

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

| 7. KJÖT OG KJÖTVÖRUR | | 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 801 | BEIKON, hrátt | 100 | 1570 | 376 | 12,9 | 36,6 | 14,6 | 13,0 | 71 | 0 | 0 | 0 | 46,7 |
| 802 | BEIKON, steikt | 100 | 2120 | 506 | 16,0 | 49,9 | 15,4 | 25,0 | 68 | 0 | 0 | 0 | 34,0 |
| 803 | BLÓÐMÖR, soðinn | 95 | 1250 | 298 | 7,9 | 22,6 | 11,9 | 6,7 | 20 | 16,2 | 0 | 3,8 | 47,9 |
| 804 | BLÓÐMÖR, soðinn, súrsaður | 95 | 1240 | 296 | 8,3 | 22,7 | 11,7 | 10,0 | 20 | 15,1 | 0 | 1,3 | 51,7 |
| 805 | BRINGUKOLLAR, soðnir, súrsaðir | 100 | 1640 | 392 | 13,5 | 38,1 | 19,6 | 16,7 | 82 | 0 | 0 | 0 | 46,3 |
| 806 | ENDUR, kjöt án skinns, hrátt | 72 | 533 | 127 | 18,3 | 6,0 | 2,3 | 2,3 | 77 | 0 | 0 | 0 | 73,8 |
| 807 | FOLALDAGÚLLAS, hrátt | 100 | 550 | 131 | 22,8 | 4,4 | 1,8 | 2,0 | 75 | 0 | 0 | 0 | 72,3 |
| 808 | FOLALDAHAKK, hrátt | 100 | 810 | 194 | 20,0 | 12,7 | 4,8 | 6,1 | | 0 | 0 | 0 | 65,8 |
| 809 | FOLALDAINNANLÆRI, hrátt | 100 | 465 | 111 | 22,8 | 2,1 | 0,7 | 0,8 | | 0 | 0 | 0 | 73,7 |
| 810 | GRÍASANITSEL, m raspi, steikt, Goða | 100 | 1010 | 241 | 14,0 | 13,0 | 6,4 | 5,6 | 50 | 17,0 | 0 | 0 | 53,5 |
| 811 | GÆSIR, kjöt án skinns, hrátt | 75 | 650 | 155 | 22,8 | 7,1 | 2,8 | 2,8 | 84 | 0 | 0 | 0 | 68,3 |
| 812 | HAMBORGARHRYGGUR, hrár | 100 | 904 | 216 | 16,6 | 16,8 | 6,9 | 6,1 | 61 | 0 | 0 | 0 | 62,6 |
| 813 | HAMBORGARI, hrár, án brauðs | 100 | 646 | 154 | 20,2 | 7,8 | 3,3 | 4,0 | 60 | 0,8 | 0 | 0 | 70,1 |
| 814 | HAMBORGARI, steiktur, án brauðs | 100 | 983 | 235 | 26,9 | 14,2 | 6,6 | 5,6 | | 0 | 0 | 0 | 57,7 |
| 815 | HANGIÁLEGG, soðið | 100 | 867 | 207 | 21,6 | 13,5 | 6,3 | 5,0 | 84 | 0 | 0 | 0 | 61,3 |
| 816 | HANGIÁLEGG, soðið, fituskert | 100 | 483 | 115 | 16,0 | 5,1 | 2,2 | 2,0 | 57 | 1,3 | 0 | 0 | 73,3 |
| 817 | HANGIKJÖT, hrátt | 100 | 690 | 165 | 18,8 | 10,0 | 4,2 | 3,9 | 71 | 0 | 0 | 0 | 66,4 |
| 818 | HANGIKJÖT, soðið | 100 | 766 | 183 | 20,9 | 11,1 | 4,7 | 4,4 | 79 | 0 | 0 | 0 | 62,7 |
| 819 | HREFNUKJÖT, hrátt | 100 | 474 | 113 | 25,9 | 0,9 | | | | | | | |
| 820 | HREINDÝRAKJÖT, hrátt | 66 | 448 | 107 | 22,0 | 2,0 | 0,9 | 1,1 | 83 | 0 | 0 | 0 | 74,0 |
| 821 | HROSSABJÚGU, hrá | 100 | 995 | 238 | 12,0 | 20,0 | 8,1 | 10,1 | | 3,0 | 0 | 0 | 62,4 |
| 822 | HROSSAKJÖT, hrátt | 90 | 718 | 172 | 20,9 | 9,8 | 3,9 | 4,8 | 75 | 0 | 0 | 0 | 67,8 |
| 823 | HRÚTSPUNGAR, soðnir, súrsaðir | 100 | 458 | 109 | 19,1 | 3,2 | | | | 0,9 | 0 | 0 | 75,6 |
| 824 | HVALKJÖT, hrátt | 100 | 488 | 117 | 23,5 | 2,4 | 0,4 | 1,7 | 57 | 0 | 0 | 0 | 74,3 |
| 825 | HVALRENGI, súrsað | 100 | 633 | 151 | 10,0 | 12,5 | | | | 0 | 0 | 0 | 77,2 |
| 826 | KALKÚNAR, kjöt án skinns, hrátt | 57 | 454 | 109 | 21,9 | 2,2 | 0,8 | 0,7 | 64 | 0 | 0 | 0 | 75,5 |
| 827 | KÁLFABJÚGU, soðin | 100 | 931 | 223 | 10,9 | 18,4 | 11,0 | 6,4 | 47 | 3,8 | 0 | 0 | 63,8 |
| 828 | KINDABJÚGU, soðin | 98 | 1060 | 254 | 11,9 | 21,0 | 9,9 | 8,1 | 65 | 4,8 | 0 | 0,2 | 59,4 |
| 829 | KINDAHAKK, hrátt | 100 | 905 | 216 | 20,6 | 15,0 | 5,9 | 5,8 | 70 | 0 | 0 | 0 | 63,6 |
| 830 | KINDAKÆFA, föst | 100 | 1540 | 368 | 15,2 | 34,3 | 17,6 | 13,9 | 84 | 0,7 | 0 | 0 | 46,1 |

