

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

8. FISKUR, FISKAFURÐIR OG SKELDÝR		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		
1001	FISKBOLLUR, niðursoðnar	100	231	55	5,2	0,4	0,1	0,2	17	7,5	0	0	85,3
1002	FISKBÚÐINGUR, niðursoðinn	100	304	73	7,5	0,6	0,2	0,3	17	9,1	0	0	79,5
1003	FISKBÚÐINGUR, steiktur	100	580	139	12,4	6,9	2,0	4,0	57	6,7	0	0,4	73,0
1004	FISKFARS, hrátt	100	466	111	9,6	2,8				11,7		0	74,4
1005	FISKPATE	100	1260	300	8,9	28,8				2,3		0	58,0
1006	GAFFALBITAR, niðursoðnir	100	758	181	14,0	9,0	2,1	5,4	80	11,0	10,0	0	58,0
1007	GELLUR, hráar	100	288	69	15,0	0,9	0,1	0,4	48	0	0	0	83,8
1008	GRÁSLEPPA, hrá	100	388	93	6,3	7,6	1,6	5,2		0	0	0	85,4
1009	GRÁSLEPPA, hrá, sigin	60	1100	264	13,6	23,6	5,0	16,8		0	0	0	59,3
1010	GRÁSLEPPA, hrá, söltuð	60	589	141	6,8	12,8	2,7	9,1		0	0	0	77,0
1011	GRÁSLEPPUHROGN, hrá	100	405	97	13,6	3,6				2,4	0	0	79,5
1012	HARÐFISKUR, steinbítur	100	1600	382	69,7	11,2	2,6	7,5		0	0	0	13,5
1013	HARÐFISKUR, ýsa	100	1390	331	76,0	2,5	0,4	1,2	189	0	0	0	15,1
1014	HÁKARL, glerhákarl, kæstur	100	2270	543	29,8	47,7						0	20,7
1015	HÁKARL, hvítur hákarl, kæstur	100	1700	406	22,0	35,8	6,4	25,8	44	0	0	0	43,9
1016	HÁKARL, kæstur	100	1350	324	13,7	30,3	10,1	17,1	44	0	0	0	54,3
1017	HLÝRI, hrár	50	505	121	16,0	6,3	1,2	4,5	58	0	0	0	78,2
1018	HUMAR, hrár	28	281	67	15,2	0,6	0,1	0,4	93	0	0	0	78,4
1019	HÖRPUDISKUR, hrár	13	351	84	18,9	0,8	0,1	0,4	45	0	0	0	76,9
1020	KARFI, hrár	50	462	110	18,7	3,9	0,7	2,1	63	0	0	0	77,3
1021	KAVÍAR, grásleppuhrogn, í krukum	100	335	80	10,0	4,0	0,7	3,0	321	1,0	0	0	80,0
1022	KAVÍAR, laxa- og hrognamauk í túpum	100	1880	448	8,0	44,0	2,9	37,0	18	6,5	4,0	1,0	32,5
1023	KAVÍAR, þorskurognamauk, í túpum	100	1710	410	10,5	35,2	4,7	27,3	101	13,7	13,7	0	32,0
1024	KEILA, flök, hrá	50	373	89	19,1	1,3	0,2	0,7	60	0	0	0	80,4
1025	KINNAR, nætursaltaðar, hráar	60	300	72	15,9	0,8	0,1	0,4	48	0	0	0	80,8
1026	KOLMUNNI, hrár	44	337	81	18,1	0,8				0	0	0	80,5
1027	KRÆKLINGUR, hrár	17	319	76	10,5	2,2	0,4	1,1	38	3,5	0	0	82,5
1028	KÚSKEL, vöðvi, hrár	17	269	64	10,4	0,8				3,7	0	0	83,3
1029	LANGA, hrá	40	344	82	19,8	0,2			44	0	0	0	79,2
1030	LAX, eldislax, hrár	65	858	205	18,7	14,6	2,6	8,8	66	0	0	0	65,5

