

Oznaka poročila: ARRS-CRP-ZP-2012-05/33

ZAKLJUČNO POROČILO O REZULTATIH CILJNEGA RAZISKOVALNEGA PROJEKTA

A. PODATKI O RAZISKOVALNEM PROJEKTU

1.Osnovni podatki o raziskovalnem projektu

Šifra projekta	V4-1047
Naslov projekta	Slovenske prehranske tabele - živila rastlinskega izvora
Vodja projekta	9980 Terezija Golob
Naziv težišča v okviru CRP	4.08.01 Analiza politik na področju javnega zdravja
Obseg raziskovalnih ur	1122
Cenovni razred	C
Trajanje projekta	10.2010 - 09.2012
Nosilna raziskovalna organizacija	481 Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta
Raziskovalne organizacije - soizvajalke	106 Institut "Jožef Stefan"
Raziskovalno področje po šifrantu ARRS	4 BIOTEHNIKA 4.03 Rastlinska produkcija in predelava 4.03.07 Tehnologija živil rastlinskega izvora
Družbeno-ekonomski cilj	07. Zdravje

2.Raziskovalno področje po šifrantu FOS¹

Šifra	4.01
- Veda	4 Kmetijske vede
- Področje	4.01 Kmetijstvo, gozdarstvo in ribištvo

3.Sofinancerji²

	Sofinancerji		
1.	Naziv	Ministrstvo za zdravje	
	Naslov	Štefanova ulica 5, Ljubljana	
2.	Naziv	Ministrstvo za kmetijstvo in okolje	
	Naslov	Dunajska cesta 22, Ljubljana	

B. REZULTATI IN DOSEŽKI RAZISKOVALNEGA PROJEKTA

4. Povzetek projekta³

SLO

Oblikovanje nacionalnih prehranskih tabel je projekt, ki predstavlja v vseh državah kontinuirano raziskovalno delo. Slovenija se je leta 2008 s prvim delom tabel »Slovenske prehranske tabele – meso in mesni izdelki« pridružila članicam evropske mreže, ki oblikujejo, poleg lastnih nacionalnih tabel, skupno mrežo EuroFIR (<http://www.eurofir.net/>). S tem smo si pridobili dostop do tujih baz, kar nam omogoča tako primerjavo kot dopolnjevanje naših tabel. Primerjava podatkov omogoča spremljanje učinkov globalizacije in raznolikosti v ponudbi živil na tržišču, ter tudi spremembe v sestavi nekega izdelka. Pri končnem oblikovanju nacionalnih prehranskih tabel je pomembna kompleksnost podatkov, ki pa zaradi nekaterih izredno dragih analiz v okviru našega projekta ni bila mogoča, zato smo si tedaj pomagali z dopolnjevanjem manjkajočih podatkov iz tujih tabel. Kot aktivni člani mreže odličnosti EuroFIR sodelujemo pri oblikovanju evropskih standardov (CEN/TC 387), potrebnih za postopke analize živil, oblikovanje zbirk podatkov ter izmenjavo podatkov na daljavo (preko spletnih storitev). Cilj tega projekta je bil drugi del prehranskih tabel, to je analiza različnih vrst sadja, zelenjave, žit, mlevskih izdelkov, kruha in olja, in sicer tistih kultivarjev, sort, vrst živil oziroma izdelkov, ki jih pridelujemo, proizvajamo v Sloveniji oziroma jih uživa slovenski potrošnik. Vsi zastavljeni cilji v okviru tega projekta so bili, kljub kratkemu obdobju, realizirani. Analizirali smo 315 vzorcev živil rastlinskega izvora in slovenskega porekla. Poleg fizikalno-kemijskih analiz je bilo opravljeno indeksiranje vzorcev po sistemu LanguaL in FoodEx2, kar omogoča vključevanje in izmenjavo podatkov v regionalni podatkovni bazi. Končni rezultati projekta, to so podatki o sestavi živil rastlinskega izvora, bodo uporabnikom javno dostopni prek aplikacije Odprta platforma za klinično prehrano (OPKP), ki predstavlja tudi nacionalno podatkovno bazo o sestavi živil. Osnutek izpisa tabel je priložen temu poročilu.

ANG

The creation of national food composition tables is a project that represents a continuous research work in the majority of countries. In 2008 Slovenia, with the first part of the tables "Slovenian food composition tables - Meat and meat products", became an associate member of EuroFIR, the network of European countries forming, in addition to their own national tables, also a common European food composition database (<http://www.eurofir.net/>). In this way we gained the access to foreign databases, which allowed us comparison and compilation of data in Slovenian database. A comparison of data enables to monitor the effects of globalization and diversity in the food supply on the market, as well as changes in the composition of a product. For the applicability of the national food tables data complexity is an important factor, but because of some very expensive analysis their realization was not possible in the context of the project, therefore the missing data were borrowed from foreign tables. As active member of the Network of Excellence EuroFIR we participate in the formulation of European standards (CEN / TC 387) needed in food analysis procedures, the creation of databases and remote exchange of data (via web services).

The aim of this project was the second part of the food tables, this is the analysis of a variety of fruits, vegetables, cereals, grain mill products, bread and oils, namely those cultivars, varieties, types of foods or products that are produced, manufactured in Slovenia and that are consumed by Slovenian consumers. All objectives in this project were realized, despite the short period. We analyzed 315 samples of foods of plant origin and produced in Slovenia. In addition to physico-chemical analyzes all samples were indexed using LanguaL and FoodEx2 systems that allow integration and exchange of data in the regional database. The

final results of the project, i.e. data on the composition of foods of plant origin, users will be publicly available via open application OPEN, Platform for clinical nutrition, which is also a national database on the composition of foods. A draft output of the tables is attached to this report.

5. Poročilo o realizaciji predloženega programa dela na raziskovalnem projektu⁴

Predmet projekta »Slovenske prehranske tabele – živila rastlinskega izvora« je bila izdelava slovenske baze podatkov o sestavi živil rastlinskega izvora, ki jih uživa slovenski potrošnik, ter končno oblikovanje drugega dela Slovenskih prehranskih tabel. Raziskava je zajela trenutno najbolj aktualen segment živil, to so živila rastlinskega izvora. Znano je namreč, da je prehrana, bogata z različnimi vrstami sadja in zelenjave v ekonomsko razvitih državah povezana z zmanjšanim tveganjem za pojav kroničnih bolezni, z zdravjem in dobrim počutjem. Živila rastlinskega izvora so pomemben vir različnih hranljivih snovi (ogljikovih hidratov, vitaminov, prehranske vlaknine, mineralov) in biološko aktivnih snovi, ki imajo dokazane (fitosteroli, ki vplivajo na znižanje ravni holesterola) ali potencialne (domnevne) koristne učinke na naš organizem. Kljub temu, da mehanizmi delovanja biološko aktivnih snovi v človeškemu telesu še niso docela razjasnjeni, med raziskovalci in strokovnjaki v živilski in prehranski stroki raste potreba po identifikaciji in poznavanju njihove vsebnosti v rastlinskih živilih.

V delo na projektu »Slovenske prehranske tabele – živila rastlinskega izvora« so bili vključeni laboratoriji s Katedre za tehnologijo mesa in vrednotenje živil in Katedre za tehnologije, prehrano in vino z Oddelka za živilstvo Biotehniške fakultete, Univerze v Ljubljani, laboratorij iz Odseka za fiziko nizkih in srednjih energij in Odsek za računalniške sisteme z Instituta »Jožef Stefan« v Ljubljani.

Člani raziskovalne skupine smo najprej izdelali natančen pregled in seznam obstoječih podatkov iz predhodnih raziskav (CRP 2001-2003). Nato smo po strokovnem dogovoru in izdelanem časovnem planu določili, katera živila (vrste sadja, zelenjave, žit, kruha) bomo analizirali. Glede na izjemno kratek čas za izvedbo projekta, ki sicer v drugih državah poteka kontinuirano, smo v izbor zajeli tiste vzorce, ki so zanimivi za širok krog potrošnikov, oziroma, ki jih uživa povprečen slovenski potrošnik. Zaradi izredno zahtevnih, dragih analiz in zelenega čim večjega števila ponovitev smo strokovno proučili, kateri parametri so prehransko pomembni in jih je v okviru odobrenih sredstev možno analizirati.

Prva faza operativnega dela raziskave je obsegala vzorčenje. Pri tem smo poskrbeli za reprezentativnost vzorcev, dovolj veliko število vzorcev in ponovitev, tako da predstavljajo rezultati, podani v Slovenskih prehranski bazi, povprečje vsaj dveh, običajno celo treh paralelnih analiz in več ponovitev.