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

| 7. KJÖT OG KJÖTVÖRUR | | VÍTAMÍN | | | | | | | STEINEFNI | | | |
|----------------------|-------------------------------------|---------|------|------|------|------|---------|----|-----------|---------|--------|-------|
| | | A | D | E | B1 | B2 | Fólasín | C | Kalk | Natríum | Kalíum | Járn |
| | | µg | µg | mg | mg | mg | µg | mg | mg | mg | mg | mg |
| 801 | BEIKON, hrátt | 6 | 0,60 | 0,30 | 0,48 | 0,16 | 2 | 0 | 4 | 667 | 185 | 0,40 |
| 802 | BEIKON, steikt | 9 | 0 | 0,20 | 0,27 | 0,12 | 1 | 0 | 6 | 1200 | 409 | 0,60 |
| 803 | BLÓDMÖR, soðinn | 0 | 0 | 0,47 | 0,05 | 0,04 | 8 | 0 | 15 | 513 | 103 | 12,80 |
| 804 | BLÓDMÖR, soðinn, súrsaður | 0 | 0 | | 0,03 | 0,20 | | 0 | 55 | 178 | 89 | 15,20 |
| 805 | BRINGUKOLLAR, soðnir, súrsaðir | | 0 | | | | | 0 | 280 | 99 | 80 | 0,90 |
| 806 | ENDUR, kjöt án skinns, hrátt | 24 | | | 0,36 | 0,45 | | 0 | 11 | 86 | 297 | 1,20 |
| 807 | FOLALDAGÚLLAS, hrátt | | | 0,50 | 0,08 | 0,25 | | 0 | 6 | 60 | 360 | 2,60 |
| 808 | FOLALDAHAKK, hrátt | | | 0,70 | | | | | | | | 2,20 |
| 809 | FOLALDAINNANLÆRI, hrátt | | | 0,30 | 0,08 | 0,25 | | | | | | 2,20 |
| 810 | GRÍSASNITSEL, m raspi, steikt, Goða | | | | | | | | | 600 | | |
| 811 | GÆSIR, kjöt án skinns, hrátt | 30 | 0 | 0,50 | 0,13 | 0,38 | 11 | 0 | 13 | 69 | 315 | 2,60 |
| 812 | HAMBORGARHRYGGUR, hrár | 0 | 0 | 0,10 | 0,95 | 0,22 | 1 | 0 | 7 | 984 | 370 | 1,10 |
| 813 | HAMBORGARI, hrár, án brauðs | | | 0,28 | 0,06 | 0,14 | | 0 | 10 | 656 | 247 | 1,80 |
| 814 | HAMBORGARI, steiktur, án brauðs | 12 | 0,06 | 0,26 | 0,13 | 0,21 | 6 | 0 | 10 | 490 | 400 | 2,50 |
| 815 | HANGIÁLEGG, soðið | 0 | 0 | 0 | 0,13 | 0,29 | 11 | 0 | 15 | 1380 | 270 | 1,91 |
| 816 | HANGIÁLEGG, soðið, fituskert | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0,29 | 11 | 0 | 10 | 1220 | 400 | 1,16 |
| 817 | HANGIKJÖT, hrátt | 0 | 0 | 0 | 0,09 | 0,29 | 11 | 0 | 10 | 1460 | 239 | 1,16 |
| 818 | HANGIKJÖT, soðið | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 0,23 | 9 | 0 | 11 | 1540 | 252 | 1,20 |
| 819 | HREFNUKJÖT, hrátt | | | | | | | | | | | |
| 820 | HREINDÝRAKJÖT, hrátt | 6 | | 0,84 | 0,20 | 0,50 | | 0 | 10 | 95 | 440 | 4,00 |
| 821 | HROSSABJÚGU, hrá | | | | | | | | | 1140 | | |
| 822 | HROSSAKJÖT, hrátt | 0 | 0 | 0,30 | 0,14 | 0,27 | 8 | 0 | 6 | 58 | 311 | 3,24 |
| 823 | HRÚTSPUNGAR, soðnir, súrsaðir | | | | | | | | | 171 | 380 | 1,15 |
| 824 | HVALKJÖT, hrátt | 90 | 3,75 | 0,28 | 0,10 | 0,22 | | 0 | 10 | 93 | 320 | 3,70 |
| 825 | HVALRENGI, súrsað | | | | | | | | 49 | 141 | 55 | |
| 826 | KALKÚNAR, kjöt án skinns, hrátt | 0 | 0 | | 0,09 | 0,16 | | 0 | 10 | 93 | 230 | 0,77 |
| 827 | KÁLFABJÚGU, soðin | | | | | | | 0 | | 420 | | |
| 828 | KINDABJÚGU, soðin | 0 | 0 | 0,10 | 0,12 | 0,17 | 4 | 0 | 17 | 899 | 219 | 1,19 |
| 829 | KINDAHAKK, hrátt | 5 | 0,40 | 0,19 | 0,18 | 0,31 | 25 | 0 | 5 | 70 | 270 | 1,04 |
| 830 | KINDAKÆFA, föst | | | | 0,03 | 0,12 | 11 | 0 | 29 | 1010 | 150 | 1,16 |

