

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

1. MJÓLK OG MJÓKURVÖRUR		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		
101	AB - MJÓLK	100	297	71	3,9	3,9	2,3	1,1	16	5,1	0	0	86,3
102	AB - MJÓLK, létt	100	183	44	3,8	1,5	0,8	0,4	6	3,7	0	0	90,3
103	ABT - MJÓLK, hrein	100	270	65	3,8	3,9	2,6	1,2	16	3,6	0	0	87,8
104	ABT - MJÓLK, með berjum og músli	100	532	127	3,9	4,5	2,6	1,2	18	17,6	9,0	1,1	72,0
105	ABT - MJÓLK, með músli	100	416	99	4,3	4,8	3,1	1,4	19	9,7	5,0	1,0	79,4
106	ÁBRYSTIR	100	334	80	10,0	3,2	2,1	1,0	13	2,7	0	0	83,2
107	ÁFIR	100	161	38	3,2	0,8	0,5	0,2	3	4,5	0	0	90,3
108	BIOMJÓLK, ávaxta-	100	322	77	2,7	1,3	0,8	0,4	5	13,4	7,0	0,2	81,7
109	BRODDMJÓLK, þynnt	100	334	80	10,0	3,2	2,1	1,0	13	2,7	0	0	83,2
110	CAPPUCCINO MJÓLKURDRYKKUR	100	255	61	3,3	0,5	0,3	0,1	2	10,6	6,1	0,3	84,3
111	DREITILL	100	190	45	3,4	1,5	0,9	0,4	6	4,5	0	0	90,6
112	DRYKKJARJÓGÚRT, létt, bragðbætt	100	332	79	3,4	1,3	0,8	0,3	5	13,3	6,0	0	81,3
113	DRYKKJARJÓGÚRT, m ávöxtum og músli	100	273	65	3,0	0,9	0,5	0,3	4	11,1	4,0	1,0	83,3
114	DRYKKJARMJÓLK, 0,5% fita, bragðbætt	100	219	52	3,4	0,5	0,3	0,1	2	8,4	3,7	0	87,7
115	DRYKKJARMJÓLK, 0,5% fita, hrein	100	158	38	3,5	0,5	0,3	0,1	2	4,7	0	0	90,6
116	ENGJAÞYKKNI, með súkkulaðikornflögum	100	619	148	3,2	8,1	4,8	2,3	32	15,6	5,0	0,5	71,8
117	ENGJAÞYKKNI, með berjum og morgun-	100	639	153	3,8	7,3	4,3	2,0	29	17,9	7,0	1,0	69,2
118	ENGJAÞYKKNI, með morgunkorni	100	562	134	3,9	8,1	5,2	2,5	32	11,5	5,0	1,0	74,7
119	FJÖRMJÓLK	100	166	40	4,4	0,3	0,2	0,1	3	4,7	0	0	89,9
120	FRÓMAS (trjomabúðingur)	100	1080	258	5,2	20,3	11,2	6,1	149	14,2	12,1	0	60,2
121	HRÍSGRJÓNAGRAUTUR, úr léttmjólk	100	344	82	3,6	1,3	0,7	0,4	5	13,8	0	0,5	79,8
122	HRÍSGRJÓNAGRAUTUR, úr nýmjólk	100	416	99	3,6	3,2	1,9	0,9	12	13,9	0	0,5	78,0
123	HRÍSGRJÓNAGRAUTUR, 1944 réttur	100	434	104	3,0	3,0				16,0			76,1
124	HRÍSMJÓLK, með sætri sósu	100	655	157	2,8	5,3	3,1	1,5	21	24,2	18,0	0,2	66,8
125	JÓGÚRT, ávaxta-, án fitu, Pascual	100	327	78	2,8	0,2	0,1	0,1	1	16,0	10,0	0,2	80,1
126	JÓGÚRT, ávaxta-, fituskert, Pascual	100	359	86	2,7	1,2				15,8	10,0	0,2	79,4
127	JÓGÚRT, ávaxtajógúrt	100	393	94	3,3	3,4	2,0	0,9	14	12,4	7,0	0,2	80,0
128	JÓGÚRT, ávaxtajógúrt með korni	100	428	102	3,2	3,3	2,1	1,0	13	14,8	6,0	1,0	77,0
129	JÓGÚRT, ávaxtajógúrt, Pascual	100	537	128	2,7	6,1				15,6	11,0	0,2	74,7
130	JÓGÚRT, hreint	100	301	72	3,8	3,9	2,1	0,9	16	5,4	0	0	87,2