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

8. FISKUR, FISKAFURÐIR OG SKELDÝR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
1001	FISKBOLLUR, niðursoðnar	2	0	0,15	0,01	0,03	4	0	23	566	73	0,15
1002	FISKBÚÐINGUR, niðursoðinn	2	0	0,15	0,01	0,05	4	0	19	790	117	0,35
1003	FISKBÚÐINGUR, steiktur	36	0,63	0,73	0,04	0,09	11	1	52	390	300	0,35
1004	FISKFARS, hrátt											
1005	FISKPATE											
1006	GAFFALBITAR, niðursoðnir	30	11,00	0,50	0,03	0,17	1	0	60	2320	123	0,70
1007	GELLUR, hráar	2	0,70	0,50	0,03	0,03	9	0	12	372	124	0,18
1008	GRÁSLEPPA, hrá											
1009	GRÁSLEPPA, hrá, sigin								65	560	362	
1010	GRÁSLEPPA, hrá, söltuð								12	921	127	
1011	GRÁSLEPPUHROGN, hrá	30	2,50	10,00	0,75	0,70		0	30	130	260	1,50
1012	HARÐFISKUR, steinbítur							0	100	518	1750	
1013	HARÐFISKUR, ýsa	0	0	0	0	0	0	0	127	690	1056	0,74
1014	HÁKARL, glerhákarl, kæstur											
1015	HÁKARL, hvítur hákarl, kæstur	0	0	0	0	0	0	0	11	92	332	0,60
1016	HÁKARL, kæstur							0		421	226	
1017	HLÝRI, hrár	18	1,30	2,40	0,18	0,05	1	0	35	105	282	1,00
1018	HUMAR, hrár	0	0	1,50	0,01	0,02	17	0	138	680	116	6,10
1019	HÖRPUDISKUR, hrár				0	0,05	20	0		255		0,20
1020	KARFI, hrár	15	2,30	1,42	0,05	0,05		0	23	113	323	0,77
1021	KAVÍAR, grásleppuhrogn, í krukum	9	3,80	7,50	0,33	0,46	6	0	20	1600	77	0,54
1022	KAVÍAR, laxa- og hrognamauk í túpum	100	1,50	5,50	0,33	0,46	10	0	43	1500	100	1,00
1023	KAVÍAR, þorskhognamauk, í túpum	0	0	5,80	0,22	0,27	21	0	20	2449	117	0,10
1024	KEILA, flök, hrá	2	0	0,26	0,05	0,15		0	37	118	290	0,10
1025	KINNAR, nætursaltaðar, hráar		0		0,03	0,03	19	0	17	1080	172	0,97
1026	KOLMUNNI, hrár				0,08	0,05		0	24	51	332	1,00
1027	KRÆKLINGUR, hrár	30	0	3,50	0,16	0,21	42	0	30	582	145	3,40
1028	KÚSKEL, vöðvi, hrár		0					0				
1029	LANGA, hrá	3	0	0,33	0,01	0,03		0	28	72	360	0,20
1030	LAX, eldislax, hrár	11	8,00	1,40	0,21	0,14	13	0	12	57	441	0,19