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

| 7. KJÖT OG KJÖTVÖRUR | | 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 831 | KINDAKÆFA, smyrjanleg | 100 | 1030 | 245 | 13,8 | 21,0 | 10,1 | 7,6 | 59 | 0,9 | 0 | 0 | 61,9 |
| 832 | KJÚKLINGAÁLEGG, soðið | 100 | 381 | 91 | 20,0 | 0,7 | 0,2 | 0,4 | 35 | 0,9 | 0,9 | 0 | 77,4 |
| 833 | KJÚKLINGABITAR, djúpsteiktir | 62 | 1120 | 267 | 25,1 | 16,1 | 4,2 | 8,3 | 88 | 5,6 | 0 | 0,3 | 50,4 |
| 834 | KJÚKLINGUR, bringur án skinns hráar | 100 | 442 | 106 | 23,6 | 1,1 | 0,4 | 0,7 | 70 | 0 | 0 | 0 | 74,3 |
| 835 | KJÚKLINGUR, læri, með skinni, hrátt | 100 | 562 | 134 | 19,1 | 6,4 | 1,7 | 4,1 | 75 | 0 | 0 | 0 | 72,2 |
| 836 | KJÚKLINGUR, með skinni, hráar | 58 | 768 | 184 | 18,2 | 12,4 | 3,2 | 6,2 | 100 | 0 | 0 | 0 | 68,1 |
| 837 | KJÚKLINGUR, með skinni, ofnsteiktur | 61 | 1030 | 245 | 23,3 | 17,0 | 5,3 | 10,3 | 125 | 0 | 0 | 0 | 59,0 |
| 838 | KJÖTBOLLUR, fars-, steiktar, Goða | 100 | 1120 | 267 | 15,0 | 15,0 | 7,7 | 6,1 | 64 | 18,0 | 0 | 0 | 49,5 |
| 839 | KJÖTBOLLUR, farsbollur, hráar | 100 | 603 | 144 | 8,8 | 9,5 | 4,9 | 4,2 | 33 | 6,0 | 0 | 0 | 72,5 |
| 840 | KJÖTBOLLUR, farsbollur, soðnar | 100 | 926 | 221 | 11,4 | 16,9 | 7,7 | 6,9 | 50 | 6,3 | 0 | 0,2 | 62,1 |
| 841 | KJÖTBOLLUR, farsbollur, steiktar | 100 | 1100 | 262 | 11,7 | 21,3 | 8,7 | 9,8 | 51 | 6,5 | 0 | 0,2 | 57,5 |
| 842 | KJÖTBOLLUR, hakkbollur, hráar | 100 | 885 | 212 | 16,0 | 12,7 | 6,3 | 5,7 | 83 | 8,4 | 0 | 0,5 | 60,0 |
| 843 | KJÖTBÚÐINGUR, soðinn, í pylsugörn | 100 | 761 | 182 | 10,3 | 12,3 | | | | 7,7 | 0 | 0,1 | 66,0 |
| 844 | KJÖTFARS, hrátt | 100 | 834 | 199 | 10,3 | 15,2 | 6,9 | 6,2 | 45 | 5,7 | 0 | 0,2 | 65,9 |
| 845 | KJÖTPATE, bakað | 100 | 1130 | 270 | 13,0 | 22,6 | | | | 4,3 | | | 57,8 |
| 846 | KJÖTPATE, innbakað í smjördeigi | 100 | 1090 | 261 | 12,8 | 19,1 | | | | 9,9 | | | 55,3 |
| 847 | LAMBABLÓÐ | 100 | 312 | 75 | 17,4 | 0,4 | 0,1 | 0,2 | | 0,1 | | 0 | 82,0 |
| 848 | LAMBAFRAMPARTUR, fitusnyrtur, hráar | 37 | 932 | 223 | 17,4 | 17,2 | 9,1 | 6,5 | 74 | 0 | 0 | 0 | 64,5 |
| 849 | LAMBAFRAMPARTUR, m. fitu, hráar | 76 | 1190 | 283 | 15,1 | 25,1 | 13,3 | 9,5 | 74 | 0 | 0 | 0 | 58,5 |
| 850 | LAMBAGRILLEGGUR /SKANKI, hráar | 76 | 715 | 171 | 17,9 | 11,1 | 4,7 | 4,3 | 69 | 0 | 0 | 0 | 68,2 |
| 851 | LAMBAHJÖRTU, fitusnyrt, hrá | 74 | 482 | 115 | 17,7 | 4,9 | 2,1 | 1,9 | 140 | 0 | 0 | 0 | 78,0 |
| 852 | LAMBAHJÖRTU, með fitu, hrá | 100 | 716 | 171 | 15,1 | 12,4 | 5,3 | 4,9 | 140 | 0 | 0 | 0 | 70,9 |
| 853 | LAMBAHRYGGUR, með fitu, hráar | 78 | 1400 | 335 | 15,8 | 30,6 | 14,9 | 10,6 | 82 | 0 | 0 | 0 | 52,4 |
| 854 | LAMBAHRYGGVÖÐVAR, án fitu, hráir | 100 | 595 | 142 | 21,5 | 6,2 | 2,9 | 2,6 | 76 | 0 | 0 | 0 | 71,1 |
| 855 | LAMBAHRYGGVÖÐVAR, án fitu, steiktir | 100 | 803 | 192 | 26,1 | 9,7 | 4,0 | 4,7 | 93 | 0 | 0 | 0 | 61,6 |
| 856 | LAMBAINNANLÆRI, hrátt | 100 | 595 | 142 | 21,5 | 6,2 | 2,6 | 2,4 | 76 | 0 | 0 | 0 | 71,1 |
| 857 | LAMBAKJÖT, millifeitt, soðið | 100 | 1101 | 263 | 27,1 | 17,3 | 9,0 | 6,6 | 110 | 0 | 0 | 0 | 52,7 |
| 858 | LAMBAKJÖT, millifeitt, steikt | 100 | 1030 | 246 | 23,1 | 17,2 | 9,0 | 6,5 | 92 | 0 | 0 | 0 | 57,3 |
| 859 | LAMBAKJÖT, súpukjöt, hrátt | 78 | 1250 | 298 | 16,4 | 26,2 | 12,8 | 9,1 | 80 | 0 | 0 | 0 | 56,8 |
| 860 | LAMBAKJÖT, súpukjöt, soðið | 72 | 1340 | 321 | 24,9 | 24,8 | 13,1 | 9,4 | 120 | 0 | 0 | 0 | 46,5 |