Vzorčili smo na različnih lokacijah po Sloveniji: na tržnicah, v trgovinah, v nasadih BF Ljubljana in srednje šole v Novem mestu, pa tudi pri domačih pridelovalcih (pri oljkarjih, mlinarjih). Vzorčenje je zajelo 315 vzorcev: 33 vzorcev različnih vrst sadja, 115 vzorcev zelenjave (med njimi 7 vzorcev namiznih oljk in 32 vzorcev kuhane zelenjave), 73 vzorcev različnih vrst žit, kaš in mok, 58 vzorcev različnih vrst kruha, 36 vzorcev oljčnega olja.

Vse vzorce smo po potrebi ustrezno očistili, določili jedilni del in jih po treh različnih načinih pripravili za nadaljnje analize.

Veliko večino vzorcev zelenjave, zlasti tiste, ki je ne uživamo surove (fižol, por, kolerabo, krompir, cvetačo,...), smo tudi skuhal in tako pridobili podatke za surov in toplotno obdelan vzorec.

Priprava vzorcev je potekala skladno z zahtevami posamezne analize: najprej ustrezna homogenizacija; sledila je: priprava zračne sušine za analize glavnih hranljivih komponent; liofilizacija nekaterih vzorcev; stabilizacija v meta-fosforjevi kislini za analize vitamina C; prepihovanje s tekočim dušikom in zamrzovanje na -20 °C za analize maščobnih kislin in vsebnosti sladkorjev ter posebna priprava vzorcev za analize

elementov – brez uporabe kovinskih pripomočkov.

Analizni postopki, ki smo jih uporabili pri eksperimentalnem delu, so vključevali sodobne, preverjene in zanesljive analize postopke, od gravimetričnih, titracijskih do sodobnih spektroskopskih (molekularna spektroskopija, AAS, plamenska, XRF) in kromatografskih tehnik (GC, HPLC).

Analitika je obsegala analizo vsebnosti: vode, pepela, beljakovin, maščob, prehranske vlaknine (topne in netopne frakcije ter skupne vlaknine), kuhinjske soli (NaCl), posameznih maščobnih kislin, sladkorjev (glukoze, fruktoze, saharoze, maltoze), vitamina C ter nekaterih prehransko pomembnih elementov (Fe, Mn, Cu, Zn, Br, R, Sr, Mo, P, S, Cl, K, Ca). Rezultate smo sproti vnašali v bazo podatkov, v tabelah pa jih podajamo kot povprečne vrednosti in intervale.

Glede na usposobljenost raziskovalcev raziskovalne skupine in opremljenost posameznih laboratorijev smo analize izvajali v različnih laboratorijih, znotraj katerih so bili posamezni sodelavci projekta zadolženi za organizacijo in izvedbo dela.

Na Katedri za tehnologijo mesa in vrednotenje živil smo opravili vsa vzorčenja in celotno pripravo vzorcev za nadaljnje analize (šifriranje, tehtanje, čiščenje, določanje jedilnega dela, zračno sušenje, homogenizacijo, liofilizacijo, kuhanje, zamrzovanje). Poleg tega smo analizirali vsebnost osnovnih – makro hranilnih komponent: vode, pepela, maščob, beljakovin in vsebnost prehranske vlaknine. Za določanje vsebnosti prehranske vlaknine smo zaradi slabo ponovljivih rezultatov, s sicer znano metodo po Proskyju, morali najprej uvesti in validirati metodo. Uporabili smo sodobno encimsko gravimetrično metodo (AOAC 991.43), ki omogoča določanje topne in netopne frakcije vlaknine. Poleg tega izvajamo na naši katedri sproten pregled, izbor in indeksiranje živil po enotnem evropskem sistemu LanguaL.

Na Katedri za tehnologije, prehrano in vino so analizirali vsebnost maščobnih kislin, sladkorjev in vitamina C. Določanje maščobno kislinse sestave je potekalo s plinsko kromatografijo po predhodni derivatizaciji sicer nehlapnih maščobnih kislin do metilnih estrov ter z detekcijo na plamensko ionizacijskem detektorju in z uporabo C17 standarda (margarinske kisline). Problem teh analiz je bila majhna vsebnost maščobnih kislin v večini obravnavanih vzorcev (zelenjava, sadje).

Za analizo vsebnosti sladkorjev smo validirali HPLC metodo in za detekcijo uporabili detektor sipanja svetlobe - Evaporative Light Scattering Detector (ELSD). Metodo smo prilagodili za analize sladkorjev v sadju, zelenjavi in kruhih, saj je njihov delež v različnih vzorcih zelo različen, zato smo jo v postopku validacije preverili z metodo z derivatizacijo in z MS detekcijo. Z omenjeno metodo smo uspeli ločiti in kvantitativno analizirati vsebnost naslednjih sladkorjev: glukoze, fruktoze, saharoze, maltoze; v izdelkih, kjer je njen delež pomemben, pa tudi vsebnost laktoze.

V laboratoriju Odseka za fiziko nizkih in srednjih energij na Institutu »Jožef Stefan« smo z rentgensko fluorescenčno spektroskopijo (XRF) analizirali vsebnost mineralnih snovi – posameznih elementov: Fe, Mn, Cu, Zn, Br, R, Sr, Mo, P, S, Cl, K in Ca.

V kruhih smo dodatno s plamensko spektrometrijo analizirali še vsebnost natrija (zaradi namena poznavanja vsebnosti soli, ki je v zadnjem času predmet številnih raziskav in ker so se določeni proizvajalci že odzvali s proizvodnjo kruha z manjšo vsebnostjo soli).

Podatke za aminokislinsko sestavo in večino podatkov za vsebnost vitaminov smo zaradi izredno zahtevne in drage analitike povzeli iz tujih virov, in sicer iz Food Composition and Nutrition Tables (Souci Fachman Kraut, 2008), to je najbolj izpopolnjena baza v evropskem prostoru, ki ima zbrane in vnešene podatke praktično iz vseh evropskih držav.

Vsi podatki so zbrani v elektronski obliki, v t.i. odprto-kodni relacijski bazi podatkov MySQL, kjer ima vsako živilo svojo 20-mestno številčno kodo, analizirane komponente pa so označene s 5-mestnimi številčnimi kodami ter kodami po standardu EuroFIR. Živila so razvrščena v skupine in podskupine. Vsako živilo ima poleg slovenskega še angleško in latinsko ime. Vsa živila so indeksirana po sistemu LanguaL (<http://www.langua.org/>), kar omogoča primerjavo enakih živil iz različnih nacionalnih baz. Prav tako indeksiramo živila po sistemu FoodEx2, kar omogoča enostavno posredovanje poročil Evropski agenciji za

varnost hrane (EFSA). Baza podatkov se nenehno dopolnjuje z novimi podatki glede na nove analitske metode, nova živila, nove zahteve.

Poleg tega smo bili primorani že v okviru projekta oblikovanja prvega dela slovenskih tabel (2004-2006) izdelati lastni računalniški program, ki omogoča direkten prenos podatkov iz baze in izpis v knjižni obliki. Omenjeni program, poimenovan TAB, je povezan s spletno aplikacijo Odprta platforma za klinično prehrano (<http://opkp.si>). OPKP so razvili na Institutu »Jožef Stefan« v sodelovanju s Pediatrično kliniko UKC Ljubljana in Onkološkim inštitutom Ljubljana. Aplikacija je javno dostopna in omogoča poleg pregledovanja podatkov o sestavi živil tudi načrtovanje jedilnikov, diet in drugih prehranskih priporočil, kar je pomembno zlasti za prehranske strokovnjake, pa tudi individualna gospodinjstva.

Analizirane vrednosti smo najprej zbrali in statistično obdelali s pomočjo programa SPSS. Podatke smo izvozili v Excelovo tabelo in jih obogatili z angleškimi in latinskimi imeni ter skupinami živil. Za vsako živilo smo vpisali indekse po standardih LanguaL in FoodEx2. Nato smo tako urejene podatke uvozili v relacijsko zbirko podatkov MySQL in jo s pomočjo programa TAB prilagodili za potrebe izpisa v elektronski (pdf) in papirni obliki. Hkrati smo omogočili dostop do podatkov preko Leksikona živil v okviru spletne aplikacije OPKP. Omenimo tudi, da je preko OPKP možna izmenjava podatkov z drugimi državami direktno preko spleta (s pomočjo spletnih storitev).

Rezultate predloženega projekta prilagamo zbrane v priponki, v obliki osnutka izpisa »Slovenske prehranske tabele – živila rastlinskega izvora«, ki obsega 560 strani. Delo na analizah vzorcev, vnašanju podatkov, oblikovanju baze je tako zaključeno. Na spletu bodo tabele dostopne predvideno v januarju leta 2013, saj jih je pred objavo potrebno še recenzirati in lektorirati.

