

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

9. EGG OG EGGJAVÖRUR		Ætur hluti %	Orka		Prótein g	Fita alls g	Fitusýrur		Kól-esteról mg	Kolvetni		Trefjar g	Vatn g
			kJ	kcal			mettaðar g	ómettaðar g		alls g	viðbættur sykur g		
1101	EGG, fýlsegg, hrá	89	629	150	11,4	10,9	2,9	6,1		1,9	0	0	74,8
1102	EGG, hettumáfsegg, hrá	89	583	139	11,7	9,7	2,7	5,3		1,5	0	0	76,2
1103	EGG, hænuegg, hrá	87	576	138	13,2	9,5	2,6	4,6	400	0	0	0	77,3
1104	EGG, hænuegg, soðin	89	597	143	12,0	10,3	3,0	5,5	385	0,7	0	0	75,1
1105	EGG, hænuegg, steikt	100	924	221	14,7	17,8	5,3	10,0	522	0,9	0	0	65,0
1106	EGG, sílamáfsegg, hrá	89	564	135	11,4	9,5	2,7	5,2		1,1	0	0	77,1
1107	EGG, svartbaksegg, hrá	89	563	135	11,9	9,0	2,6	4,9		1,6	0	0	76,6
1108	EGG, svartfuglsegg, hrá	85	770	184	12,6	14,1	4,1	8,1	770	2,0	0	0	71,0
1109	EGGJADUFT	100	2410	575	45,8	41,8	12,2	22,5	1918	4,8		0	4,1
1110	EGGJAHVÍTUR, hænu-, hráar	100	192	46	10,1	0	0	0	0	1,2	0	0	88,1
1111	EGGJARAUÐUR, hænu-, hráar	100	1500	359	16,4	32,9	9,6	17,7	1120	0,2	0	0	48,8

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

9. EGG OG EGGJAVÖRUR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
1101	EGG, fýlsegg, hrá								68	146	165	
1102	EGG, hettumáfsegg, hrá								77	191	149	
1103	EGG, hænuegg, hrá	294	1,40	4,50	0,07	0,45	75	0	45	158	147	1,63
1104	EGG, hænuegg, soðin	211	1,40	1,90	0,07	0,35	39	0	45	158	147	2,00
1105	EGG, hænuegg, steikt	220	2,14		0,09	0,48	25	0	60	225	155	2,40
1106	EGG, sílamáfsegg, hrá								57	176	163	
1107	EGG, svartbaksegg, hrá								71	184	148	
1108	EGG, svartfuglsegg, hrá								100	170	148	5,10
1109	EGGJADUFT	586	3,90	5,30	0,31	1,17	184	0	212	521	490	7,90
1110	EGGJAHVÍTUR, hænu-, hráar	0	0	0	0	0,45	7	0	5	152	137	0,02
1111	EGGJARAUÐUR, hænu-, hráar	620	4,00	5,40	0,22	0,40	130	0	100	49	90	5,50