

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

Ostar	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				
JURTAOSTUR	1225	295	23,5	20,1			20,5	0,1			0,4	2,50	52,1
KOTASÆLA, hrein	430	103	4,5	2,6	1,2	0,1	3,0	3,0	0	0	12,5	0,84	77,5
KOTASÆLA, ber, möndlur	541	129	5,7	2,8			7,4	6,6	0		12,0	0,50	73,4
KOTASÆLA, með ananas	517	123	5,0	3,3	1,4	0,1	7,9	8,0	0	0,1	11,6	0,90	75,0
OSTUR, ábætisostur	1507	364	32,0	18,8	8,2	0,6	0,0	0,0	0	0	19,0	3,05	42,1
OSTUR, blokkostur, 17% fita	1071	257	17,0	11,0	4,7	0,4	0,6	0,1	0	0	25,4	3,13	47,7
OSTUR, blokkostur, 21% fita	1185	285	21,0	13,6	5,9	0,5	0,6	0,1	0	0	23,4	3,25	46,5
OSTUR, Brie	1547	374	33,0	19,4	8,5	0,6	0,0	0,0	0	0	19,2	1,68	44,7
OSTUR, Brie, 17% fita	1054	253	17,0	10,9	4,6	0,4	0,0	0,0	0	0	25,0		55,2
OSTUR, Camembert	1268	306	25,0	14,7	6,4	0,5	0,0	0,0	0	0	20,2	1,54	50,7
OSTUR, Camembert, 38% fita	1678	406	38,0	24,6	10,6	0,9	0,0	0,0	0	0	16,0		43,2
OSTUR, fastur, 11% fita	960	229	11,0	6,5	2,8	0,2	0,0	0,0	0	0	32,5	1,58	50,2
OSTUR, fastur, 17% fita	1136	272	17,0	10,0	4,4	0,3	0,0	0,0	0	0	29,8	1,48	47,4
OSTUR, fastur, 21% fita	1243	299	21,0	13,6	5,9	0,5	0,0	0,0	0	0	27,4	1,88	47,3
OSTUR, fastur, 26% fita	1387	334	26,0	15,3	6,7	0,5	0,0	0,0	0	0	25,0	1,55	42,8
OSTUR, fastur, 30% fita	1535	370	30,0	19,4	8,4	0,7	0,0	0,0	0	0	25,0	1,95	41,0
OSTUR, fastur, 38% fita	1748	422	38,0	25,1	10,8	0,9	0,1	0,1	0	0	20,0	2,11	36,7
OSTUR, Fetaostur	1117	269	21,0	12,3	5,4	0,4	2,0	2,0	0	0	18,0	1,48	54,0
OSTUR, Fetaostur, í olíu	1465	354	31,7	12,7	7,9	8,6	1,7	1,7	0	0	15,5	1,55	46,4
OSTUR, Gullostur	1550	375	35,0	20,5	9,0	0,7	0,0	0,0	0	0	15,0	1,68	47,3

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

Ostar	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
JURTAOSTUR								1,30					
KOTASÆLA, hrein	45	41	20	0,04	0,10	0,05	0,30	0,62	3	0	57	0,1	5,9
KOTASÆLA, ber, möndlur	50	46	23	0,04	0,11	0,05	0,12	0,62	3		56	0,1	5,9
KOTASÆLA, með ananas	50	46	23	0,04	0,11	0,05	0,12	0,62	3	1	56	0,1	5,9
OSTUR, ábætisostur	318	294	144	0,28	0,74	0,05	0,22	1,38	60	0	700	0,2	42,0
OSTUR, blokkostur, 17% fita	169	156	77	0,15	0,39	0,09	0,43	1,00	7	0	754	0,3	7,1
OSTUR, blokkostur, 21% fita	209	193	95	0,18	0,48	0,09	0,43	1,00	7	0	750	0,3	7,1
OSTUR, Brie	329	304	149	0,28	0,76	0,05	0,34	1,65	90	0	500	0,4	15,0
OSTUR, Brie, 17% fita	169	156	77	0,15	0,39					0			
OSTUR, Camembert	249	230	113	0,22	0,58	0,05	0,45	1,13	62	0	490	0,4	15,0
OSTUR, Camembert, 38% fita	379	350	171	0,33	0,87	0,05	0,45			0			
OSTUR, fastur, 11% fita	109	101	50	0,08	0,23	0,04	0,38	1,60	39	0	1047	0,2	42,0
OSTUR, fastur, 17% fita	169	156	76	0,15	0,39	0,05	0,28	1,52	39	0	900	0,2	42,0
OSTUR, fastur, 21% fita	209	193	95	0,18	0,48	0,05	0,33	1,60	39	0	746	0,2	42,0
OSTUR, fastur, 26% fita	259	239	117	0,22	0,60	0,05	0,22	1,38	39	0	788	0,1	42,0
OSTUR, fastur, 30% fita	299	276	135	0,26	0,69	0,05	0,22	1,38	39	0	750	0,2	
OSTUR, fastur, 38% fita	386	357	175	0,33	0,89	0,04	0,19	1,38	39	0	669	0,2	
OSTUR, Fetaostur	209	193	95	0,18	0,48	0,05	0,45	1,13	23	0	650	0,2	12,0
OSTUR, Fetaostur, í olíu	180	166	82	0,15	1,95	0,04	0,39	0,97	20	0	559	0,2	10,3
OSTUR, Gullostur	348	322	158	0,30	0,81	0,05	0,34	1,65	90	0	490	0,4	15,0