6. Ocena stopnje realizacije programa dela na raziskovalnem in zastavljenih raziskovalnih ciljev⁵

V okviru projekta Slovenske prehranske tabele – živila rastlinskega izvora smo realizirali vse zastavljene cilje in dosegli pričakovane hipoteze. Vzorčili, analizirali, šifrirali in sistematično smo obdelali 315 vzorcev živil rastlinskega izvora (33 vzorcev sadja, 115 vzorcev zelenjave, 73 vzorcev žit, kaš in mok, 58 vzorcev kruha in 36 vzorcev oljčnega olja). Poskrbeli smo, da so bili v obdelavo vključeni vzorci slovenskih sort in kultivarjev, vzorci, ki so zanimivi za širok krog potrošnikov, oziroma, ki jih uživa povprečen slovenski potrošnik. Poleg tega smo smotno izbrali katere parametre je v okviru odobrenih sredstev možno analizirati in katere parametre je zaradi dragih analiz smiselno prevzeti iz tuje baze; to je Food Composition and Nutrition Tables (Souci Fachman Kraut, 2008) baza, ki je najbolj izpopolnjena baza v evropskem prostoru, ki ima zbrane in vnešene podatke praktično iz vseh evropskih držav.

Obsežnost raziskave je razvidna v priponki tega poročila, v kateri podajamo na 560 straneh podatke za analizirana živila. To je sicer le osnutek izpisa prehranskih tabel. Trenutno je baza v postopku recenzije in lektoriranja in bo javno dostopna na spletu predvideno v januarju 2013.

7. Utemeljitev morebitnih sprememb programa raziskovalnega projekta oziroma sprememb, povečanja ali zmanjšanja sestave projektne skupine⁶

Sprememb programa ni bilo.

8. Najpomembnejši znanstveni rezultati projektne skupine⁷

	Znanstveni dosežek		
1.	COBISS ID	3739512	Vir: COBISS.SI
		Določitev geografskega porekla slovenskega akacijevnega, lipovega in	

	Naslov	SLO	kostanjevega medu
		ANG	Determination of the geographical origin of Slovenian black locust, lime and chestnut honey
	Opis	SLO	Preučevali smo možnost določitve geografskega porekla treh vrst slovenskega medu s pomočjo analize nekaterih fizikalnokemijskih parametrov, vsebnosti elementov in razmerij stabilnih ogljikovih in dušikovih izotopov. Slovenija je glede na zadnjo regionalizacijo, ki upošteva tudi višinske pasove, nagib tal, vste kamnin, podnebje in rastje, razdeljena na štiri naravnogeografske regije: alpsko, dinarsko, panonsko in sredozemsko. S pomočjo kemometrije je bilo ugotovljeno, da preučevani parametri omogočajo razlikovanje med vzorci posamezne vrste medu, glede na geografsko regijo iz katere izvirajo.
		ANG	The geographical origin of three Slovenian unifloral honey types was investigated by analysis of some physicochemical parameters, the elemental content and the stable carbon and nitrogen isotope ratios. The results were interpreted by chemometric methods. The combination of the investigated parameters offers the possibility of distinguishing among samples of specific honey types from the four different Slovenian natural-geographical macroregions, namely the Alpine, Dinaric, Pannonian and Mediterranean.
	Objavljeno v	Applied Science Publishers; Food chemistry; 2010; Vol. 121, no. 3; str. 839-846; Impact Factor: 3.458; Srednja vrednost revije / Medium Category Impact Factor: 1.269; A': 1; WoS: DW, JY, SA; Avtorji / Authors: Kropf Urška, Korošec Mojca, Bertonecelj Jasna, Ogrinc Nives, Nečemer Marijan, Kump Peter, Golob Terezija	
	Tipologija	1.01 Izvirni znanstveni članek	
2.	COBISS ID	24189223	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Naravni stabilni izotopi ogljika in dušika v slovenskem medu z vidika potvorjenosti ter botaničnega in geografskega porekla
		ANG	Carbon and nitrogen natural stable isotopes in Slovene honey
	Opis	SLO	Določili smo vsebnost stabilnih ogljikovih in dušikovih izotopov v sedmih vrstah slovenskega medu iz štirih naravnogeografskih regij Slovenije. Preučili smo možnost uporabe razmerij stabilnih ogljikovih in dušikovih izotopov za določanje botaničnega in geografskega medu kot tudi možnost dokazovanja potvorb medu z omenjenimi parametri. Ugotovili smo, da botanično poreklo ne vpliva značilno na izotopski profil medu, statistična analiza pa je pokazala razlike med medovi iz različnih regij Slovenije. Metoda določanja izotopskega razmerja je pokazala, da je bilo 2,2 % vzorcev medu potvorjenih.
		ANG	Carbon and nitrogen stable isotopes were determined in 7 types of Slovenian honey from 4 natural geographical regions of Slovenia. Stable isotope ratios were measured to elucidate the applicability of this method in the identification of the botanical and geographical origin of honey and in honey adulteration. Botanical origin did not have any major influence on the honey isotope profiles while statistical analysis demonstrated differences among honeys of various geographical origins. 2.2% of the samples were adulterated according to the internal standard carbon isotope ratio analysis method.
	Objavljeno v	American Chemical Society, Books and Journals Division; Journal of agricultural and food chemistry; 2010; Vol. 58, no. 24; str. 12794-12803; Impact Factor: 2.816; Srednja vrednost revije / Medium Category Impact Factor: 0.694; A'': 1; A': 1; WoS: AH, DW, JY; Avtorji / Authors: Kropf Urška, Golob Terezija, Nečemer Marijan, Kump Peter, Korošec Mojca, Bertonecelj Jasna, Ogrinc Nives	
	Tipologija	1.01 Izvirni znanstveni članek	

3.	COBISS ID		4057208	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Vpliv lokacije na drevesu na razvoj barve jabolk med rastjo	
		ANG	Effect of location in the canopy on the colour development of three apple cultivars during growth	
	Opis	SLO	Izgled jabolk je pomemben parameter kakovosti v živilski verigi. Na jabolkih kultivarjev Braeburn, Fuji in Gala, obranih v različni stopnji zrelosti, smo spremljali barvo kože z Minolta kromametrom (parametri L*, a* and b*) in ugotovili, da lokacija na drevesu vpliva na intenzivnost rdeče in zelene barve. Rdeče obarvani kultivarji jabolk (Gala) so bolj odvisni od lokacije na drevesu kot manj obarvani kultivarji jabolk (Fuji in Braeburn).	
		ANG	Homogeneity in appearance is one of the quality aspects asked for in the supply chain. Skin colour is one of the aspects that determine both optimal harvest and stage of development. Skin colour is affected by location in the canopy. The location in the canopy affects the intensity of both red and green colouring compounds. The variation in colouration is not affected by the location in the canopy. The red-coloured apple cultivar (Gala) depends more on the location in the canopy than the less-coloured cultivars (Fuji and Braeburn).	
	Objavljeno v		Blackwell Scientific Publications; Journal of the Science of Food and Agriculture; 2012; Vol. 92, no. 12; str. 2450-2458; Impact Factor: 1.436;Srednja vrednost revije / Medium Category Impact Factor: 0.782; A': 1; WoS: AH, DW, JY; Avtorji / Authors: Unuk Tatjana, Tijskens Leopold M. M., Germšek Blaž, Zdravec Peter, Vogrin Andrej, Hribar Janez, Simčič Marjan, Tojnko Stanislav	
Tipologija		1.01 Izvirni znanstveni članek		
4.	COBISS ID		3921528	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Fenolne spojine v gozdnih in ameriških borovnicah	
		ANG	Phenolics in Slovenian bilberries (<i>Vaccinium myrtillus</i> L.) and blueberries (<i>Vaccinium corymbosum</i> L.)	
	Opis	SLO	Določili smo fenolne spojine v gozdnih in ameriških borovnicah slovenskega porekla. Gozdne borovnice so vsebovale več skupnih fenolnih spojin in skupnih antocianov. Z LC-MS/MS smo določili 15 antocianov. Delphinidin in cianidin glikozidi so prevladovali v gozdnih borovnicah, malvidin glikozidi pa v ameriških. Vsebnost flavonoidov in fenolnih kislin smo določili z LC-MS. Med fenolnimi spojinami je bilo v borovnicah največ klorogenske kisline. S pomočjo kemometrije je bilo ugotovljeno, da identificirane fenolne spojine omogočajo določitev lokacije rastišča gozdnih borovnic.	
		ANG	Phenolics from bilberries (<i>Vaccinium myrtillus</i> L.) and highbush blueberries (<i>Vaccinium corymbosum</i> L.) were analyzed. 15 anthocyanins were identified by LC-MS/MS. Glycosides of delphinidin and cyanidin were predominant in the bilberries and glycosides of malvidin in the blueberries. The contents of phenolic compounds were determined by LC-MS. Chlorogenic acid was the most abundant among the phenolic acids. Statistical analysis shows that the content of 27 individual flavonoids, phenolic acids, and stilbenes can be used to identify the picking region of these Slovenian bilberries.	
	Objavljeno v		American Chemical Society, Books and Journals Division; Journal of agricultural and food chemistry; 2011; Vol. 59, no. 13; str. 6998-7004; Impact Factor: 2.823;Srednja vrednost revije / Medium Category Impact Factor: 0.782; A': 1; WoS: AH, DW, JY; Avtorji / Authors: Može Bornšek Špela, Polak Tomaž, Demšar Lea, Koron Darinka, Vanzo Andreja, Poklar Ulrih Nataša, Abram Veronika	
Tipologija		1.01 Izvirni znanstveni članek		