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

1. MJÓLK OG MJÓKURVÖRUR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
101	AB - MJÓLK	50	0,03	0,09	0,05	0,20	6	0	136	85	161	0,05
102	AB - MJÓLK, létt	15	0,01	0,03	0,04	0,17	4	1	128	48	156	0,04
103	ABT - MJÓLK, hrein	40	0,03	0,09	0,05	0,19	6	0	138	85	161	0,02
104	ABT - MJÓLK, með berjum og músli	45	0,04	0,10	0,04	0,16	23	1	103	100	152	0,02
105	ABT - MJÓLK, með músli	48	0,04	0,12	0,04	0,17	6	1	122	80	176	0,02
106	ÁBRYSTIR	31	0,03	0,07					159	68	159	
107	ÁFIR	8	0,01	0,02	0,03	0,26		1	97	43	142	
108	BIOMJÓLK, ávaxta-	13	0,01	0,03	0,04	0,14	4	1	104	59	146	0,04
109	BRODDMJÓLK, þynnt	31	0,03	0,07					159	68	159	
110	CAPPUCCINO MJÓLKURDRYKKUR	5	0,00	0,01	0,04	0,15	5	1	107	48	156	0,24
111	DREITILL	15	0,50	0,04	0,04	0,16	5	1	114	48	156	0,04
112	DRYKKJARJÓGÚRT, létt, bragðbætt	13	0,01	0,03	0,04	0,16	23	1	111	35	112	0,01
113	DRYKKJARJÓGÚRT, m ávöxtum og músli	9	0,01	0,02	0,04	0,16	23	1	93	41	152	0,02
114	DRYKKJARMJÓLK, 0,5% fita, bragðbætt	5	0,00	0,01	0,05	0,16	4	1	113	51	165	0,03
115	DRYKKJARMJÓLK, 0,5% fita, hrein	5	0,00	0,01	0,05	0,17	4	1	118	51	165	0,03
116	ENGJAÞYKKNI, með súkkulaðikornflögum	81	0,07	0,19	0,04	0,13	23	0	90	47	169	0,02
117	ENGJAÞYKKNI, með berjum og morgun-	73	0,06	0,17	0,04	0,16	23	1	95	41	152	0,02
118	ENGJAÞYKKNI, með morgunkorni	81	0,07	0,19	0,04	0,13	23	0	110	49	176	0,02
119	FJÖRMJÓLK	45	0,38	0,01	0,05	0,17	4	1	141	64	150	0,03
120	FRÓMAS (tjómabúðingur)	246	0,47	0,91	0,04	0,15	20	4	45	53	100	0,44
121	HRÍSGRJÓNAGRAUTUR, úr léttmjólk	11	0,01	0,04	0,04	0,11	4	0	91	160	146	0,39
122	HRÍSGRJÓNAGRAUTUR, úr nýmjólk	28	0,03	0,08	0,04	0,12	4	0	89	161	140	0,40
123	HRÍSGRJÓNAGRAUTUR, 1944 réttur									360		
124	HRÍSMJÓLK, með sætri sósu	53	0,04	0,12	0,04	0,16	23	1	98	48	141	0,02
125	JÓGÚRT, ávaxta-, án fitu, Pascual	2	0,00	0,01	0,04	0,16	23	0	116	41	152	0,02
126	JÓGÚRT, ávaxta-, fituskert, Pascual											
127	JÓGÚRT, ávaxtajógúrt	34	0,03	0,08	0,04	0,16	23	1	116	41	152	0,02
128	JÓGÚRT, ávaxtajógúrt með korni	32	0,03	0,07	0,04	0,16	23	1	117	41	152	0,04
129	JÓGÚRT, ávaxtajógúrt, Pascual											
130	JÓGÚRT, hreint	39	0,03	0,10	0,05	0,16	15	1	139	50	152	0,05