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

| 7. KJÖT OG KJÖTVÖRUR | | VÍTAMÍN | | | | | | STEINEFNI | | | | |
|----------------------|-------------------------------------|---------|------|------|------|------|---------|-----------|------|---------|--------|-------|
| | | A | D | E | B1 | B2 | Fólasín | C | Kalk | Natríum | Kalíum | Járn |
| | | µg | µg | mg | mg | mg | µg | mg | mg | mg | mg | mg |
| 831 | KINDAKÆFA, smyrjanleg | | | | 0,03 | 0,12 | 11 | 0 | 29 | 1010 | 120 | 1,16 |
| 832 | KJÚKLINGAÁLEGG, soðið | 37 | 0 | 0,08 | 0,08 | 0,13 | 12 | 0 | 4 | 700 | 260 | 0,40 |
| 833 | KJÚKLINGABITAR, djúpsteiktir | 9 | 0 | 0,20 | 0,11 | 0,21 | 5 | 0 | 13 | 570 | 310 | 0,89 |
| 834 | KJÚKLINGUR, bringur án skinns hrár | 44 | 0 | 0,10 | 0,10 | 0,16 | 14 | 0 | 4 | 58 | 317 | 0,50 |
| 835 | KJÚKLINGUR, læri, með skinni, hrátt | 44 | 0 | 0,20 | 0,10 | 0,16 | 12 | 0 | 7 | 58 | 317 | 0,87 |
| 836 | KJÚKLINGUR, með skinni, hrár | 44 | 0 | 0,20 | 0,10 | 0,16 | 9 | 0 | 7 | 80 | 260 | 0,96 |
| 837 | KJÚKLINGUR, með skinni, ofnsteiktur | 26 | 0 | 0,20 | 0,09 | 0,29 | 6 | 0 | 9 | 500 | 400 | 0,90 |
| 838 | KJÖTBOLLUR, fars-, steiktar, Goða | | | | | | | | | 600 | | |
| 839 | KJÖTBOLLUR, farsbollur, hrár | 0 | | | | | | 0 | 28 | 590 | 140 | 1,15 |
| 840 | KJÖTBOLLUR, farsbollur, soðnar | 6 | 0 | 0,27 | 0,03 | 0,12 | 3 | 0 | 73 | 970 | 220 | 1,70 |
| 841 | KJÖTBOLLUR, farsbollur, steiktar | 15 | 0,14 | 0,40 | 0,05 | 0,14 | 3 | 0 | 78 | 1100 | 230 | 1,80 |
| 842 | KJÖTBOLLUR, hakkbollur, hrár | 0 | 0,62 | 0,30 | 0,12 | 0,21 | 12 | 0 | 41 | 680 | 277 | 1,47 |
| 843 | KJÖTBÚÐINGUR, soðinn, í pylsugörm | | | | | | | 0 | | 750 | | |
| 844 | KJÖTFARS, hrátt | 6 | 0 | 0,30 | 0,06 | 0,15 | 4 | 0 | 69 | 923 | 206 | 1,57 |
| 845 | KJÖTPATE, bakað | 6100 | 0,30 | | | | | 0 | | 840 | | |
| 846 | KJÖTPATE, innbakað í smjördeigi | | 0,25 | | | | | | | | | |
| 847 | LAMBABLÓÐ | | | | 0 | 0 | | 0 | 5 | 188 | | 38,10 |
| 848 | LAMBAFRAMPARTUR, fitusnyrtur, hrár | 13 | 0 | 0,70 | 0,18 | 0,30 | 11 | 0 | 5 | 70 | 270 | 1,04 |
| 849 | LAMBAFRAMPARTUR, m. fitu, hrár | 13 | 0 | 0,80 | 0,18 | 0,30 | 11 | 0 | 5 | 70 | 270 | 1,04 |
| 850 | LAMBAGRILLEGGUR /SKANKI, hrár | 13 | | 0,70 | 0,18 | 0,31 | | 0 | 6 | 78 | 350 | 1,90 |
| 851 | LAMBAHJÖRTU, fitusnyrt, hrá | 0 | 0 | 0,37 | 0,70 | 0,89 | 2 | 7 | 7 | 95 | 280 | 4,30 |
| 852 | LAMBAHJÖRTU, með fitu, hrá | | | 0,37 | 0,70 | 0,89 | 2 | 7 | 7 | 95 | 280 | 4,30 |
| 853 | LAMBAHRYGGUR, með fitu, hrár | 13 | 0,40 | 0,80 | 0,09 | 0,16 | 11 | 0 | 7 | 61 | 230 | 1,32 |
| 854 | LAMBAHRYGGVÖÐVAR, án fitu, hráir | 13 | 0 | 0,75 | 0,18 | 0,31 | 11 | 0 | 6 | 78 | 350 | 1,70 |
| 855 | LAMBAHRYGGVÖÐVAR, án fitu, steiktir | 18 | 0,07 | 0,80 | 0,17 | 0,30 | 9 | 0 | 8 | 570 | 420 | 2,10 |
| 856 | LAMBAINNANLÆRI, hrátt | | | | | | | | | | | |
| 857 | LAMBAKJÖT, millifeitt, soðið | 17 | 0 | 0,83 | 0,10 | 0,31 | 11 | 0 | 7 | 670 | 410 | 1,70 |
| 858 | LAMBAKJÖT, millifeitt, steikt | 13 | 0 | 0,71 | 0,18 | 0,30 | 10 | 0 | 7 | 570 | 360 | 1,50 |
| 859 | LAMBAKJÖT, súpukjöt, hrátt | 13 | 0,40 | 0,80 | | | | 0 | | | | |
| 860 | LAMBAKJÖT, súpukjöt, soðið | 19 | 0 | 1,10 | 0,12 | 0,35 | 13 | 0 | 8 | 750 | 420 | 1,60 |