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

8. FISKUR, FISKAFURÐIR OG SKELDÝR		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		
1031	LAX, grafinn	100	683	163	21,3	8,4	1,3	4,5	42	0,6	0,6	0	63,4
1032	LAX, reyktur	90	675	161	23,2	8,2	1,5	5,1	46	0	0	0	67,2
1033	LAX, soðinn	65	637	152	22,9	6,7	1,0	4,8	78	0	0	0	57,1
1034	LAX, steiktur	65	737	176	20,5	10,5	2,7	6,7	78	0	0	0	57,0
1035	LAX, villtur, hrár	65	706	169	20,4	9,7	1,3	5,7	70	0	0	0	68,0
1036	LITLI KARFI, hrár	35	435	104	19,7	2,7	0,5	1,6		0	0	0	76,7
1037	LOÐNA, heil, hrá	100	897	214	14,0	17,8	3,8	12,2		0	0	0	66,5
1038	LOÐNUHROGN, hrá	100	671	160	24,9	5,5				2,6	0	0	65,4
1039	LÚÐA, smálúða, hrá	35	660	158	16,2	10,4	2,0	6,4	49	0	0	0	72,3
1040	LÚÐA, smálúða, soðin	80	819	196	20,1	12,9	2,4	7,9	61	0	0	0	64,5
1041	LÚÐA, stórlúða, hrá	80	635	152	20,8	7,6	1,0	4,3	60	0	0	0	72,0
1042	LÚÐA, súrsuð, hrá	100	407	97	12,4	5,3	0,6	3,1		0	0	0	80,2
1043	LÝSA, hrá	50	359	86	18,3	1,3	0,2	0,7	44	0	0	0	80,0
1044	MAKRÍLL, hrár	50	1030	246	19,6	18,8	4,5	12,9	80	0	0	0	60,1
1045	NAGGAR, ýsunaggar, steiktir	100	718	172	14,0	7,0	0,9	5,7		13,0	0	0	63,7
1046	RAUÐMAGALIFUR, hrá	100	1390	332	9,0	33,1				0,6	0	0	56,4
1047	RAUÐMAGI, hrár	29	692	165	9,8	14,2	2,9	9,6		0	0	0	74,6
1048	RAUÐMAGI, reyktur	59	1580	377	17,7	34,5	7,1	23,9		0	0	0	40,5
1049	RAUÐSPRETТА, hrá	35	413	99	17,1	3,3	0,7	2,1	54	0	0	0	78,9
1050	REGNBOGASILUNGUR, hrár	45	562	134	18,5	6,7	1,7	4,4	57	0	0	0	71,0
1051	REGNBOGASILUNGUR, niðursoðinn	100	1200	287	18,8	23,8				0	0	0	55,3
1052	RÆKJA, djúpsteikt	100	1410	337	13,5	23,0	3,5	17,0	184	19,3	0	1,5	40,4
1053	RÆKJA, niðursoðin	100	445	106	24,0	1,0	0,2	0,6	184	0	0	0	72,2
1054	RÆKJA, soðin	100	433	103	23,3	1,0	0,2	0,6	184	0	0	0	81,2
1055	SALTFISKUR, hrár	83	441	105	24,0	0,9	0,2	0,5	59	0	0	0	57,3
1056	SALTFISKUR, hrár, útvatnaður	83	317	76	16,7	0,9	0,2	0,5	59	0	0	0	81,5
1057	SALTFISKUR, soðinn	100	353	84	18,6	1,0	0,2	0,5	66	0	0	0	79,4
1058	SANDHVERFA, hrá	65	359	86	15,9	2,4	0,5	1,6		0	0	0	79,0
1059	SANDKOLI, hrár	65	311	74	15,7	1,2			60	0	0	0	79,1
1060	SARDÍNUR, niðursoðnar, í olíu	100	1060	254	19,0	20,0	3,7	11,8	65	0	0	0	58,3

