	5	1	114	0,04	36,9
LÉTTMJÓLK, D-vítamínbætt	15	14	7	1,00	0,04	0,04	0,16	0,37	5	1	114	0,04	36,9
LÉTTSÚRMJÓLK	15	14	7	0,01	0,04	0,05	0,16	0,45	5	0	114	0,04	36,9
LÉTTSÚRMJÓLK, ávextir, sykursk.	14	13	6	0,01	0,03	0,05	0,16	0,41	5	0	104	0,04	36,9
LGG+, hreint, með sætuefni						0,05	0,16	0,40			102		36,9
LGG+, með ávaxtasafa og sykri	0	0	0	0,00	0,00	0,02	0,08	0,20	2	4	60	0,01	36,9
LGG+, m ávaxtasafa, sætuefni	1	1		0,00	0,00	0,04	0,14	0,34	3	1	92	0,10	36,9
MYSA, ostamysa						0,04	0,12			1	36	0,02	
MYSA, skyrmysa	0	0	0	0,00	0,00	0,03	0,11	0,20	1	0	121	0,25	12,1
NÝMJÓLK	40	37	18	0,03	0,09	0,05	0,16	0,37	5	1	120	0,02	36,9
NÝMJÓLK, D-vítamínbætt	40	37	18	1,00	0,09	0,05	0,16	0,37	5	1	114	0,02	36,9
NÝMJÓLKURDUFT	261	241	118	0,22	0,60	0,33	1,42	3,25	37	10	931	0,62	87,0
RJÓMI	358	331	162	0,31	0,83	0,04	0,11	0,20	4	1	68	0,05	6,0
RJÓMI, kaffirjómi	119	110	54	0,10	0,28	0,04	0,18	0,20	4	1	81	0,04	8,0
RJÓMI, matreiðslurjómi	149	138	68	0,13	0,35	0,04	0,18	0,20	4	1	81	0,04	5,4

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

Mjólkurvörur	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				
RJÓMI, þeytirjómi	1414	343	35,5	23,0	9,9	0,8	3,4	3,4	0	0	2,5	0,10	59,6
SAUÐAMJÓLK	416	100	6,0	3,8	1,5	0,3	4,9	4,9	0	0	6,5	0,14	81,7
SKYR	261	61	0,3	0,1	0,1	0,0	3,3	3,3	0	0	11,5	0,08	83,3
SKYR, ávaxtaskyr	394	93	0,3	0,1	0,1		11,8	11,8	7,0	0,1	10,7	0,11	76,4
SKYR, bragðbætt, 2% fita, Arna	404	96	2,0	1,1	0,5	0,0	8,4	8,0	5,2		11,0	0,10	77,8
SKYR, bragðbætt, 4% fita, Arna	452	108	4,0	2,2	1,0	0,1	9,8	9,7	6,7		8,1	0,11	77,3
SKYR, bragðbætt, Ísey og KEA	365	86	0,3	0,2	0,1	0,0	10,5	10,4	7,1		10,3	0,07	78,1
SKYR, bragðbætt, Ísey, 2% fita	311	74	2,2	1,4	0,6	0,0	3,9	3,4			9,6	0,08	83,5
SKYR, bragðbætt, Ísey, kolvetnask.	242	57	0,2	0,1	0,1	0,0	4,0	3,7	0		9,8	0,09	85,2
SKYR, bragðbætt, KEA, kolvetnask.	394	94	3,9	2,2	1,0	0,1	4,2	3,8			10,5	0,11	80,6
SKYR, hefðbundið	333	78	0,3	0,1	0,0	0,0	4,3	3,3	0	0	14,6	0,10	80,1
SKYR, Ísey, án sykurs, sætuefna	353	84	2,0	1,1	0,5	0,0	8,2	7,4	0	0	8,2	0,08	80,9
SKYR, Ísey, súkkulaði og vanilla	308	73	2,2	1,4	0,6	0,0	4,1	3,3	1,0	0	9,2	0,10	83,8
SKYR, Ísey, jarðarber, súkkulaði	384	92	4,4	2,7	1,1	0,1	4,3	3,8			8,7	0,08	81,8
SKYR, kolvetnaskert, ávaxta, KEA	406	97	4,0	2,2	1,0	0,1	4,4	3,8	0	0,2	10,7	0,07	80,2
SKYR, Púff, bragðbætt, Ísey	393	93	2,2	1,5	0,6	0,0	9,8	9,3	6,0		8,5	0,09	78,7
SKYR, Púff, bragðbætt, kolvetnask	308	73	2,4	1,6	0,6	0,1	4,0	3,3			8,9	0,16	83,9
SKYR, skvísur, Ísey	355	84	1,5	0,9	0,4	0,0	8,0	7,6	4,0		9,6	0,09	80,1
SKYR, skvísur, KEA	450	107	4,3	2,5	1,1	0,1	7,9	7,5	3,9		9,2	0,11	77,8
STOÐMJÓLK, fyrir börn 0,5-2 ára	283	68	3,5	2,1	0,9	0,1	7,2	7,2	0	0	1,8	0,10	86,8