9. Najpomembnejši družbeno-ekonomsko relevantni rezultati projektne skupine⁸

	Družbenoekonomsko relevantni dosežki		
1.	COBISS ID	3932024	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Karakterizacija slovenskih jabolk z vidika botaničnega in geografskega porekla ter postopka pridelave
		ANG	Characterization of Slovenian apples with respect to their botanical and geographical origin and agricultural production practice
	Opis	SLO	Namen raziskave je bil ugotoviti če kombinacija analize vsebnosti elementov, izotopske sestave in izbranih kemijskih in fizikalnih parametrov (mase ploda, antioksidativne učinkovitosti, vsebnosti askorbinske kisline in skupnih fenolnih spojin) omogoča določanje botaničnega in geografskega porekla ter postopka pridelave slovenskih jabolk. Na razlikovanje med ekološkimi in konvencionalno pridelanimi jabolkami sta najbolj vplivala razmerje 15N/14N in antioksidativna učinkovitost. Značilne razlike so bile tudi v vsebnosti askorbinske kisline.
		ANG	The objective of this study was to demonstrate that the combination of multielement analysis, several isotopic ratios and selected chemical and physical parameters (fruit mass, antioxidant activity, content of ascorbic acid and total phenols) can be used to differentiate the varieties of Slovenian apples, the geographical location of their growth and agricultural practice. The most significant variables to distinguish between organically and conventionally cultivated fruits were found to be 15N/14N ratio and antioxidant activity. In addition, significant differences were also observed in ascorbic acid content.
	Šifra	F.02	Pridobitev novih znanstvenih spoznanj
	Objavljeno v	Faculty of Food Technology and Biotechnology; Food technology and biotechnology; 2012; Vol. 50, no. 1; str. 107-116; Impact Factor: 1.195; Srednja vrednost revije / Medium Category Impact Factor: 1.379; WoS: DB, JY; Avtorji / Authors: Bat Karmen, Vidrih Rajko, Nečemer Marijan, Mozetič Vodopivec Branka, Mulič Ines, Kump Peter, Ogrinc Nives	
	Tipologija	1.01	Izvirni znanstveni članek
2.	COBISS ID	4111224	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Vsebnost nekaterih prehranskih komponent v mesu in koščicah rumenega dreva (Cornus mas L.)
		ANG	Content of certain food components in flesh and stones of the cornelian cherry (Cornus mas L.) genotypes
	Opis	SLO	V plodovih različnih klonov Cornus mas L. smo določili vsebnost suhe snovi, L-askorbinske kisline in komponent barve (L*, a*, b*). V koščicah plodov smo določili vsebnost vode, maščob, pepela, maščobnokislinsko sestavo in vsebnost posameznih elementov. Mineralna sestava je bila statistično značilna za klon.
		ANG	In flesh of different clones of Cornus mas L. the dry matter content, L-ascorbic acid and color components (L *, a *, b *) were determined. In the stones of fruits water content, fat, ash, fatty acid composition and content of the individual elements were determined. Mineral composition was statistically significant for the clone.
	Šifra	D.10	Pedagoško delo
	Objavljeno v	Faculty of Food Technology; Croatian journal of food science and technology; 2012; Vol. 4, no. 1; str. 64-70; Avtorji / Authors: Vidrih Rajko, Čejčić Željko, Hribar Janez	
	Tipologija	1.01	Izvirni znanstveni članek

3.	COBISS ID		25201959	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Spletna aplikacija za oceno prehranskega stanja "OPKP"	
		ANG	OPEN, web application for assessment of nutritional status	
	Opis	SLO	Predstavitev in demonstracija dela s spletno aplikacijo "Odprta platforma za klinično prehrano". Prikaz izbor živil prek leksikona jedi in oblikovanje in vrednotenje jedilnika, tudi za ljudi z različnimi prehranskimi potrebami.	
		ANG	Presentation and demonstration of the web application "Open platform for clinical nutrition". Presentation of selection of foods by means of the lexicon and the formation and evaluation of the menu, even for people with special dietary requirements.	
	Šifra		B.04 Vabljen predavanje	
	Objavljeno v		Biotehniška fakulteta, Oddelek za zootehniko, Inštitut za mlekarstvo in probiotike; Moje-mleko; 2011; Str. 45-48; Avtorji / Authors: Koroušič-Seljak Barbara	
4.	COBISS ID		4044152	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Slovenske prehranske tabele in podatkovna baza o sestavi živil in pijač	
		ANG	Slovenian food composition tables and database	
	Opis	SLO	Slovenska prehranska baza sistematično nastaja predvsem v okviru projektov. V prispevku je opisano oblikovanje slovenskih prehranskih tabel in podatkovne baze ter njihova vsebina. Predstavljene so različne možnosti uporabe podatkov in najpogostejši uporabniki. Zaključek povzema pomembnost nacionalnih prehranskih tabel in baze.	
		ANG	Slovenian food composition database is systematically generated primarily within the projects. This paper describes the creation of Slovenian food tables and databases and their contents. It introduces the possibility of various uses of data and the most frequent users. Conclusion summarizes the importance of the national food tables and database.	
	Šifra		F.18 Posredovanje novih znanj neposrednim uporabnikom (seminarji, forumi, konference)	
	Objavljeno v		Zbornica nutricionistov - dietetikov; Dietetikus; 2011; Letn. 13, št. 4; str. 3-7; Avtorji / Authors: Korošec Mojca, Bertonec Jasna, Golob Terezija	
5.	COBISS ID		1853651	Vir: COBISS.SI
	Naslov	SLO	Vpliv tehnologije predelave na rast avtohtone mikroflore in kakovost namiznih oljk iz Slovenske Istre	
		ANG	The impact of production technology on the growth of indigenous microflora and quality of table olives from Slovenian Istria	
	Opis	SLO	Cilj raziskave je bil ugotoviti vodilne mikroorganizme v spontani fermentaciji namiznih oljk iz Slovenske Istre. Vpliv tradicionalne regionalne in modificirane španske tehnologije na populacijsko dinamiko kvasovko in mlečnokislinskih bakterij ter na kakovost namiznih oljk sorte Istrska belica in Štorta smo proučevali med 180 dnevno fermentacijo. Poleg tega smo določili pH vrednost slanice med fermentacijo in vsebnost skupnih biofenolov v plodovih pred predelavo in po 60 in 180 dneh fermentacije. Kakovost končnega izdelka je bila ovrednotena s senzorično analizo.	
		ANG	The objective of the research was to determine the leading microorganisms in spontaneous fermentations of table olives in Slovenian Istria. The influence of traditional regional and modified Spanish style technology on yeast and lactic acid bacteria population dynamics and on the quality of Istrska belica and Storta table olive varieties was studied during 180 days	

		of fermentation. Apart from that, pH of the brine during fermentation and total biophenols in olive fruits before processing and after 60 and 180 days of fermentation were determined. The quality of the final product was determined with sensory analysis.
Šifra	F.07	Izboljšanje obstoječega izdelka
Objavljeno v	Faculty of Food Technology and Biotechnology; Food technology and biotechnology; 2010; Vol. 48, no. 3; str. 404-410; Impact Factor: 0.976; Srednja vrednost revije / Medium Category Impact Factor: 1.269; WoS: DB, JY; Avtorji / Authors: Valenčič Vasilij, Bandelj Mavsar Dunja, Bučar-Miklavčič Milena, Butinar Bojan, Čadež Neža, Golob Terezija, Raspor Peter, Smole Možina Sonja	
Tipologija	1.01	Izvirni znanstveni članek

10. Drugi pomembni rezultati projektne skupine⁹

PAPA, Gregor, KOROUŠIČ-SELJAK, Barbara, PAVLIN, Marko. Bluetooth kitchen scale, (IJS delovno poročilo, 10880). 2011. [COBISS.SI-ID 25416487]

KOROUŠIČ-SELJAK, Barbara, KOROŠEC, Mojca, GOLOB, Terezija, STIBILJ, Vekoslava. The Slovenian food composition database: [oral presentation]. V: WRIGHT, Dawn (ur.), FINGLAS, Paul M. (ur.), BELL, Simone (ur.). 9th International Food Data Conference, September 14-17, 2011, Norwich, United Kingdom. Food composition and sustainable diets : [programme and abstracts]. [Norwich: Institute of Food Research, 2011], str. 73, S10.02. [COBISS.SI-ID 3963256]

KOROŠEC, Mojca, GOLOB, Terezija, BERTONCELJ, Jasna. Influence of thermal treatment on nutritional value of several frozen bakery products and side dishes. V: MEDIČ, Helga (ur.). 7th International Congress of Food Technologists, Biotechnologists and Nutritionists, 20-23 September 2011, Opatija, Croatia. Proceedings. [Zagreb]: Croatian Society of Food Technologists, Biotechnologists and Nutritionists, 2011, str. 296-303. [COBISS.SI-ID 4070776]

Število diplomantov, magistrov in doktorjev, ki so zaključili študij z vključenostjo v raziskovalni projekt: 5 diplomantov, 1 magister, 1 doktorand.