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

Ostar	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				
OSTUR, Mozzarella, 17% fita	1139	273	17,0				0,0		0	0	30,0	1,78	50,0
OSTUR, Mozzarella, 21% fita	1253	301	21,0	12,3	5,4	0,4	0,0	0,0	0	0	28,0	1,48	48,0
OSTUR, mysingur	1216	288	8,0	5,2	2,2	0,2	45,2	45,2	3,0	0,0	8,9	0,90	33,3
OSTUR, mysuostur, fastur	1259	298	5,0	3,2	1,4	0,1	54,0	54,2	3,0	0,0	9,2	1,27	26,3
OSTUR, mysuostur, smyrjanlegur	1098	260	5,0	2,9	1,3	0,1	45,0	45,0	3,0	0,0	8,7	0,79	36,4
OSTUR, Parmesan, rifinn	1463	351	24,1	15,6	6,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	33,6	1,55	36,7
OSTUR, partí bomba	1444	348	28,8	18,6	8,0	0,7	1,8	2,1	0,0	0,3	20,3	1,40	45,9
OSTUR, rjóma mysuostur	1656	396	20,0	12,9	5,6	0,5	43,5	43,5	3,0	0,0	10,4	1,20	21,0
OSTUR, rjómaostur, 19% fita	955	230	19,0	11,2	4,9	0,4	4,8	4,5	0,0	0,0	10,0	0,74	64,4
OSTUR, rjómaostur, 27% fita	1273	308	27,2	15,8	6,9	0,5	3,0	3,0	0,0	0,0	12,7	0,74	52,3
OSTUR, rjómaostur, 30% fita	1369	331	29,7	19,2	8,3	0,7	2,7	2,1	0,0	0,0	13,2	0,80	53,2
OSTUR, rjómaostur, 44% fita	1798	436	44,0	28,5	12,3	1,0	4,0	4,0	0,0	0,0	6,0	1,18	44,4
OSTUR, smurostur með grænmeti	931	224	17,7	11,5	4,9	0,4	0,7	0,1	0,0	0,1	15,5	2,22	61,0
OSTUR, smurostur með rækju	941	227	17,7	10,3	3,1	0,3	1,0	0,1	0,0	0,0	15,8	2,22	61,8
OSTUR, smurostur, 18% fita	920	222	17,7	10,6	4,6	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	15,6	2,35	61,8
OSTUR, smurostur, 4% fita	593	141	5,4	3,5	1,5	0,1	1,7	1,7	0,0	0,0	21,4	2,26	66,9
OSTUR, smurostur, 6% fita, hreinn	545	130	6,0	3,5	1,5	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	1,18	68,8
OSTUR, smurostur, 6% fita, rækja	562	134	6,0	3,5	1,1	0,1	1,0	0,1	0,0	0,0	19,0	2,68	68,7
OSTUR, smurostur, 6%, grænmeti	556	133	6,0	3,9	1,7	0,1	2,1	0,3	0,0	0,3	17,4	2,68	70,3
SOJAOSTUR	766	183	10,0	0,0	6,7	3,3	3,3	0,0	0,0	0,0	20,0	3,25	62,4

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

Ostar	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
OSTUR, Mozzarella, 17% fita											900		
OSTUR, Mozzarella, 21% fita	209	193	95	0,18	0,48	0,06	0,33	1,52	60	0	800	0,2	42,0
OSTUR, mysingur	80	74	36	0,07	0,18	0,08	1,15	0,37	5	0	260	0,1	69,0
OSTUR, mysuostur, fastur	50	46	23	0,04	0,12	0,08	1,15	0,37	5	0	322	0,4	64,3
OSTUR, mysuostur, smyrjanlegur	50	46	23	0,04	0,12	0,08	1,15	0,37	12	0	261	0,1	64,3
OSTUR, Parmesan, rifinn	223	205	106	0,24	0,61	0,04	0,33	1,60	39	0	1180	0,8	42,0
OSTUR, partí bomba	287	265	130	0,25	0,66						501		
OSTUR, rjóma- mysuostur	199	184	90	0,17	0,46	0,19	1,10	0,37	12	0	322	0,4	69,0
OSTUR, rjómaostur, 19% fita	189	175	86	0,16	0,44	0,04	0,20	0,22	13	0	82	0,3	9,0
OSTUR, rjómaostur, 27% fita	302	276	155	0,23	0,63	0,04	0,20	0,22	13	0	93	0,3	9,0
OSTUR, rjómaostur, 30% fita	295	273	134	0,26	0,68	0,04	0,20	0,22	13	0	65	0,3	9,0
OSTUR, rjómaostur, 44% fita	438	405	198	0,38	1,01	0,04	0,20	0,22	13	0	230	0,3	
OSTUR, smurostur með grænmeti	176	163	80	0,15	0,41	0,09	0,43	1,00	7	0	493	0,3	7,1
OSTUR, smurostur með rækju	176	163	80	0,15	0,41	0,09	0,43	1,00	7	0	443	0,3	7,1
OSTUR, smurostur, 18% fita	176	163	80	0,15	0,41	0,09	0,43	1,00	7	0	436	0,3	13,8
OSTUR, smurostur, 4% fita	54	50	24	0,05	0,12	0,09	0,43	1,00	7	0	671	0,3	7,1
OSTUR, smurostur, 6% fita, hreinn	60	55	27	0,05	0,14	0,09	0,43	1,00	7	0	410	0,3	7,1
OSTUR, smurostur, 6% fita, rækja	60	55	27	0,05	0,14	0,09	0,43	1,00	7	0	508	0,3	7,1
OSTUR, smurostur, 6%, grænmeti	60	55	27	0,05	0,14	0,09	0,43	1,00	7	0	553	0,3	7,1
SOJAOSTUR	0			0,00	0,60	0,26	0,62		35		188	1,1	