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

Mjólkurvörur	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
RJÓMI, þeytirjómi	354	327	160	0,31	0,82	0,03	0,17	0,44	5	1	75	0,06	15,0
SAUÐAMJÓLK	83	83	0	0,18	0,11	0,08	0,30	0,60	5	3	171	0,03	
SKYR	2	2	1	0,01	0,01	0,08	0,20	0,36	28	0	100	0,05	52,5
SKYR, ávaxtaskyr	3	3	1	0,00	0,01	0,08	0,20	0,36	28	0	94	0,13	47,3
SKYR, bragðbætt, 2% fita, Arna	20	18	9	0,02	0,05	0,08	0,19	0,36	28	0	93	0,05	47,3
SKYR, bragðbætt, 4% fita, Arna	40	37	18	0,03	0,09	0,08	0,18	0,36	28	0	120	0,05	47,3
SKYR, bragðbætt, Ísey og KEA	3	3	1	0,00	0,01	0,08	0,18	0,36	28	0	89	0,05	47,3
SKYR, bragðbætt, Ísey, 2% fita	22	20	10	0,02	0,05	0,08	0,18	0,36	28	0	93	0,05	47,3
SKYR, bragðbætt, Ísey, kolvetnask.	2	2	1	0,00	0,01	0,08	0,18	0,36	28	0	95	0,05	47,3
SKYR, bragðbætt, KEA, kolvetnask.	39	36	18	0,03	0,09	0,08	0,18	0,36	28	0	96	0,05	47,3
SKYR, hefðbundið	2	2	1	0,01	0,01	0,10	0,29	0,36	28	0	99	0,13	52,5
SKYR, Ísey, án sykurs, sætuefna	20	18	9	0,02	0,05	0,08	0,16	0,36	28	0	83	0,05	52,5
SKYR, Ísey, súkkulaði og vanilla	22	20	10	0,02	0,05	0,08	0,18	0,36	28	0	86	0,05	47,3
SKYR, Ísey, jarðarber, súkkulaði	44	41	20	0,04	0,10	0,08	0,16	0,36	28	0	86	0,05	47,3
SKYR, kolvetnaskert, ávaxta, KEA	40	37	18	0,03	0,09	0,08	0,18	0,36	28	0	92	0,05	47,3
SKYR, Púff, bragðbætt, Ísey	22	20	10	0,02	0,05	0,08	0,20	0,36	28	0	100	0,05	23,0
SKYR, Púff, bragðbætt, kolvetnask	24	22	11	0,02	0,06	0,08	0,20	0,36	28	0	100	0,05	23,0
SKYR, skvísur, Ísey	15	14	7	0,01	0,04	0,08	0,09	0,36	28	0	100	0,05	23,0
SKYR, skvísur, KEA	43	40	19	0,04	0,10	0,08	0,20	0,36	28	0	100	0,05	23,0
STOÐMJÓLK, fyrir börn 0,5-2 ára	45	45	0	1,20	0,90	0,05	0,16	0,45	5	9	90	0,75	12,0

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

Mjólkurvörur	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				
SÚRMJÓLK	269	64	4,0	2,4	1,0	0,1	3,7	3,7	0	0	3,4	0,12	88,2
SÚRMJÓLK, ávaxtasúrmjók	354	84	3,5	2,0	0,9	0,1	10,0	10,0	6,0	0,2	3,1	0,10	82,6
SÚRMJÓLK, hnetur, karamellur	371	88	4,0	2,5	1,1	0,1	10,0	10,0	6,0	0	3,1	0,10	82,2
SÝRÐUR RJÓMI, 10% fita	494	119	10,0	5,9	2,6	0,2	4,2	4,2	0	0	3,1	0,10	83,0
SÝRÐUR RJÓMI, 18% fita	780	189	18,0	10,6	4,6	0,3	3,8	3,8	0	0	2,9	0,11	73,3
SÝRÐUR RJÓMI, 36% fita	1419	344	36,0	23,3	10,0	0,8	2,9	2,9	0	0	2,2	0,09	58,4
SÝRÐUR RJÓMI, 5% fita	314	75	5,0	2,9	1,3	0,1	3,5	4,2			4,1	0,10	86,9
TIRAMISU	1094	263	18,6	11,0	5,4	0,8	17,8	12,4	10,2	0,3	5,9	0,53	56,1
UNDANRENNNA	143	34	0,1	0,1	0,0	0,0	4,7	4,7	0	0	3,5	0,10	90,7
UNDANRENNUDUFT	1519	358	0,8	0,5	0,2	0,0	50,4	50,4	0	0	37,2	1,43	4,9

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

Mjólkurvörur	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
SÚRMJÓLK	40	37	18	0,03	0,09	0,05	0,15	0,37	6	0	114	0,05	36,9
SÚRMJÓLK, ávaxtasúrmjólk	34	31	15	0,03	0,08	0,04	0,16	0,18	6	1	103	0,04	36,9
SÚRMJÓLK, hnetur, karamellur	40	37	18	0,03	0,09	0,04	0,15	0,18	6	0	102	0,04	36,9
SÝRÐUR RJÓMI, 10% fita	100	92	45	0,09	0,23	0,04	0,15	0,25	10	0	104	0,06	5,0
SÝRÐUR RJÓMI, 18% fita	180	166	81	0,15	0,41	0,03	0,18	0,20	10	0	93	0,06	5,0
SÝRÐUR RJÓMI, 36% fita	358	331	162	0,31	0,83	0,04	0,10	0,18	10	0	67	0,07	
SÝRÐUR RJÓMI, 5% fita	54	46	45	0,04	0,12	0,04	0,16	0,39	10	0	111	0,06	5,0
TIRAMISU	191	181	62	0,39	1,30	0,05	0,19	0,40	21	0	104	0,62	15,6
UNDANRENNNA	1	1	1	0,00	0,00	0,05	0,16	0,40	4	1	107	0,02	36,9
UNDANRENNUDUFT	8	7	4	0,02	0,02	0,44	1,36	4,00	21	6	1180	0,30	120,0