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

| 7. KJÖT OG KJÖTVÖRUR | | 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 861 | LAMBAKJÖTSBITAR, í raspi, steiktir | 100 | 978 | 234 | 15,4 | 13,7 | 5,8 | 5,4 | 64 | 12,3 | 0 | 0,4 | 56,0 |
| 862 | LAMBAKÓTILETTUR, glóðaðar | 68 | 1280 | 306 | 26,3 | 22,5 | 11,0 | 7,8 | 73 | 0 | 0 | 0 | 51,0 |
| 863 | LAMBAKÓTILETTUR, hráar | 69 | 1320 | 315 | 16,6 | 28,0 | 13,6 | 9,7 | 82 | 0 | 0 | 0 | 54,9 |
| 864 | LAMBAKÓTILETTUR, steiktar í raspi | 100 | 1460 | 350 | 19,0 | 27,4 | 13,4 | 9,5 | 89 | 7,5 | 0 | 0,6 | 43,9 |
| 865 | LAMBALIFUR, hrá | 100 | 572 | 137 | 21,9 | 4,7 | 2,0 | 1,9 | 300 | 1,5 | 0 | 0 | 70,1 |
| 866 | LAMBALIFUR, steikt | 100 | 918 | 219 | 25,1 | 11,4 | 4,1 | 5,4 | 339 | 4,1 | 0 | 0,1 | 56,1 |
| 867 | LAMBALUNDIR, hráar | 100 | 595 | 142 | 21,5 | 6,2 | 2,6 | 2,4 | 76 | 0 | 0 | 0 | 71,1 |
| 868 | LAMBALÆRI, fitusnyrt, hrátt | 64 | 730 | 174 | 19,2 | 10,9 | 5,0 | 4,6 | 65 | 0 | 0 | 0 | 68,6 |
| 869 | LAMBALÆRI, fitusnyrt, ofnbakað | 100 | 861 | 206 | 26,5 | 11,1 | 5,1 | 4,8 | 92 | 0 | 0 | 0 | 59,4 |
| 870 | LAMBALÆRI, kryddlegið, hrátt | 79 | 703 | 168 | 18,7 | 10,4 | 4,4 | 4,0 | 65 | 0 | 0 | 0 | 67,2 |
| 871 | LAMBALÆRI, með fitu, hrátt | 79 | 836 | 200 | 18,5 | 14,1 | 6,0 | 5,5 | 74 | 0 | 0 | 0 | 66,5 |
| 872 | LAMBALÆRISSNEIÐAR, steiktar | 100 | 822 | 196 | 29,0 | 8,9 | 3,8 | 3,4 | | 0 | 0 | 0 | 61,4 |
| 873 | LAMBALÆRISSNEIÐAR,steiktar m. raspi | 100 | 848 | 203 | 25,2 | 9,4 | 4,0 | 3,7 | | 4,2 | 0 | 0,3 | 58,2 |
| 874 | LAMBANÝRU, hrá | 98 | 432 | 103 | 15,7 | 4,0 | 1,4 | 1,5 | 375 | 1,0 | 0 | 0 | 79,2 |
| 875 | LAMBASLÖG, hrá | 89 | 1520 | 364 | 14,5 | 34,5 | 16,8 | 12,0 | 82 | 0 | 0 | 0 | 50,2 |
| 876 | LIFRARKÆFA, bökuð | 100 | 1240 | 297 | 10,1 | 26,5 | 9,1 | 12,1 | 134 | 5,4 | 0,5 | 0,4 | 55,2 |
| 877 | LIFRARKÆFA, niðursoðin | 100 | 1030 | 247 | 9,9 | 21,8 | 8,1 | 12,0 | 134 | 3,5 | 0,5 | 0 | 62,8 |
| 878 | LIFRARPYLSA, soðin | 95 | 1330 | 317 | 8,6 | 26,5 | 13,6 | 7,7 | 104 | 11,7 | 0 | 2,2 | 49,2 |
| 879 | LIFRARPYLSA, soðin, súrsuð | 95 | 921 | 220 | 7,7 | 14,2 | 7,3 | 6,5 | 90 | 15,6 | 0 | 2,2 | 58,9 |
| 880 | LUNDBAGGAR, soðnir, súrsaðir | 100 | 1400 | 336 | 17,1 | 30,1 | 15,5 | 13,3 | 86 | 0 | 0 | 0 | 51,0 |
| 881 | LUNDI, kjöt, bringur, hráar | 100 | 562 | 134 | 23,9 | 4,2 | | | | 0 | 0 | 0 | 72,1 |
| 882 | MAGÁLL, reyktur | 100 | 1790 | 427 | 24,3 | 37,1 | 19,1 | 16,3 | 116 | 0 | 0 | 0 | 39,5 |
| 883 | MALAKOFFÁLEGG, soðið | 100 | 1190 | 285 | 11,2 | 25,4 | 11,9 | 11,3 | 50 | 3,6 | 0 | 0 | 56,9 |
| 884 | NAGGAR, Cordon Bleu, steiktir | 100 | 994 | 238 | 17,0 | 14,0 | 6,9 | 6,1 | | 11,0 | 0 | 0 | 55,5 |
| 885 | NAGGAR, lambanaggar, steiktir | 100 | 1100 | 263 | 14,0 | 16,0 | 8,2 | 6,4 | | 16,0 | 0 | 0 | 51,5 |
| 886 | NAGGAR, svínasnitset, steikt | 100 | 1010 | 241 | 14,0 | 13,0 | 6,4 | 5,6 | | 17,0 | 0 | 0 | 53,5 |
| 887 | NAUTAFRAMHRYGGJARSNEIÐAR, hráar | 100 | 801 | 191 | 18,8 | 13,0 | 6,2 | 4,3 | 63 | 0 | | 0 | 65,9 |
| 888 | NAUTAGÚLLAS, hrátt | 100 | 417 | 100 | 21,5 | 1,4 | 0,5 | 0,5 | 57 | 0 | 0 | 0 | 76,0 |
| 889 | NAUTAHAKK, nautgr 12-20% fita hrátt | 100 | 834 | 199 | 19,0 | 13,8 | 5,6 | 6,4 | 63 | 0 | 0 | 0 | 65,8 |
| 890 | NAUTAHAKK, ungnauta 8-12%fita hrátt | 100 | 642 | 153 | 19,7 | 8,3 | 3,7 | 3,0 | 61 | 0 | 0 | 0 | 70,5 |