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

8. FISKUR, FISKAFURÐIR OG SKELDÝR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
1031	LAX, grafinn	14		1,30	0,20	0,15	16	0	10	1520	295	0,59
1032	LAX, reyktur	3	4,67	1,80	0,25	0	3	0	6	1150	330	0,36
1033	LAX, soðinn			1,62	0,23	0,11	16	0	24	309	390	
1034	LAX, steiktur			1,18	0,21	0,09	16	0	23	311	371	
1035	LAX, villtur, hrár	13	7,50	2,02	0,14	0,22	16	0	8	63	480	0,19
1036	LITLI KARFI, hrár											
1037	LOÐNA, heil, hrá				0	0,28		0				
1038	LOÐNUHROGN, hrá											
1039	LÚÐA, smálúða, hrá	0	18,00	1,00	0,07	0,03	9	0	6	90	363	0,12
1040	LÚÐA, smálúða, soðin	0	22,00	1,20	0,07	0,03	10	0	7	587	427	0,14
1041	LÚÐA, stórlúða, hrá	33	9,00	0,70	0,09	0,04	12	0	9	70	465	0,18
1042	LÚÐA, súrsuð, hrá							0	82	572	202	
1043	LÝSA, hrá	3	0	0,23	0,05	0,05		0	30	50	370	0,30
1044	MAKRÍLL, hrár	90	12,50	0,64	0,14	0,35		0	15	70	256	0,75
1045	NAGGAR, ýsunaggar, steiktir									500		
1046	RAUÐMAGALIFUR, hrá								14	125	162	
1047	RAUÐMAGI, hrár	11	3,90		0,07	0,08		0	12	159	228	0,50
1048	RAUÐMAGI, reyktur				0,11	0,20		0		3300	240	
1049	RAUÐSPRETТА, hrá	4	6,65	0,40	0,21	0,08	11	0	34	95	260	0,10
1050	REGNBOGASILUNGUR, hrár	50	13,60	2,65	0,10	0,21		0	20	52	420	0,20
1051	REGNBOGASILUNGUR, niðursoðinn							0	34	520	470	0,90
1052	RÆKJA, djúpsteikt	2	3,50	5,30	0,13	0,55	4	0	51	882	112	4,00
1053	RÆKJA, niðursoðin	0	0	4,00	0,01	0,02	15	0	115	473	100	0,75
1054	RÆKJA, soðin	2	3,50	5,30	0,02	0,07	4	0	61	600	239	0,20
1055	SALTFISKUR, hrár							0	78	6750	36	
1056	SALTFISKUR, hrár, útvatnaður	0	0	0	0,01	0,01	0	0	33	580	28	0,33
1057	SALTFISKUR, soðinn	0	0	0	0,01	0,01	0	0	35	600	30	0,40
1058	SANDHVERFA, hrá	4	1,70	0,60	0,05	0,11	11	0	16	73	290	0,20
1059	SANDKOLI, hrár	14	1,50	0,40	0,10	0,08	5	0	27	75	350	0,30
1060	SARDÍNUR, niðursoðnar, í olíu	7	5,00	0,30	0,01	0,29	8	0	420	394	353	2,00

