

## Orkutabell fyri mat- og drykkivørur.

Øll virðini í tabellini eru roknað við 100g av matvøruni.

Matvøra	Orka (kJ)	Protein (g)	Kolevni (g)	Feitt (g)
Hakkað oksakjöt (max 19%)	1041,6	18,8	0,0	19,0
Hakkað oksakjöt (max 6%)	570,8	22,4	0,0	5,0
Høsnarungabringa	433,0	21,0	0,0	2,0
Laksur	692,8	18,4	0,0	10,0
Toskaflak	344,1	18,9	0,0	0,6
Sild	807,2	18,2	0,0	13,1
Mayonnaise	3060,4	1,1	0,1	80,0
Kettjup	511,1	3,0	21,7	2,4
Remulada	1684,0	1,1	15,7	36,8
Mjólk	194,7	3,4	4,7	1,5
Rugbreyð	881,5	6,5	42,0	1,5
Fransbreyð	1130,0	7,0	55,0	2,0
Cornflakes	1657,0	8,0	85,0	2,0
Syltutoy, jarðber	850,0	0,0	50,0	0,0
Súrepli	187,0	0,0	11,0	0,0
Smør	3112,0	1,0	1,0	81,0
Tomat	123,6	0,9	5,7	0,3
Sukur	1700,0	0,0	100,0	0,0
Livurpostej	1184,0	11,0	5,0	24,0
Yogurt	329,9	3,7	12,8	1,3
Haribo Matador Mix	1418,6	4,0	79,0	0,2
Twix	2110,9	4,8	65,5	24,1
Rís	1510,5	7,5	78,0	1,5
Eplir	354,8	1,9	18,3	0,3
Havragrýn	1647,0	13,0	66,0	8,0
Pasta	1485,0	12,0	72,0	1,5
Ost, 45+	1376,2	23,6	0,8	25,3
Pommes Frites Kips	649,0	3,0	24,0	5,0