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

| 7. KJÖT OG KJÖTVÖRUR | | VÍTAMÍN | | | | | | | STEINEFNI | | | |
|----------------------|-------------------------------------|---------|------|------|------|------|---------|----|-----------|---------|--------|-------|
| | | A | D | E | B1 | B2 | Fólasín | C | Kalk | Natríum | Kalíum | Járn |
| | | µg | µg | mg | mg | mg | µg | mg | mg | mg | mg | mg |
| 861 | LAMBAKJÖTSBITAR, í raspi, steiktir | | | | | | | 0 | | 590 | | |
| 862 | LAMBAKÓTILETTUR, glóðaðar | | | | 0,10 | 0,20 | | 0 | 9 | | | 1,90 |
| 863 | LAMBAKÓTILETTUR, hráar | 13 | 0,40 | 0,80 | 0,09 | 0,16 | 11 | 0 | 7 | 61 | 230 | 1,80 |
| 864 | LAMBAKÓTILETTUR, steiktar í raspi | 10 | 0,30 | 0,37 | 0,11 | 0,20 | 20 | 0 | 17 | 542 | 286 | 1,70 |
| 865 | LAMBALIFUR, hrá | 21300 | 0,50 | 1,60 | 0,44 | 4,26 | 280 | 21 | 6 | 74 | 273 | 8,78 |
| 866 | LAMBALIFUR, steikt | 17000 | 1,17 | 0,46 | 0,40 | 3,85 | 175 | 19 | 9 | 564 | 317 | 5,91 |
| 867 | LAMBALUNDIR, hráar | | | | | | | | | | | |
| 868 | LAMBALÆRI, fitusnyrt, hrátt | 13 | 0 | 0,70 | 0,18 | 0,31 | 11 | 0 | 6 | 78 | 350 | 1,90 |
| 869 | LAMBALÆRI, fitusnyrt, ofnbakað | 16 | 0 | 0,76 | 0,19 | 0,32 | 10 | 0 | 8 | 610 | 460 | 2,40 |
| 870 | LAMBALÆRI, kryddlegið, hrátt | | | | | | | | | 540 | | |
| 871 | LAMBALÆRI, með fitu, hrátt | 13 | 0,70 | 0,70 | 0,18 | 0,31 | 11 | 0 | 5 | 70 | 270 | 1,40 |
| 872 | LAMBALÆRISSNEIÐAR, steiktar | | | | | | | 0 | 31 | 339 | 387 | |
| 873 | LAMBALÆRISSNEIÐAR,steiktar m. raspi | | | | | | | 0 | 24 | 740 | 363 | |
| 874 | LAMBANÝRU, hrá | 108 | | 0,45 | 0,52 | 2,14 | 31 | 9 | 9 | 172 | 210 | 4,60 |
| 875 | LAMBASLÖG, hrá | | | 0,80 | | | | 0 | 5 | 70 | 270 | 1,40 |
| 876 | LIFRARKÆFA, bökuð | 8600 | 0,23 | 0,15 | 0,18 | 1,22 | 143 | 0 | 70 | 662 | 218 | 6,10 |
| 877 | LIFRARKÆFA, niðursoðin | 11000 | 0,23 | | 0,07 | 0,85 | | 0 | 70 | 593 | 218 | 4,45 |
| 878 | LIFRARPYLSA, soðin | 6400 | 0,14 | 0,44 | 0,14 | 0,98 | 48 | 0 | 33 | 477 | 142 | 3,71 |
| 879 | LIFRARPYLSA, soðin, súrsuð | | | | 0,08 | 0,85 | | 0 | 60 | 222 | 103 | 3,63 |
| 880 | LUNDABAGGAR, soðnir, súrsaðir | | | | | | | 0 | 63 | 130 | 80 | 1,09 |
| 881 | LUNDI, kjöt, bringur, hráar | | | | 0,44 | 1,30 | | 0 | 9 | 101 | 338 | 11,60 |
| 882 | MAGÁLL, reyktur | | | | | | | 0 | 5 | 1020 | 36 | 1,40 |
| 883 | MALAKOFFÁLEGG, soðið | 0 | 0,50 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 5 | 0 | 65 | 803 | 131 | 1,37 |
| 884 | NAGGAR, Cordon Bleu, steiktir | | | | | | | | | 600 | | |
| 885 | NAGGAR, lambanaggar, steiktir | | | | | | | | | 600 | | |
| 886 | NAGGAR, svínasnitsef, steikt | | | | | | | | | 600 | | |
| 887 | NAUTAFRAMHRYGGJARSNEIÐAR, hráar | 9 | 0 | 0,40 | 0,04 | 0,18 | 3 | 0 | 10 | 67 | 300 | 2,20 |
| 888 | NAUTAGÚLLAS, hrátt | 9 | 0 | 0,16 | 0,15 | 0,24 | 7 | 0 | 9 | 60 | 370 | 2,20 |
| 889 | NAUTAHAKK, nautgr 12-20% fíta hrátt | 9 | 0 | 0,23 | 0,15 | 0,24 | 7 | 0 | 9 | 60 | 370 | 2,56 |
| 890 | NAUTAHAKK, ungnauta 8-12%fíta hrátt | 9 | 0 | 0,23 | 0,15 | 0,24 | 7 | 0 | 9 | 60 | 370 | 2,08 |

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

| 7. KJÖT OG KJÖTVÖRUR | | 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 891 | NAUTAHJÖRTU, hrá | 72 | 842 | 201 | 15,3 | 15,4 | 7,5 | 4,6 | 150 | 0,7 | 0 | 0 | 66,9 |
| 892 | NAUTAHRYGGUR, hrár | 83 | 739 | 177 | 21,5 | 10,1 | 4,2 | 5,2 | 66 | 0 | 0 | 0 | 67,7 |
| 893 | NAUTAHRYGGVÖÐVI (FÍLE) m fitu hrár | 100 | 907 | 217 | 20,3 | 15,2 | 6,4 | 7,9 | 69 | 0 | 0 | 0 | 63,5 |
| 894 | NAUTAHRYGGVÖÐVI (FÍLE) snyrtur hrár | 98 | 489 | 117 | 19,2 | 4,4 | 1,7 | 2,1 | 54 | 0 | 0 | 0 | 75,1 |
| 895 | NAUTAINNANLÆRI, fitusnyrt, hrátt | 100 | 450 | 108 | 22,1 | 2,0 | 0,7 | 0,7 | 61 | 0 | 0 | 0 | 74,0 |
| 896 | NAUTAINNANLÆRI, fitusnyrt, steikt | 100 | 626 | 150 | 26,8 | 4,6 | 1,4 | 2,3 | 74 | 0 | 0 | 0 | 65,1 |
| 897 | NAUTAKJÖT, millifeitt, steikt | 100 | 765 | 183 | 24,3 | 9,5 | 4,0 | 4,2 | 72 | 0 | 0 | 0 | 63,9 |
| 898 | NAUTALUNDIR, fitusnyrtar, hráar | 100 | 562 | 134 | 20,0 | 6,0 | 2,8 | 2,2 | 59 | 0 | 0 | 0 | 73,0 |
| 899 | PEPPERONI | 100 | 1710 | 408 | 17,0 | 37,0 | 13,0 | 17,0 | 75 | 3,0 | 1,0 | 0 | 37,5 |
| 900 | RJÚPUR, kjöt, hrátt | 65 | 470 | 112 | 23,3 | 2,0 | 0,6 | 1,2 | 81 | 0 | 0 | 0 | 73,0 |
| 901 | RÚLLUPYLSA, soðin | 100 | 1390 | 332 | 18,0 | 29,3 | 15,0 | 11,8 | 88 | 0 | 0 | 0 | 47,9 |
| 902 | RÚLLUPYLSA, úr svínakjöti, soðin | 100 | 1060 | 252 | 14,2 | 22,0 | 10,8 | 10,2 | 60 | 0 | 0 | 0 | 57,8 |
| 903 | SALTKJÖT, hrátt | 75 | 904 | 216 | 12,7 | 18,6 | 9,5 | 6,5 | 60 | 0 | 0 | 0 | 62,2 |
| 904 | SELKJÖT, hrátt | 100 | 895 | 214 | 20,0 | 15,0 | 2,6 | 3,5 | | 0 | 0 | 0 | 63,8 |
| 905 | SELKJÖT, lundir, hráar | 100 | 494 | 118 | 23,4 | 2,6 | 0,4 | 2,0 | | 0 | 0 | 0 | 73,6 |
| 906 | SKINKA, brauðskinka, soðin | 100 | 345 | 82 | 13,7 | 2,1 | 0,8 | 1,2 | 45 | 2,0 | 0 | 0 | 77,4 |
| 907 | SKINKA, soðin | 100 | 389 | 93 | 16,2 | 2,7 | 0,8 | 1,2 | 45 | 0,8 | 0 | 0 | 76,6 |
| 908 | SNITSEL, lamba- & svína-, steikt | 100 | 939 | 224 | 22,0 | 12,7 | 4,8 | 6,4 | 97 | 5,6 | 0 | 0,6 | 58,3 |
| 909 | SPÆGIPYLSA | 100 | 1850 | 441 | 17,0 | 41,0 | 15,2 | 19,9 | 80 | 2,3 | 0 | 0 | 34,2 |
| 910 | SVARTFUGL, kjöt, bringur, hráar | 100 | 571 | 136 | 20,3 | 6,1 | 1,8 | 3,0 | 94 | 0 | 0 | 0 | 71,4 |
| 911 | SVIÐ, niðursoðin | 100 | 692 | 165 | 19,4 | 9,8 | | | | 0 | 0 | 0 | 69,1 |
| 912 | SVIÐ, soðin | 30 | 1180 | 282 | 19,4 | 23,0 | 8,9 | 10,2 | 85 | 0 | 0 | 0 | 58,5 |
| 913 | SVIÐASULTA, soðin | 100 | 563 | 135 | 14,4 | 8,6 | 3,4 | 3,8 | 55 | 0 | 0 | 0 | 74,8 |
| 914 | SVIÐASULTA, soðin, súrsuð | 100 | 414 | 99 | 12,8 | 5,3 | 2,6 | 2,3 | | 0 | 0 | 0 | 77,8 |
| 915 | SVÍNABÓGUR, hrár | 90 | 898 | 215 | 18,0 | 16,0 | 6,4 | 8,3 | 64 | 0 | 0 | 0 | 66,1 |
| 916 | SVÍNAGÚLLAS, hrátt | 100 | 556 | 133 | 22,7 | 4,6 | 2,2 | 1,9 | 64 | 0 | 0 | 0 | 73,6 |
| 917 | SVÍNAHRYGGUR, með fitu, hrár | 83 | 968 | 231 | 19,5 | 17,2 | 6,9 | 6,1 | 70 | 0 | 0 | 0 | 61,3 |
| 918 | SVÍNAKJÖT, magurt, steikt | 100 | 758 | 181 | 27,6 | 7,8 | 3,2 | 3,8 | 78 | 0 | 0 | 0 | 64,7 |
| 919 | SVÍNAKJÖT, millifeitt, steikt | 100 | 982 | 235 | 25,8 | 14,7 | 5,8 | 6,1 | 81 | 0 | 0 | 0 | 57,9 |
| 920 | SVÍNAKÓTILETTUR, hráar | 74 | 968 | 231 | 19,5 | 17,2 | 6,9 | 6,1 | 69 | 0 | 0 | 0 | 61,3 |