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

8. FISKUR, FISKAFURÐIR OG SKELDÝR		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		
1061	SARDÍNUR, niðursoðnar, í tómatsósu	100	861	206	15,1	16,0	3,4	5,9	70	0,7	0	0	66,0
1062	SILUNGUR, eldissilungur, hrár	59	768	184	18,6	12,2	2,2	7,6	59	0	0	0	68,2
1063	SILUNGUR, reyktur	100	884	211	29,6	10,3	1,8	6,5	50	0	0	0	54,6
1064	SILUNGUR, vatnableikja, hrá	59	448	107	20,5	2,7			55	0	0	0	76,6
1065	SÍLD, flök, reykt	89	823	197	20,1	13,0	3,2	8,5	65	0	0	0	60,5
1066	SÍLD, marineruð	50	940	225	12,1	8,6	2,0	5,5	47	24,5	24,5	0	56,4
1067	SÍLD, marineruð, í majonesósu	100	1390	332	8,0	26,7	2,7	22,5	53	15,6	14,8	0,2	50,5
1068	SÍLD, marineruð, í tómatsósu	100	559	134	7,0	5,0				15,0	14,0	0	70,5
1069	SÍLD, niðursoðin, í sósu	100	827	198	12,0	15,0			65	4,0	3,0	0	67,0
1070	SÍLD, niðursoðin, Kippers	100	1040	248	20,2	18,8	4,6	12,3	65	0	0	0	57,4
1071	SÍLDARKÆFA, niðursoðin, reykt	100	805	192	11,0	16,0		0		1,5		0	
1072	SKATA, hrá	45	471	113	16,8	5,0	1,0	2,5		0	0	0	77,1
1073	SKATA, kæst	45	332	79	17,8	0,8	0,2	0,4		0	0	0	74,2
1074	SKÖTUSELUR, hrár	55	309	74	15,8	1,1	0,2	0,6	35	0	0	0	84,0
1075	SPÆRLINGUR, hrár	45	352	84	18,5	1,0	0,2	0,6		0	0	0	80,0
1076	STEINBÍTUR, hrár	50	430	103	18,1	3,3	0,6	1,6	58	0	0	0	77,4
1077	TINDASKATA, hrá	45	324	77	17,1	0,9	0,2	0,4		0	0	0	80,9
1078	TÚNFISKUR, hrár	58	573	137	23,7	4,6	2,1	2,9	28	0	0	0	70,4
1079	TÚNFISKUR, niðursoðinn í olíu	100	808	193	24,9	10,4	1,6	8,0	100	0	0	0	62,4
1080	TÚNFISKUR, niðursoðinn í vatni	100	394	94	21,0	1,0	0,5	0,6	42	0	0	0	76,5
1081	UFSI, hrár	50	361	86	19,3	0,9	0,2	0,5	49	0	0	0	79,5
1082	ÝSA, djúpsteiktir bitar með raspi	100	856	205	18,7	11,2	1,6	7,3	87	7,3	0	1,0	59,9
1083	ÝSA, hrá	50	344	82	18,9	0,6	0,1	0,3	46	0	0	0	80,4
1084	ÝSA, reykt	90	357	85	17,5	1,6	0,3	0,9	48	0	0	0	78,1
1085	ÝSA, soðin	50	415	99	22,9	0,7	0,1	0,4	57	0	0	0	75,9
1086	ÝSA, steikt	100	586	140	21,0	6,2	1,5	3,9	52	0	0	0	72,3
1087	ÝSA, steikt í raspi	100	730	174	19,8	7,6	1,1	5,4	73	6,6	0	0,7	64,8
1088	ÝSUFARS, hrátt	100	345	82	11,3	0,5	0,1	0,3		7,9	0		77,9
1089	ÝSUHAKK, hrátt	100	311	74	17,0	0,6	0,1	0,3	48	0	0	0	82,2
1090	ÝSULIFUR, hrá	100	2300	549	7,6	58,1	11,5	42,6		1,1	0	0	32,7

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

8. FISKUR, FISKAFURÐIR OG SKELDYR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
1061	SARDÍNUR, niðursoðnar, í tómatsósu	328	12,00	2,30	0,04	0,33	16	0	400	461	376	2,40
1062	SILUNGUR, eldissilungur, hrár	10	32,90	2,70	0,10	0,21	9	0	20	75	417	0,23
1063	SILUNGUR, reyktur	10	32,90	2,70	0,10	0,21	9	0	25	2340	460	0,23
1064	SILUNGUR, vatnableikja, hrá				0,16	0,09	22	0	20	80	370	0,75
1065	SÍLD, flök, reykt	13	8,30	1,00	0	0,29	10	0	37	2200	370	0,80
1066	SÍLD, marineruð	10	11,50	0,61	0,04	0,30	1	0	25	993	120	0,76
1067	SÍLD, marineruð, í majonessósu	19	6,90	4,50	0,03	0,19	3	1	12	940	58	0,94
1068	SÍLD, marineruð, í tómatsósu	8							12	770	58	0,94
1069	SÍLD, niðursoðin, í sósu							0		390		
1070	SÍLD, niðursoðin, Kippers	13	8,30	1,00	0	0,20	1	0	72	705	500	1,60
1071	SÍLDARKÆFA, niðursoðin, reykt											
1072	SKATA, hrá							0	9	184	340	
1073	SKATA, kæst							0	19	2860	65	
1074	SKÖTUSELUR, hrár				0,05	0,07		0	29	115	366	0,18
1075	SPÆRLINGUR, hrár		0		0,10	0,09		0				
1076	STEINBÍTUR, hrár	11	0,50	1,15	0,11	0,05	1	0	10	78	320	0,50
1077	TINDASKATA, hrá							0				
1078	TÚNFISKUR, hrár	26	7,20	0,60	0,10	0,13	15	0	16	47	400	1,30
1079	TÚNFISKUR, niðursoðinn í olíu	6	5,80	1,20	0,03	0,10	4	0	13	390	470	1,29
1080	TÚNFISKUR, niðursoðinn í vatni	0	0	0,60	0,05	0,06	4	0	8	390	279	1,29
1081	ÚFSI, hrár	4	0,84	0,60	0,09	0,16	12	0	11	103	396	0,10
1082	ÝSA, djúpsteyktir bitar með raspi	0	0	0,50	0,07	0,13	9	0	180	180	280	0,40
1083	ÝSA, hrá	2	0,70	0,50	0,03	0,04	9	0	24	75	419	0,18
1084	ÝSA, reykt	3	0	0,52	0,03	0,05		0	27	1720	266	0,10
1085	ÝSA, soðin	2	0,90	0,60	0,03	0,04	10	0	22	338	298	0,20
1086	ÝSA, steikt	13	0,94	0,60	0,03	0,04	9	0	20	532	471	0,23
1087	ÝSA, steikt í raspi	19	0,76	0,93	0,04	0,07	14	0	31	492	417	0,36
1088	ÝSUFARS, hrátt	3	0	0,52					62	896	387	0,60
1089	ÝSUHAKK, hrátt	3	0	0,52	0,03	0,04	13	0	15	132	352	0,60
1090	ÝSULIFUR, hrá											