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

1. MJÓLK OG MJÓKURVÖRUR		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		
131	JÓGÚRT, hreint, sykrað	100	366	87	3,7	3,4	2,2	1,0	14	10,4	5,0	0	81,8
132	JÓGÚRT, karamellu-/ kaffi-	100	400	96	3,4	3,5	2,3	1,1	14	12,5	8,0	0	79,9
133	JÓGÚRT, léttjógúrt	100	332	79	3,5	1,4	0,8	0,4	6	13,0	7,0	0,5	80,9
134	JÓGÚRT, léttjógúrt, sykurskert	100	178	43	3,6	1,4	0,8	0,4	6	3,8	0	0,3	90,1
135	KAKÓDRYKKUR, heimalagaður, nýmjólk	100	390	93	3,8	4,3	2,5	1,3	15	9,8	5,0	0,7	80,6
136	KAKÓDRYKKUR, Mjólkursams, léttmjólk	100	267	64	3,4	1,0	0,6	0,3	4	10,1	6,0	0,5	84,2
137	KAPLAMJÓLK	100	192	46	1,8	1,5	0,8	0,5		6,2	0	0	89,9
138	KEILA, mjólkurdrykkur m ávaxtasafa	100	320	76	3,1	1,8	1,1	0,5	7	11,8	7,0	0	82,6
139	KÓKÓMJÓLK	100	281	67	3,2	2,0	1,3	0,6	8	9,0	4,4	0,1	84,9
140	LÉTTMJÓLK	100	190	45	3,4	1,5	0,9	0,4	6	4,5	0	0	89,7
141	LÉTTMJÓLK, með ab gerlum	100	171	41	3,4	1,0	0,6	0,3	4	4,5	0	0	90,4
142	LÉTTSÚRMJÓLK	100	176	42	3,4	1,5	0,9	0,4	6	3,7	0	0	90,7
143	LÉTTSÚRMJÓLK, ávaxta-, sykurskert	100	178	43	3,1	1,4	0,8	0,4	6	4,3	0	0	90,5
144	LGG+, hreint, með sætuefni	100	138	33	3,0	0,1			1	4,9	0	0	91,3
145	LGG+, m ávaxtasafa og sykri	100	226	54	1,3	0	0	0	0	12,0	10,6	0,3	86,2
146	LGG+, m ávaxtasafa og sætuefni	100	139	33	2,8	0	0	0	0	5,4	0	0,3	91,3
147	LH - MJÓLKURDRYKKUR, án viðb. sykurs	100	75	18	2,0	0,2	0,1	0,1	2	2,0	0	0	95,1
148	LH - MJÓLKURDRYKKUR, sykurskertur	100	177	42	2,0	0,2	0,1	0,1	2	8,0	2,5	0	89,1
149	MJÓLKURHRISTINGUR	100	565	135	4,5	6,0	3,9	1,8	24	15,7	10,8	0	75,1
150	MÓÐURMJÓLK	100	298	71	1,3	4,1	1,8	2,1	16	7,3	0	0	87,1
151	MYSA	100	78	19	0,4	0	0	0	0	4,2	0	0	94,7
152	MYSUDRYKKUR, Garpur	100	198	47	0,9	0,2	0,1	0,1	2	10,3	0	0	87,9
153	NÝMJÓLK	100	286	68	3,4	4,0	2,4	1,1	16	4,7	0	0	87,4
154	NÝMJÓLKURDUFT	100	2090	499	27,5	26,3	17,0	7,9	105	38,0	0	0	2,0
155	ORKUMJÓLK, með jarðarberjasafa	100	292	70	3,4	1,6	0,9	0,4	6	10,3	6,2	0,5	83,5
156	ORKUMJÓLK, með súkkulaði	100	340	81	3,6	2,4	1,4	0,7	10	11,2	7,0	1,1	81,0
157	PLÚS MJÓLKURBÚÐINGUR	100	202	48	4,5	0,5	0,3	0,1	2	6,3	0	0,5	88,0
158	RJÓMI	100	1420	340	2,4	36,0	21,1	9,9	119	2,9	0	0	58,5
159	RJÓMI, kaffirjómi	100	568	136	3,1	12,0	7,0	3,3	40	4,2	0	0	81,0
160	RJÓMI, matreiðslurjómi	100	640	153	1,0	15,0	8,8	4,2	60	4,0	0	0	79,4