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

| 7. KJÖT OG KJÖTVÖRUR | | VÍTAMÍN | | | | | | | STEINEFNI | | | |
|----------------------|-------------------------------------|---------|------|------|------|------|---------|----|-----------|---------|--------|-------|
| | | A | D | E | B1 | B2 | Fólasín | C | Kalk | Natríum | Kalíum | Járn |
| | | µg | µg | mg | mg | mg | µg | mg | mg | mg | mg | mg |
| 891 | NAUTAHJÖRTU, hrá | 6 | 1,00 | 0,20 | 0,34 | 0,75 | 20 | 2 | 4 | 95 | 240 | 3,95 |
| 892 | NAUTAHRYGGUR, hrár | | 0,10 | 0,16 | 0,05 | 0,17 | 7 | 0 | 9 | 73 | 284 | 2,23 |
| 893 | NAUTAHRYGGVÖÐVI (FÍLE) m fitu hrár | | | 0,48 | 0,04 | 0,15 | 6 | 0 | 9 | 73 | 284 | 2,23 |
| 894 | NAUTAHRYGGVÖÐVI (FÍLE) snyrtur hrár | 0 | 0 | 0,19 | 0,04 | 0,15 | 7 | 0 | 5 | 60 | 340 | 1,80 |
| 895 | NAUTAINNANLÆRI, fitusnyrt, hrátt | 0 | 0 | 0,12 | 0,06 | 0,18 | 7 | 0 | 9 | 73 | 284 | 2,50 |
| 896 | NAUTAINNANLÆRI, fitusnyrt, steikt | 5 | 0,07 | 0,18 | 0,05 | 0,17 | 6 | 0 | 11 | 570 | 340 | 3,10 |
| 897 | NAUTAKJÖT, millifeitt, steikt | 5 | 0,07 | 0,25 | 0,09 | 0,21 | 6 | 0 | 11 | 570 | 340 | 2,70 |
| 898 | NAUTALUNDIR, fitusnyrtar, hráar | 0 | 0 | 0,19 | 0,09 | 0,22 | 7 | 0 | 9 | 73 | 284 | 2,23 |
| 899 | PEPPERONI | 0 | 0 | 0,02 | 0,14 | 0,18 | 1 | 0 | 20 | 1790 | 255 | 1,56 |
| 900 | RJÚPUR, kjöt, hrátt | 50 | | | 0,22 | 0,53 | | 0 | 30 | 89 | 390 | 5,60 |
| 901 | RÚLLUPLYSA, soðin | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 0,12 | 5 | 0 | 15 | 1650 | 205 | 1,40 |
| 902 | RÚLLUPLYSA, úr svínakjöti, soðin | | | | 0,41 | 0,16 | | 0 | 25 | 1390 | 290 | |
| 903 | SALTKJÖT, hrátt | 0 | 0 | 3,00 | 0,08 | 0,16 | 11 | 0 | 13 | 2140 | 154 | 1,01 |
| 904 | SELKJÖT, hrátt | 100 | 3,50 | | 0,15 | 0,48 | | 0 | 10 | 183 | | 10,00 |
| 905 | SELKJÖT, lundir, hráar | 120 | 3,50 | | 0,20 | 0,88 | | 0 | 16 | 183 | 285 | 12,10 |
| 906 | SKINKA, brauðskinka, soðin | | | | | | | | | | | |
| 907 | SKINKA, soðin | 2 | 0 | 0,10 | 0,81 | 0,21 | 2 | 0 | 6 | 1100 | 280 | 0,65 |
| 908 | SNITSEL, lamba- & svína-, steikt | 36 | 0,30 | 0,90 | 0,45 | 0,24 | 11 | 0 | 14 | 510 | 370 | 1,70 |
| 909 | SPÆGIPYLSA | 0 | 0 | 0,02 | 0,14 | 0,18 | 1 | 0 | 20 | 1890 | 255 | 1,56 |
| 910 | SVARTFUGL, kjöt, bringur, hráar | 210 | 1,50 | 0,70 | 0,44 | 1,30 | 15 | 0 | 58 | 101 | 295 | 6,60 |
| 911 | SVIÐ, niðursoðin | | | | | | | | | 470 | | |
| 912 | SVIÐ, soðin | | | | 0,09 | 0,33 | | 0 | 29 | | 96 | 3,36 |
| 913 | SVIÐASULTA, soðin | | | | 0,04 | 0,16 | 11 | 0 | 11 | 682 | 59 | 1,60 |
| 914 | SVIÐASULTA, soðin, súrsuð | | | | 0,02 | 0,20 | | 0 | 76 | 273 | 108 | 1,35 |
| 915 | SVÍNABÓGUR, hrár | 9 | 0,60 | 0,10 | 0,62 | 0,23 | 2 | 0 | 7 | 76 | 360 | 0,53 |
| 916 | SVÍNAGÚLLAS, hrátt | 0 | 0 | 0,20 | 0,95 | 0,22 | 3 | 0 | 6 | 86 | 370 | 1,10 |
| 917 | SVÍNAHRYGGUR, með fitu, hrár | 9 | 0 | 0,30 | 0,95 | 0,22 | 1 | 0 | 7 | 67 | 284 | 0,53 |
| 918 | SVÍNAKJÖT, magurt, steikt | 5 | 0,07 | 0,26 | 0,92 | 0,21 | 3 | 0 | 8 | 580 | 450 | 1,40 |
| 919 | SVÍNAKJÖT, millifeitt, steikt | 9 | 0,07 | 0,31 | 0,92 | 0,21 | 2 | 0 | 8 | 570 | 400 | 1,10 |
| 920 | SVÍNAKÓTILETTUR, hráar | 9 | 0 | 0,30 | 0,95 | 0,22 | 1 | 0 | 7 | 67 | 284 | 0,70 |