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

8. FISKUR, FISKAFURÐIR OG SKELDÝR		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		
1091	ÞORSKHROGN, hrá	100	488	117	25,0	1,7	0,3	1,1	330	0	0	0	70,0
1092	ÞORSKHROGN, soðin	100	601	144	31,0	2,0	0,4	1,4	408	0	0	0	62,0
1093	ÞORSKLIFUR, hrá	100	2580	617	6,2	66,6	12,4	47,4	800	0,7	0	0	26,8
1094	ÞORSKLIFUR, niðursoðin	100	1830	437	9,3	44,2	9,0	30,6		2,0	0	0	44,2
1095	ÞORSKLIFUR, soðin	100	3180	760	7,7	82,0	15,0	58,0	990	0,9	0	0	8,2
1096	ÞORSKUR, hrár	45	328	78	18,1	0,5	0,1	0,3	58	0	0	0	81,2
1097	ÞORSKUR, soðinn	100	415	99	22,9	0,7	0,1	0,4	57	0	0	0	75,9
1098	ÞORSKUR, steiktur	100	586	140	21,0	6,2	1,5	3,9	52	0	0	0	72,3
1099	ÞORSKUR, siginn, hrár	100	608	145	31,6	1,9	0,3	0,9	83	0	0	0	67,8

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

8. FISKUR, FISKAFURÐIR OG SKELDÝR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
1091	ÞORSKHROGN, hrá	79	12,00	6,20	0,37	0,50	12	25	6	110	170	1,50
1092	ÞORSKHROGN, soðin	88	15,00	8,00	0,40	0,60	13	24	7	610	200	2,00
1093	ÞORSKLIFUR, hrá	8300	100,00	20,00	0,08	0,45	300	0	7	589	130	3,60
1094	ÞORSKLIFUR, niðursoðin	1440	28,00		0,05	0,73	300	0	10	433	130	0,90
1095	ÞORSKLIFUR, soðin	9200	124,00	25,00	0,08	0,50	330	0	9	1170	153	4,20
1096	ÞORSKUR, hrár	2	0	1,10	0,03	0,03	16	0	7	118	332	0,17
1097	ÞORSKUR, soðinn		0		0,01	0,03						
1098	ÞORSKUR, steiktur				0,02	0,05						
1099	ÞORSKUR, siginn, hrár		0					0	66	298	807	