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

1. MJÓLK OG MJÓKURVÖRUR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
131	JÓGÚRT, hreint, sykrað	34	0,03	0,08	0,05	0,16	15	1	129	50	152	0,04
132	JÓGÚRT, karamellu-/ kaffi-	35	0,03	0,08	0,04	0,17	10	1	123	41	152	0,04
133	JÓGÚRT, léttjógúrt	14	0,01	0,03	0,04	0,16	23	1	117	47	147	0,02
134	JÓGÚRT, léttjógúrt, sykurskert	14	0,01	0,03	0,04	0,16	23	1	118	41	152	0,02
135	KAKÓDRYKKUR, heimalagaður, nýmjólk	33	0,03	0,07	0,05	0,14	5	0	100	43	233	0,76
136	KAKÓDRYKKUR, Mjólkursams, léttmjólk	10	0,01	0,02	0,04	0,16	5	0	109	43	205	0,24
137	KAPLAMJÓLK	12			0,04	0,05		7	110		64	
138	KEILA, mjólkurdrykkur m ávaxtasafa	18	0,50	0,04	0,04	0,16	23	1	101	41	152	0,02
139	KÓKÓMJÓLK	20	0,08	0,05	0,04	0,16	5	0	110	43	205	0,24
140	LÉTTMJÓLK	15	0,01	0,04	0,04	0,16	5	1	114	48	156	0,04
141	LÉTTMJÓLK, með ab gerlum	14	0,01	0,02	0,04	0,16	4	1	114	48	156	0,04
142	LÉTTSÚRMJÓLK	15	0,01	0,04	0,05	0,16	5	0	114	47	151	0,04
143	LÉTTSÚRMJÓLK, ávaxta-, sykurskert	14	0,01	0,03	0,05	0,16	5	0	104	47	151	0,04
144	LGG+, hreint, með sætuefni				0,05	0,16			102	51	165	
145	LGG+, m ávaxtasafa og sykri	0	0	0	0,02	0,08	2	4	60	20	80	0,01
146	LGG+, m ávaxtasafa og sætuefni				0,02	0,80	2		60	20	80	0,01
147	LH - MJÓLKURDRYKKUR, án viðb. sykurs								211			
148	LH - MJÓLKURDRYKKUR, sykurskertur								211			
149	MJÓLKURHRISTINGUR	60	0,05	0,14	0,05	0,16	7	1	106	66	151	0,04
150	MÓÐURMJÓLK	62	0,04	0,34	0,02	0,03	5	4	34	15	58	0,07
151	MYSA	0	0	0	0,03	0,11	1	0	121	55	166	0,25
152	MYSUDRYKKUR, Garpur	3	0	0,02	0,10	0,14	1	18	106	47	171	0,25
153	NÝMJÓLK	40	0,03	0,09	0,05	0,16	5	1	111	48	148	0,05
154	NÝMJÓLKURDUFT	261	0,22	0,60	0,33	1,42	37	10	1390	522	1400	0,62
155	ORKUMJÓLK, með jarðarberjasafa	15	0,50	0,04	0,04	0,16	5	1	120	50	156	0,04
156	ORKUMJÓLK, með súkkulaði	24	0,50	0,06	0,04	0,15	5	1	120	50	156	0,04
157	PLÚS MJÓLKURBÚÐINGUR	5	0,00	0,01	0,03	0,18		1	130	50	150	0,03
158	RJÓMI	358	0,31	0,83	0,04	0,11	4	1	68	34	110	0,06
159	RJÓMI, kaffirjómi	119	0,10	0,28	0,04	0,18	4	1	81	37	108	0,04
160	RJÓMI, matreiðslurjómi	149	0,13	0,35	0,04	0,18	4	1	81	37	108	0,04