11. Pomen raziskovalnih rezultatov projektne skupine¹⁰

11.1. Pomen za razvoj znanosti¹¹

SLO

Podatkovne baze (PB) predstavljajo obsežen vir informacij o sestavi živil in pijač, to je o hranilni vrednosti in o vsebnosti posameznih hranljivih in prehransko pomembnih snovi. Taki podatki so ključni pri različnih raziskavah, ki vključujejo prehranske navade, bolezni in ohranjanje zdravja. Potrebni so tudi za oblikovanje prehranske informacije na živilskih izdelkih in spremljanje kakovosti, varnosti in pristnosti živil na trgu, torej za zaščito potrošnika. Za uporabnike PB je pomembno, da podatki kar najbolje predstavljajo hranilno sestavo živil, ki jih uživajo prebivalci neke države, zato se v veliko državah oblikujejo in dopolnjujejo lastne nacionalne PB, ki vključujejo tudi prehranske informacije za tradicionalna ali narodna živila in jedi. Za povprečnimi vrednostmi makro in mikro hranil, ki jih uporabniki največkrat iščemo, se skriva še vrsta dodatnih podatkov, ki so nujno potrebni tako za oceno kakovosti baze kot tudi pri poglobljenih prehranskih študijah. Veliko vrednost imajo PB tudi pri ugotavljanju biotske raznovrstnosti (biodiverzitete) hrane. Kot prehranski indikator za biodiverzitetno sestavo živil lahko šteje le živilo, ki je opisano na nivoju vrste, podvrste in sorte, in vsebuje podatek za vsaj eno hranljivo ali bio-aktivno snov. Biotska raznovrstnost ima namreč bistven pomen pri varnosti oskrbe s hrano in lahko prispeva k boljši izbiri hrane ter pozitivno vpliva na zdravje ljudi. Sodobna nacionalna podatkovna baza z informacijami o živilih iz našega okolja je namreč pomembno orodje z različnimi možnostmi uporabe, med drugim zagotavlja tudi točnejše rezultate epidemioloških študij, ki se izvajajo v Sloveniji in v mednarodnem obsegu.

ANG

The food composition databases (FCDB) represent a comprehensive source of information on the composition of foods and beverages, i.e. about the content of nutritionally important components of food. Such data are crucial in research on dietary habits, disease and maintaining health. Such data are also needed for the creation of nutritional information on food products and monitoring the quality, safety and authenticity of the food on the market, so to protect the consumer. For users of FCDB, it is important that the data at most represent the nutrient composition of foods consumed by the inhabitants of a country; so many countries develop and compile their own national FCDB, which include nutritional information for traditional or ethnic foods and dishes. Behind average values of macro and micro nutrients that users often seek for, are many of additional data that are needed for assessment of the quality of the database as well as for in-depth nutritional studies. FCDB have great value in determining the biodiversity of food. As a nutritional indicator of the food composition biodiversity can be considered only a food, which is described at the level of species, subspecies and varieties, and contains information for at least one nutritious or bio-active substance. Biodiversity has a vital role in food security and may contribute to a better selection of food and has a positive impact on human health. Modern national database with information on the food from our environment is an important tool with a variety of possible uses; among others it provides, the more accurate results of epidemiological studies carried out in Slovenia and internationally.

11.2. Pomen za razvoj Slovenije¹²

SLO

Rezultat projekta »Slovenske prehranske tabele – živila rastlinskega izvora« je zbirka podatkov o hranilni vrednosti – sestavi živil rastlinskega izvora. Prednost teh podatkov je, da se nanašajo na živila ali izdelke, ki jih prideluje, predeluje slovenski proizvajalec in uživa slovenski potrošnik. Že leta 1995 je mednarodna organizacija FAO izpostavila pomen lastne prehranske baze za vsako državo in s finančno in tehnično podporo organizirala letna srečanja predstavnikov srednje in vzhodne Evrope, na katerih so izmenjali mnenja, izkušnje, podatke. Po dobrem desetletju, leta 2006, smo končno tudi v Sloveniji prišli do svoje prehranske baze za področje mesa, z realizacijo tega projekta pa še za področje živil rastlinskega izvora, po katerih je iz dneva v dan večje povpraševanje s strani uporabnikov zelo različnega profila. Sodobna nacionalna podatkovna baza z informacijami o živilih iz našega okolja je namreč pomembno orodje z različnimi možnostmi uporabe: omogoča vpogled v prehransko vrednost živil domačega porekla in spremljanje njihove kakovosti, zagotavlja informacije o sestavi tradicionalnih živil in jedi, ki so značilne za Slovenijo, spodbuja razvoj standardov kakovosti za izdelke, ki vstopajo v sistem zaščitene oznake (npr. ZOP, ZGO, ZTP). Podatki, ki so vključeni v bazo, koristijo tudi slovenski živilski industriji pri označevanju hranilne vrednosti njihovih izdelkov. Rezultati, to je informacije o sestavi živil rastlinskega izvora, slovenskega porekla, so javno dostopni v spletni aplikaciji za načrtovanje in vrednotenje prehrane OPKP, ki obenem predstavlja tudi elektronsko obliko nacionalne podatkovne baze.

ANG

The result of the project "Slovenian food table - food of plant origin" is a collection of nutritional information, on the composition of foods of plant origin. The advantage of these data is that they refer to foods or products that are grown, processed by Slovenian producers and consumed by Slovenian consumers. Already in 1995, FAO stressed the importance of the national nutritional database for each country and financially and technically supported annual meetings of representatives from Central and Eastern European countries, where their views, experiences, information were exchanged. After a decade, in 2006, Slovenia finally developed a national food database for the sector of meat and meat products, which was compiled, with the realization of this project, with data on composition of food of plant origin. Demand for later is increasing day by day by the users of very different profiles. Modern national database with information on the food from our environment is an important tool with a variety of uses: it provides an insight into the nutritional value of foods of domestic origin and monitoring their quality, gives information on the composition of traditional foods and dishes that are typical for Slovenia, encourages the development of quality standards for products entering the system of protected designations (e.g. PDO, PGI, TSG). From the data included in the database can benefit the Slovenian food industry in nutrition labeling of their products. Results, i.e. information on the composition of foods of plant origin and Slovenian origin, are publicly

available in the web application for the meal planning and evaluation of nutrition, which also represents an electronic form of the national database.

12. Vpetost raziskovalnih rezultatov projektne skupine.

12.1. Vpetost raziskave v domače okolje

Kje obstaja verjetnost, da bodo vaša znanstvena spoznanja deležna zaznavnega odziva?

- ☒ v domačih znanstvenih krogih
- ☒ pri domačih uporabnikih

Kdo (poleg sofinancerjev) že izraža interes po vaših spoznanjih oziroma rezultatih?¹³

Nacionalna baza omogoča strokovnjakom različnih profilov nadzor in poznavanje živil ter njihovega vpliva na zdravje in psihofizične sposobnosti prebivalcev. Živilskim strokovnjakom omogoča primerjavo sestave lastnih izdelkov s tujimi. V prehranskih bazah so zbrane tudi informacije o priporočenih dnevni količinah makro in mikro hranil in druga prehranska priporočila, namenjena skupinam ljudi kot tudi posameznikom, ki lahko rezultate projekta neposredno koristijo prek spletne aplikacije.

12.2. Vpetost raziskave v tuje okolje

Kje obstaja verjetnost, da bodo vaša znanstvena spoznanja deležna zaznavnega odziva?

- ☒ v mednarodnih znanstvenih krogih
- ☒ pri mednarodnih uporabnikih

Navedite število in obliko formalnega raziskovalnega sodelovanja s tujini raziskovalnimi inštitucijami:¹⁴

1. FP7-KBBE EuroFIR NEXUS (2010-2013).
2. EFSA projekt »Updated food composition database for nutrient intake« (2011-12).
3. COST FA 1005 INFOGEST (2010-2014). Improving Health Properties of Food by sharing our Knowledge on the Digestive Process.
4. IAEA Coordinated Research Project CRP No. 1576 "Micro-analytical Techniques Based on Nuclear Spectrometry for Environmental Monitoring and Material studies".

Kateri so rezultati tovrstnega sodelovanja:¹⁵

V okviru evropskega projekta FP7 EuroFIR NEXUS izvajamo delo na dveh področjih. IJS izvaja strokovno vodenje razvoja spletnih storitev in orodij za obdelavo in izmenjavo podatkov o sestavi živil. Hkrati razvija OPKP za potrebe dietetikov v evropskem prostoru.

