

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

| Ostar                       | Orka |      | Fita<br>alls<br>g | Fitusýrur          |                        |                         | Kolvetni  |                         |                         | Trefjar<br>g | Prótein<br>g | Salt<br>g | Vatn<br>g |
|-----------------------------|------|------|-------------------|--------------------|------------------------|-------------------------|-----------|-------------------------|-------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|
|                             | kJ   | kcal |                   | 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 |              |              |           |           |
| 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, 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, 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, Gulllostur           | 1550 | 375  | 35,0              | 20,5               | 9,0                    | 0,7                     | 0,0       | 0,0                     | 0                       | 0            | 15,0         | 1,68      | 47,3      |
| 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      |

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, 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, 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, Gulllostur           | 348     | 322     | 158       | 0,30 | 0,81 | 0,05 | 0,34 | 1,65 | 90      | 0  | 490       | 0,4  | 15,0 |
| 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 |

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

| Ostar                             | 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 |              |              |           |           |
| 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, partíðbomba                | 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, rjóamysuostur              | 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, 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      |

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, 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, rjómamysuostur             | 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, 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  |