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

| 7. KJÖT OG KJÖTVÖRUR | | 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 921 | SVÍNAKÓTILETTUR, ofnsteiktar | 100 | 1200 | 286 | 24,1 | 21,3 | 8,5 | 7,5 | 85 | 0 | 0 | 0 | 50,9 |
| 922 | SVÍNALIFUR, hrá | 100 | 540 | 129 | 20,1 | 3,2 | 1,2 | 1,4 | 300 | 4,7 | 0 | 0 | 71,0 |
| 923 | SVÍNALUNDIR, hráar | 100 | 497 | 119 | 21,2 | 3,7 | 1,2 | 2,0 | 60 | 0 | 0 | 0 | 73,9 |
| 924 | SVÍNALÆRI, hrátt | 80 | 1100 | 264 | 17,0 | 22,0 | 8,8 | 11,4 | 67 | 0 | 0 | 0 | 60,8 |
| 925 | SVÍNALÆRI, hrátt, fituhreinsað | 76 | 556 | 133 | 22,7 | 4,6 | 2,2 | 1,9 | 64 | 0 | 0 | 0 | 73,6 |
| 926 | UNGHÆNA, bringa með skinni, hrá | 100 | 673 | 161 | 20,2 | 8,9 | 2,4 | 5,6 | 75 | 0 | 0 | 0 | 70,1 |
| 927 | UNGHÆNA, læri með skinni, hrátt | 100 | 872 | 208 | 18,0 | 15,3 | 4,1 | 9,7 | 75 | 0 | 0 | 0 | 65,6 |
| 928 | VÍNARPYLSUR, soðnar | 100 | 1020 | 243 | 12,8 | 19,5 | 7,9 | 9,0 | 53 | 4,6 | 0 | 0 | 60,0 |
| 929 | VÍNARPYLSUR, soðnar, fituskertar | 100 | 616 | 147 | 16,0 | 7,0 | 2,9 | 3,5 | | 5,0 | 0 | | 69,0 |
| 930 | ÆRKJÖT, innanlæri, hrátt | 100 | 522 | 125 | 20,9 | 4,5 | 1,6 | 1,9 | 72 | 0 | 0 | 0 | 73,7 |

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

| 7. KJÖT OG KJÖTVÖRUR | | VÍTAMÍN | | | | | | | STEINEFNI | | | |
|----------------------|----------------------------------|---------|---------|---------|----------|----------|---------------|---------|------------|---------------|--------------|------------|
| | | A µg | D µg | E mg | B1 mg | B2 mg | Fólasín µg | C mg | Kalk mg | Natríum mg | Kalíum mg | Járn mg |
| 921 | SVÍNAKÓTILETTUR, ofnsteiktur | 9 | 0 | 0,30 | 0,94 | 0,22 | 1 | 0 | 9 | 560 | 350 | 0,87 |
| 922 | SVÍNALIFUR, hrá | 38700 | 0,20 | 0,82 | 0,30 | 2,95 | 580 | 21 | 5 | 86 | 269 | 7,20 |
| 923 | SVÍNALUNDIR, hráar | | | | | | | | | | | |
| 924 | SVÍNALÆRI, hrátt | 0 | 0,60 | 0,10 | 0,81 | 0,21 | 2 | 0 | 6 | 66 | 280 | 0,66 |
| 925 | SVÍNALÆRI, hrátt, fituhreinsað | 0 | 0 | 0,20 | 0,95 | 0,22 | 3 | 0 | 6 | 86 | 370 | 1,10 |
| 926 | UNGHÆNA, bringa með skinni, hrá | 37 | 0 | 0,20 | 0,10 | 0,16 | 12 | 0 | 5 | 45 | 220 | 0,55 |
| 927 | UNGHÆNA, læri með skinni, hrátt | 37 | 0 | 0,20 | 0,10 | 0,16 | 12 | 0 | 8 | 51 | 165 | 1,56 |
| 928 | VÍNARPYLSUR, soðnar | 11 | 0 | 0,10 | 0,12 | 0,18 | 2 | 0 | 68 | 1020 | 232 | 1,21 |
| 929 | VÍNARPYLSUR, soðnar, fituskertar | | | | | | | 0 | | 700 | | |
| 930 | ÆRKJÖT, innanlæri, hrátt | | | | | | | | | | | 3,90 |