EFSA projekt »Updated food composition database for nutrient intake« je namenjen zbiranju podatkov o sestavi živil za potrebe raziskav Evropske agencije za varnost hrane. IJS je v sodelovanju z BF zbral relevantne podatke, jih ustrezno indeksiral po sistemu FoodEx2 in v določeni obliki posredoval naročniku.

Sodelovanje v regionalni mreži UNU/SCN Network for Capacity Development in Nutrition in Central and Eastern Europe (NCDNCEE) – izobraževanja in oblikovanja regijske podatkovne baze.

C. IZJAVE

Podpisani izjavljam/o, da:

- so vsi podatki, ki jih navajamo v poročilu, resnični in točni
- se strinjamo z obdelavo podatkov v skladu z zakonodajo o varstvu osebnih podatkov za potrebe ocenjevanja in obdelavo teh podatkov za evidence ARRS

Zaključno poročilo o rezultatih ciljnega raziskovalnega projekta - 2012

- so vsi podatki v obrazcu v elektronski obliki identični podatkom v obrazcu v pisni obliki
- so z vsebino letnega poročila seznanjeni in se strinjajo vsi soizvajalci projekta
- bomo sofinancerjem istočasno z zaključnim poročilom predložili tudi študijo ali elaborat, skladno z zahtevami sofinancerjev

Podpisi:

*zastopnik oz. pooblaščen oseba
raziskovalne organizacije:*

in

vodja raziskovalnega projekta:

Univerza v Ljubljani, Biotehniška
fakulteta

Terezija Golob

ŽIG

Kraj in datum:

Ljubljana	5.10.2012
-----------	-----------

Oznaka prijave: ARRS-CRP-ZP-2012-05/33

¹ Zaradi spremembe klasifikacije je potrebno v poročilu opredeliti raziskovalno področje po novi klasifikaciji FOS 2007 (Fields of Science). Prevajalna tabela med raziskovalnimi področji po klasifikaciji ARRS ter po klasifikaciji FOS 2007 (Fields of Science) s kategorijami WOS (Web of Science) kot podpodročji je dostopna na spletni strani agencije (<http://www.arrs.gov.si/sl/gradivo/sifranti/preslik-vpp-fos-wos.asp>). [Nazaj](#)

² Podpisano izjavo sofinancerja/sofinancerjev, s katero potrjuje/jo, da delo na projektu potekalo skladno s programom, skupaj z vsebinsko obrazložitvijo o potencialnih učinkih rezultatov projekta obvezno priložite obrazcu kot priložnico (v skeniranem PDF formatu) in jo v primeru, da poročilo ni polno digitalno podpisano, pošljite po pošti na Javno agencijo za raziskovalno dejavnost RS. [Nazaj](#)

³ Napišite povzetek raziskovalnega projekta (največ 3.000 znakov v slovenskem in angleškem jeziku) [Nazaj](#)

⁴ Napišite kratko vsebinsko poročilo, kjer boste predstavili raziskovalno hipotezo in opis raziskovanja. Navedite ključne ugotovitve, znanstvena spoznanja, rezultate in učinke raziskovalnega projekta in njihovo uporabo ter sodelovanje s tujimi partnerji. Največ 12.000 znakov vključno s presledki (približno dve strani, velikosti pisave 11). [Nazaj](#)

⁵ Realizacija raziskovalne hipoteze. Največ 3.000 znakov vključno s presledki (približno pol strani, velikosti pisave 11) [Nazaj](#)

⁶ V primeru bistvenih odstopanj in sprememb od predvidenega programa raziskovalnega projekta, kot je bil zapisan v predlogu raziskovalnega projekta oziroma v primeru sprememb, povečanja ali zmanjšanja sestave projektne skupine v zadnjem letu izvajanja projekta (obrazložitev). V primeru, da sprememb ni bilo, to navedite. Največ 6.000 znakov vključno s presledki (približno ena stran, velikosti pisave 11). [Nazaj](#)

⁷ Znanstveni in družbeno-ekonomski dosežki v programu in projektu so lahko enaki, saj se projektna vsebina praviloma nanaša na širšo problematiko raziskovalnega programa, zato pričakujemo, da bo večina izjemnih dosežkov raziskovalnih programov dokumentirana tudi med izjemnimi dosežki različnih raziskovalnih projektov.

Raziskovalni dosežek iz obdobja izvajanja projekta (do oddaje zaključnega poročila) vpišete tako, da izpolnite COBISS kodo dosežka – sistem nato sam izpolni naslov objave, naziv, IF in srednjo vrednost revije, naziv FOS področja ter podatek, ali je dosežek uvrščen v A'' ali A'. [Nazaj](#)

⁸ Znanstveni in družbeno-ekonomski dosežki v programu in projektu so lahko enaki, saj se projektna vsebina praviloma nanaša na širšo problematiko raziskovalnega programa, zato pričakujemo, da bo večina izjemnih dosežkov raziskovalnih programov dokumentirana tudi med izjemnimi dosežki različnih raziskovalnih projektov.

Družbeno-ekonomski rezultat iz obdobja izvajanja projekta (do oddaje zaključnega poročila) vpišete tako, da izpolnite COBISS kodo dosežka – sistem nato sam izpolni naslov objave, naziv, IF in srednjo vrednost revije, naziv FOS področja ter podatek, ali je dosežek uvrščen v A'' ali A'.

Družbenoekonomski dosežek je po svoji strukturi drugačen, kot znanstveni dosežek. Povzetek znanstvenega dosežka je praviloma povzetek bibliografske enote (članka, knjige), v kateri je dosežek objavljen.

Povzetek družbeno ekonomsko relevantnega dosežka praviloma ni povzetek bibliografske enote, ki ta dosežek dokumentira, ker je dosežek sklop več rezultatov raziskovanja, ki je lahko dokumentiran v različnih bibliografskih enotah. COBISS ID zato ni enoznačen izjemoma pa ga lahko tudi ni (npr. v preteklem letu vodja meni, da je izjemen dosežek to, da sta se dva mlajša sodelavca zaposlila v gospodarstvu na pomembnih raziskovalnih nalogah, ali ustanovila svoje podjetje, ki je rezultat prejšnjega dela ... - v obeh primerih ni COBISS ID). [Nazaj](#)

⁹ Navedite rezultate raziskovalnega projekta iz obdobja izvajanja projekta (do oddaje zaključnega poročila) v primeru, da katerega od rezultatov ni mogoče navesti v točkah 7 in 8 (npr. ker se ga v sistemu COBISS ne vodi). Največ 2.000 znakov vključno s presledki. [Nazaj](#)

¹⁰ Pomen raziskovalnih rezultatov za razvoj znanosti in za razvoj Slovenije bo objavljen na spletni strani: <http://sicris.izum.si/> za posamezen projekt, ki je predmet poročanja [Nazaj](#)

¹¹ Največ 4.000 znakov vključno s presledki [Nazaj](#)

¹² Največ 4.000 znakov vključno s presledki [Nazaj](#)

¹³ Največ 500 znakov vključno s presledki (velikosti pisave 11) [Nazaj](#)

¹⁴ Največ 500 znakov vključno s presledki (velikosti pisave 11) [Nazaj](#)

¹⁵ Največ 1.000 znakov vključno s presledki (velikosti pisave 11) [Nazaj](#)

Obrazec: ARRS-CRP-ZP/2012-05 v1.00c

0F-1F-66-1F-9F-96-0E-33-F5-F5-0A-AA-28-37-B8-CD-D8-AB-DC-DF

Univerza v Ljubljani
Biotehniška fakulteta
Oddelek za živilstvo

Rezultati projekta V4-1047

Slovenske prehranske tabele - živila rastlinskega izvora

Slovenian food composition - foods of plant origin

Terezija Golob, Mojca Korošec, Jasna Bertoneclj, Marinka Jan,
Barbara Seljak-Koroušič, Marijan Nečemer,
Rajko Vidrih, Emil Zlatič, Janez Hribar

UVOD

Preliminarna oblika »Slovenske prehranske tabele - živila rastlinskega izvora« obsega podatke o sestavi različnih vrst živil rastlinskega izvora, ki jih uživa slovenski potrošnik, in sicer: žit, mlevskih izdelkov, kruha, zelenjave, sadja, oljčnega olja.

Večina podatkov v tabelah je rezultat lastnega dela, analiz, opravljenih na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani. Pri vzorčenju smo dali prednost vrstam in sortam, ki so značilne za Slovenijo.

V analitiki so sodelovali raziskovalci s Katedre za tehnologijo mesa in vrednotenje živil in Katedre za tehnologije, prehrano in vino z Oddelka za živilstvo ter sodelavci z Odseka za fiziko nizkih in srednjih energij z Instituta »Jožef Stefan« v Ljubljani. Lastni podatki vključujejo rezultate za vsebnost vode, pepela, beljakovin, maščob, soli, elementov, prehranske vlaknine, ogljikovih hidratov, maščobnih kislin in vitamina C.