NÆRINGAREFNATÖFLUR - Innihald í 100 grömmum af ætum hluta

1. MJÓLK OG MJÓKURVÖRUR		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		
161	RJÓMI, þeytirjómi	100	1410	338	2,5	35,5	23,0	10,7	117	3,4	0	0	59,6
162	SAUÐAMJÓLK	100	416	99	6,5	6,0	3,8	1,8	11	4,9	0	0	81,7
163	SKYR, hreint	100	259	62	11,5	0,2	0,1	0,1	2	3,3	0	0	83,3
164	SKYR, Askaskyr	100	329	79	14,6	0,2	0,1	0	2	4,3	0	0	80,1
165	SKYR, ávaxtaskyr	100	394	94	10,7	0,3	0,1	0,1	3	11,8	7,0	0,1	76,4
166	SKYR, rjómaskyr	100	411	98	10,3	4,9	2,9	1,4	20	3,2	0	0	80,9
167	SKYR, rjómaskyr, með ávöxtum	100	531	127	8,4	4,6	2,7	1,3	18	12,8	8,0	0,1	73,4
168	SKYR, rjómaskyr, súkkulaði-	100	533	127	9,8	4,3	2,8	1,3	17	12,2	8,0	0	73,4
169	SKYR, skólaskyr, ávaxta-	100	484	116	7,6	4,5	2,6	1,3	18	11,1	7,0	0,2	75,9
170	SKYR, skyr.is, án viðb. sykurs	100	239	57	10,3	0,2	0,1	0	2	3,3	0	0	85,4
171	SKYR, skyr.is, ávaxta-	100	380	91	9,7	0,2	0,1	0,1	2	12,2	7,0	0,1	77,1
172	SKYR, SMS smáskyr, bragðbætt	100	530	127	9,4	4,3	2,5	1,2	17	12,4	8,0	0,2	73,1
173	SKYRHRÆRINGUR	100	177	42	3,7	0,6	0,1	0,4	0	5,4	0	0,8	88,6
174	SMÁMÁL, með jarðarberjum	100	478	114	3,6	6,2	4,0	1,8	25	11,0	7,0	0,5	77,9
175	SMÁMÁL, með súkkulaði	100	432	103	3,1	4,6	2,7	1,3	18	12,3	7,0	0,3	78,9
176	STOÐMJÓLK, f börn 0,5-2 ára	100	283	68	1,8	3,5	2,1	1,0	14	7,2	0	0	86,8
177	SÚRMJÓLK	100	269	64	3,4	4,0	2,4	1,1	16	3,7	0	0	88,2
178	SÚRMJÓLK, ávaxtasúrmjólk	100	352	84	3,1	3,5	2,0	1,0	14	10,0	6,0	0,2	82,6
179	SÚRMJÓLK, með hnetum og karamellum	100	371	89	3,1	4,0	2,5	1,2	16	10,0	6,0	0	82,2
180	SÝRÐUR RJÓMI, 10% fita	100	494	118	3,1	10,0	5,9	2,8	33	4,2	0	0	83,0
181	SÝRÐUR RJÓMI, 18% fita	100	780	186	2,9	18,0	10,6	5,0	59	3,8	0	0	73,3
182	SÝRÐUR RJÓMI, 36% fita	100	1420	339	2,2	36,0	23,3	10,8	119	2,9	0	0	58,4
183	TIRAMISU	100	1090	261	5,9	18,6	11,0	6,1	129	17,8	10,2	0,3	56,1
184	UNDANRENNNA	100	143	34	3,5	0,1	0,1	0,0	1	4,7	0	0	90,7
185	UNDANRENNUDUFT	100	1520	363	37,2	0,8	0,5	0,2	20	50,4	0	0	4,9
186	ÞYKKMJÓLK, með ávöxtum	100	435	104	2,8	4,9	2,9	1,4	20	12,1	8,0	0,2	79,0
187	ÞYKKMJÓLK, með ávöxtum og korni	100	483	115	2,8	4,6	3,0	1,4	18	15,6	9,0	1,0	75,7
188	ÞYKKMJÓLK, með ávöxtum og súkkulaði	100	472	113	2,7	4,8	3,0	1,4	19	14,6	9,0	0	77,2