Zaradi izredno zahtevne in drage analitike smo podatke za vsebnost aminokislin, vitaminov in nekaterih drugih sestavin povzeli iz Food Composition and Nutrition Tables (Souci in sod., 2008).

Tabele obsegajo podatke za 183 živil, med katerimi so nekatera tudi toplotno obdelana (posamezne vrste zelenjave).

Oblikovanje podatkov v pregledno in za uporabnika berljivo obliko je delo doc. dr. Barbare Koroušić Seljak z Odseka za računalniške sisteme Instituta »Jožef Stefan«.

Strokovni pregled podatkov je opravila prof. dr. Vekoslava Stibilj z Odseka za znanosti o okolju Instituta »Jožef Stefan«.

Oblika tabel

Prehranske table vsebujejo naslednje podatke:

- Ime živila v slovenskem in angleškem jeziku; včasih je podano tudi latinsko ime.
- Energijsko vrednost v kilojoulih (kJ) in kilokalorijah (kcal) na 100 g užitnega dela:
 - v tabelah je podana energijska vrednost beljakovin, maščob, skupnih ogljikovih hidratov, izkoristljivih organskih kislin ter skupna energijska vrednost.
- Izračunane energijske deleže posameznih hranljivih snovi v odstotkih (%).
- Podatek o užitem delu: podan je delež živila (%), ki je primeren oz. uporaben za uživanje.
- Vsebnosti posameznih komponent:
 - glavne sestavine (v g/100 g): voda, skupne beljakovine, skupni dušik, skupne maščobe, skupni ogljikovi hidrati, izkoristljivi ogljikovi hidrati, skupna prehranska vlaknina, topna in netopna prehranska vlaknina in pepel,
 - posamezni elementi (mg ali µg/100 g),
 - ogljikovi hidrati: mono in disaharidi (g ali mg/100 g),
 - maščobne kisline (mg/100 g),
 - steroli (mg/100 g),
 - vitamini (mg ali µg/100 g),
 - organske kisline (mg/100 g),
 - druge sestavine: natrijev klorid (g ali mg/100 g).

Vsebnost (masni delež) posameznih sestavin je podana na 100 g užitnega dela. Večina podatkov je rezultat večjega števila ponovitev (šarž), analiz v različnih časovnih obdobjih

in večjega števila paralelnih določitev. Zato sta poleg povprečne vrednosti ($\bar{x}$) podani še minimalna in maksimalna vsebnost in s tem interval vseh meritev.

Za parameter, ki smo ga analizirali sicer v dveh ali več ponovitvah, a le na enem vzorcu, je v tabelah podana le povprečna vrednost; vrednosti za minimum in maksimum pa nista podani, označeni sta z -. Isti znak smo uporabili tudi za manjkajoče podatke, ki so povzeti iz Food Composition and Nutrition Tables.

Podatki, povzeti iz tuje baze, so označeni z *. Vse dodatne informacije k podatkom posameznih sestavin so podane v nogi strani.

Vir

Souci S. W., Fachmann W., Kraut H. 2008. Food composition and nutrition tables. 7th rev. and completed ed. Stuttgart, Medpharm Scientific Publishers: 1364 s.

OSNUTEK

ŽITA

Ajda, zrno (46100012000000003000 / K0201)		Buckwheat, grain		<i>Fagopyrum esculentum</i> Moench			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	194	103	1020			1317
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	46	25	242			313
<i>Energijski delež</i>	%	15	8	77			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	11,7	9,90	13,1			
Skupne beljakovine	g	11,4	10,7	12,5			
Skupni dušik	g	1,83	1,72	2,00			
Skupne maščobe	g	2,78	2,41	3,12			
Skupni ogljikovi hidrati	g	70,5	62,2	78,7			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	50,7	47,1	55,2			
Skupna prehranska vlaknina	g	19,8	15,1	23,6			
Topna prehranska vlaknina	g	3,29	2,39	4,72			
Netopna prehranska vlaknina	g	16,5	12,7	18,8			
Pepel	g	2,19	1,92	2,60			
ELEMENTI							
Kalij	mg	494	-	-			
Kalcij	mg	57,3	-	-			
Fosfor	mg	351	-	-			
Magnezij	mg	142*	80,0*	180*			
Mangan	mg	23,9	-	-			
Železo	mg	29,9	-	-			
Cink	mg	1,88	-	-			
Selen	µg	8,30*	5,00*	18,0*			
Baker	µg	584*	530*	620*			
Brom	µg	116	-	-			
Rubidij	µg	387	-	-			
Stroncij	µg	82,0	-	-			
Molibden	µg	485*	-	-			

Žveplo	mg	122	-	-
Klor	mg	2,57	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	240*	-	-
Riboflavin (vitamin B2)	µg	150*	-	-
Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,20*	1,10*	1,30*
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	µg	844*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	345	100	590
Glukoza	mg	10,0	<1,00	20,0
Maltoza	g	2,26	1,97	2,55
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	10,0*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	436	383	460
C 18:0 stearinska kislina	mg	49,7	46,9	53,0
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	945	874	990
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,04	0,94	1,10
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	68,8	55,9	76,2
C 20:0 arahidinska kislina	mg	43,5	34,4	67,5
STEROLI				
Kampesterol	mg	20,0*	-	-
Stigmasterol	mg	8,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	164*	-	-
Skupni steroli	mg	198*	-	-

ŽITA

Ajda, zrno, Čebelica (46100012100000003000 / K0201)		Buckwheat, grain, Čebelica		Fagopyrum esculentum Moench			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	183	102	1268			1553
100 g užitnega dela	kcal	43	25	298			366
Energijski delež	%	12	7	81			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	9,90	-	-			
Skupne beljakovine	g	10,8	10,7	10,9			
Skupni dušik	g	1,73	1,72	1,74			
Skupne maščobe	g	2,75	2,69	2,78			
Skupni ogljikovi hidrati	g	74,6	74,5	74,7			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,70*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	1,60*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,10*	-	-			
Pepel	g	1,95	1,92	1,99			
ELEMENTI							
Kalij	mg	392*	324*	460*			
Kalcij	mg	18,0*	-	-			
Fosfor	mg	320*	-	-			
Magnezij	mg	142*	80,0*	180*			
Mangan	mg	1,50*	-	-			
Železo	mg	3,80*	-	-			
Cink	mg	2,70*	2,50*	3,00*			
Selen	µg	8,30*	5,00*	18,0*			
Baker	µg	584*	530*	620*			
Molibden	µg	485*	-	-			
Klor	mg	12,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	240*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	150*	-	-			

Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,20*	1,10*	1,30*
V MAŠČOBNAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	µg	844*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	10,0*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	413	383	460
C 18:0 stearinska kislina	mg	50,0	46,9	53,0
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	922	874	990
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	987	940	1072
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	61,5	55,9	72,2
C 20:0 arahidinska kislina	mg	47,4	34,4	67,5
STEROLI				
Kampesterol	mg	20,0*	-	-
Stigmasterol	mg	8,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	164*	-	-
Skupni steroli	mg	198*	-	-

ŽITA

Ajda, zrno, Dolenjska siva (46100012200000003000 / K0201)		Buckwheat, grain, Dolenjska siva		Fagopyrum esculentum Moench			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	189	102	1020			1311
100 g užitnega dela	kcal	44	25	242			311
Energijski delež	%	14	8	78			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	13,1	-	-			
Skupne beljakovine	g	11,1	11,0	11,3			
Skupni dušik	g	1,78	1,76	1,80			
Skupne maščobe	g	2,75	2,67	2,80			
Skupni ogljikovi hidrati	g	70,5	70,3	70,7			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	50,7	47,1	55,2			
Skupna prehranska vlaknina	g	19,8	15,1	23,6			
Topna prehranska vlaknina	g	3,29	2,39	4,72			
Netopna prehranska vlaknina	g	16,5	12,7	18,8			
Pepel	g	2,59	2,49	2,63			
ELEMENTI							
Kalij	mg	392*	324*	460*			
Kalcij	mg	18,0*	-	-			
Fosfor	mg	320*	-	-			
Magnezij	mg	142*	80,0*	180*			
Mangan	mg	1,50*	-	-			
Železo	mg	3,80*	-	-			
Cink	mg	2,70*	2,50*	3,00*			
Selen	µg	8,30*	5,00*	18,0*			
Baker	µg	584*	530*	620*			
Molibden	µg	485*	-	-			
Klor	mg	12,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	240*	-	-			

Riboflavin (vitamin B2)	µg	150*	-	-
Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,20*	1,10*	1,30*
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	µg	844*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	350	100	590
Glukoza	mg	10,0	<1,00	20,0
Maltoza	g	2,26	1,97	2,55
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	10,0*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	260*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	40,0*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	580*	-	-
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	80,0*	-	-
C 20:0 arahidinska kislina	mg	40,0*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	20,0*	-	-
Stigmasterol	mg	8,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	164*	-	-
Skupni steroli	mg	198*	-	-