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

1. MJÓLK OG MJÓKURVÖRUR		VÍTAMÍN							STEINEFNI			
		A	D	E	B1	B2	Fólasín	C	Kalk	Natríum	Kalíum	Járn
		µg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
161	RJÓMI, þeytirjómi	354	0,31	0,82	0,03	0,17	5	1	75	38	117	0,06
162	SAUÐAMJÓLK	83	0,18	0,11	0,08	0,30	5	3	171	57	130	0,03
163	SKYR, hreint	2	0,01	0,01	0,08	0,20	45	0	110	45	142	0,13
164	SKYR, Askaskyr	2	0,01	0,01	0,10	0,29	45	0	99	41	150	0,13
165	SKYR, ávaxtaskyr	3	0,00	0,01	0,08	0,20	45		94	45	142	0,13
166	SKYR, rjómaskyr	49	0,04	0,11	0,08	0,23	45	0	111	62	106	0,13
167	SKYR, rjómaskyr, með ávöxtum	46	0,04	0,11	0,08	0,20	45	0	85	45	142	0,13
168	SKYR, rjómaskyr, súkkulaði-	43	0,04	0,10	0,07	0,20	45	0	91	46	112	0,13
169	SKYR, skólaskyr, ávaxta-	45	0,04	0,10	0,08	0,16	45	0	92	45	142	0,13
170	SKYR, skyr.is, án viðb. sykurs	2	0,01	0,01	0,08	0,18	45	0	98	45	142	0,13
171	SKYR, skyr.is, ávaxta-	2	0,01	0,01	0,08	0,17	45		92	45	142	0,13
172	SKYR, SMS smáskyr, bragðbætt	43	0,04	0,10	0,07	0,17	45	0	93	46	112	0,13
173	SKYRHRÆRINGUR	1	0	0,12	0,05	0,06	12	0	44	194	60	0,32
174	SMÁMÁL, með jarðarberjum											
175	SMÁMÁL, með súkkulaði											
176	STOÐMJÓLK, f börn 0,5-2 ára	45	1,20	0,90	0,05	0,16	5	9	90	40	151	0,75
177	SÚRMJÓLK	40	0,03	0,09	0,05	0,15	6	0	114	48	148	0,05
178	SÚRMJÓLK, ávaxtasúrmjók	34	0,03	0,08	0,04	0,16	6	1	103	41	160	0,04
179	SÚRMJÓLK, með hnetum og karamellum	40	0,03	0,09	0,04	0,15	6	0	102	42	139	0,04
180	SÝRÐUR RJÓMI, 10% fíta	100	0,09	0,23	0,04	0,15	10	0	104	40	140	0,06
181	SÝRÐUR RJÓMI, 18% fíta	180	0,15	0,41	0,03	0,18	10	0	93	42	120	0,06
182	SÝRÐUR RJÓMI, 36% fíta	358	0,31	0,83	0,04	0,10	10	0	67	36	110	0,07
183	TIRAMISU	192	0,39	1,30	0,05	0,19	21	0	104	210	139	0,62
184	UNDANRENNNA	1	0,00	0,00	0,05	0,16	4	1	120	51	165	0,03
185	UNDANRENNUDUFT	8	0,02	0,02	0,44	1,36	21	6	1180	571	1750	0,30
186	ÞYKKMJÓLK, með ávöxtum	49	0,04	0,11	0,04	0,16	23	1	98	48	141	0,02
187	ÞYKKMJÓLK, með ávöxtum og korni	47	0,04	0,11	0,04	0,16	10	1	95	42	140	0,04
188	ÞYKKMJÓLK, með ávöxtum og súkkulaði	47	0,04	0,11	0,04	0,16	10	1	98	50	141	0,04