ŽITA

Ajdova kaša (46260007000000003004 / K0301)		Buckwheat groats			<i>Fagopyrum esculentum</i> Moench		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	293	130	1047			1470
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	69	32	248			349
<i>Energijski delež</i>	%	20	9	71			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	10,9	10,4	11,4			
Skupne beljakovine	g	17,3	16,8	17,9			
Skupni dušik	g	2,76	2,68	2,86			
Skupne maščobe	g	3,52	3,20	3,90			
Skupni ogljikovi hidrati	g	66,0	64,1	68,8			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	57,7	56,3	59,9			
Skupna prehranska vlaknina	g	8,26	7,76	8,89			
Topna prehranska vlaknina	g	2,84	2,77	2,94			
Netopna prehranska vlaknina	g	5,43	4,99	6,12			
Pepel	g	2,20	1,59	2,56			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,00*	<1,00*	2,00*			
Kalij	mg	451	-	-			
Kalcij	mg	13,9	-	-			
Fosfor	mg	602	-	-			
Magnezij	mg	48,0*	-	-			
Mangan	mg	8,92	-	-			
Železo	mg	2,11	-	-			
Cink	mg	3,08	-	-			
Brom	µg	54,0	-	-			
Rubidij	µg	812	-	-			
Stroncij	µg	46,0	-	-			
Žveplo	mg	178	-	-			
Klor	mg	7,75	-	-			

V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	280*	200*	390*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	75,0*	50,0*	100*
Vitamin B6	µg	400*	280*	570*
MONO IN DISAHARIDI				
Saharoza	mg	290*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	507	403	582
C 18:0 stearinska kislina	mg	55,6	41,8	64,3
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	1,22	0,98	1,38
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,32	1,15	1,42
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	82,3	76,7	87,5
C 20:0 arahidinska kislina	mg	55,7	40,6	72,4

ŽITA

Ajdova kaša, tatarska (46260007100000003004 /)		Buckwheat groats, Tatory		Fagopyrum tartaricum Gaertn			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	199	117	1229			1545
100 g užitnega dela	kcal	47	28	291			366
Energijski delež	%	13	8	79			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	11,0	10,8	11,1			
Skupne beljakovine	g	11,7	11,6	11,8			
Skupni dušik	g	1,87	1,86	1,88			
Skupne maščobe	g	3,16	3,06	3,23			
Skupni ogljikovi hidrati	g	72,3	72,1	72,4			
Pepel	g	1,89	1,87	1,91			
ELEMENTI							
Kalij	mg	453	-	-			
Kalcij	mg	19,2	-	-			
Fosfor	mg	674	-	-			
Mangan	mg	15,3	-	-			
Železo	mg	4,40	-	-			
Cink	mg	2,30	-	-			
Brom	µg	73,0	-	-			
Rubidij	µg	329	-	-			
Stroncij	µg	40,0	-	-			
Žveplo	mg	164	-	-			
Klor	mg	8,91	-	-			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	437	426	448			
C 18:0 stearinska kislina	mg	37,8	37,5	38,1			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	1,09	1,07	1,12			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,24	1,20	1,27			
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	72,1	69,0	75,2			

C 20:0 arahidinska kislina	mg	22,2	20,9	23,4
----------------------------	----	------	------	------

OSNUTEK

ŽITA

Ajdova moka (46260001000000003004 / K0401)		Buckwheat flour					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	175	101	1174			1450
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	41	25	278			344
<i>Energijski delež</i>	%	12	7	81			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	12,4	9,90	14,5			
Skupne beljakovine	g	10,3	5,44	12,9			
Skupni dušik	g	1,64	0,87	2,06			
Skupne maščobe	g	2,73	1,97	3,49			
Skupni ogljikovi hidrati	g	72,9	68,6	77,3			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	65,6	62,5	69,1			
Skupna prehranska vlaknina	g	7,30	6,18	8,24			
Topna prehranska vlaknina	g	3,20	2,67	3,94			
Netopna prehranska vlaknina	g	4,10	2,99	5,37			
Pepel	g	1,69	1,16	2,13			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,00*	-	-			
Kalij	mg	297	192	401			
Kalcij	mg	31,5	30,1	32,8			
Fosfor	mg	252	121	382			
Mangan	mg	12,8	7,72	17,9			
Železo	mg	11,7	2,36	21,1			
Cink	mg	1,93	0,56	3,31			
Selen	µg	4,90*	-	-			
Brom	µg	66,0	52,0	79,0			
Rubidij	µg	370	201	539			
Stroncij	µg	44,0	43,0	45,0			
Molibden	µg	8,00*	-	-			
Žveplo	mg	106	88,0	124			

Klor	mg	11,9	11,6	12,1
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	580*	-	-
Riboflavin (vitamin B2)	µg	150*	-	-
Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,50*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	765	750	780
Glukoza	mg	170	130	210
Maltoza	g	2,89	2,22	3,56
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	420	305	494
C 18:0 stearinska kislina	mg	47,7	29,9	78,5
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	892	668	1150
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,07	0,71	1,32
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	82,8	46,9	118
C 20:0 arahidinska kislina	mg	38,3	19,9	65,5

ŽITA

Ajdova moka, Dolenjska siva (46260001200000003004 / K0401)		Buckwheat flour, Dolenjska siva					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	93	102	1235			1430
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	22	25	293			339
<i>Energijski delež</i>	%	7	7	86			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	14,4	-	-			
Skupne beljakovine	g	5,46	5,44	5,48			
Skupni dušik	g	0,87	0,87	0,88			
Skupne maščobe	g	2,77	2,37	3,11			
Skupni ogljikovi hidrati	g	76,2	75,7	76,7			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	69,5	68,6	70,1			
Skupna prehranska vlaknina	g	6,70	6,18	7,09			
Topna prehranska vlaknina	g	3,57	3,19	3,94			
Netopna prehranska vlaknina	g	3,13	2,99	3,22			
Pepel	g	1,17	1,16	1,18			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,00*	-	-			
Fosfor	mg	263*	179*	347*			
Železo	mg	2,20*	1,80*	2,80*			
Selen	µg	4,90*	-	-			
Molibden	µg	8,00*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	580*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	150*	-	-			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,50*	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	770	750	780			
Glukoza	mg	170	130	210			
Maltoza	g	2,89	2,22	3,56			

MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	465	440	491
C 18:0 stearinska kislina	mg	37,1	34,9	39,3
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	805	752	858
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,27	1,21	1,32
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	117	115	118
C 20:0 arahidinska kislina	mg	25,6	19,9	31,3

OSNUTEK

ŽITA

Ajdova moka, Trdinova (46260001300000003004 / K0401)		Buckwheat flour, Trdinova					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	171	74	1256			1501
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	40	18	295			353
<i>Energijski delež</i>	%	11	5	84			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	12,7	-	-			
Skupne beljakovine	g	10,1	10,1	10,1			
Skupni dušik	g	1,61	1,61	1,61			
Skupne maščobe	g	2,00	1,97	2,01			
Skupni ogljikovi hidrati	g	73,9	73,9	73,9			
Pepel	g	1,42	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,00*	-	-			
Fosfor	mg	263*	179*	347*			
Železo	mg	2,20*	1,80*	2,80*			
Selen	µg	4,90*	-	-			
Molibden	µg	8,00*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	580*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	150*	-	-			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,50*	-	-			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	319	305	333			
C 18:0 stearinska kislina	mg	34,7	29,9	39,5			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	671	668	675			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	716	714	719			
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	58,8	46,9	70,8			
C 20:0 arahidinska kislina	mg	30,8	30,6	31,0			

ŽITA

Ajdova moka, tatarska (46260001100000003004 / K0401)		Buckwheat flour, Tatory		Fagopyrum tartaricum Gaertn			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	175	90	1251			1516
100 g užitnega dela	kcal	41	22	294			357
Energijski delež	%	12	6	82			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	12,1	12,0	12,2			
Skupne beljakovine	g	10,3	10,3	10,3			
Skupni dušik	g	1,65	1,65	1,65			
Skupne maščobe	g	2,44	2,09	2,68			
Skupni ogljikovi hidrati	g	73,6	73,3	74,1			
Pepel	g	1,54	1,52	1,55			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,00*	-	-			
Kalij	mg	335	-	-			
Kalcij	mg	21,9	-	-			
Fosfor	mg	317	-	-			
Mangan	mg	8,39	-	-			
Železo	mg	4,57	-	-			
Cink	mg	2,15	-	-			
Selen	µg	4,90*	-	-			
Brom	µg	25,0	-	-			
Rubidij	µg	316	-	-			
Stroncij	µg	31,0	-	-			
Molibden	µg	8,00*	-	-			
Žveplo	mg	109	-	-			
Klor	mg	1,65	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	580*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	150*	-	-			

Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,50*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	331	289	373
C 18:0 stearinska kislina	mg	38,6	32,3	45,0
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	857	734	980
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	878	779	977
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	60,0	54,2	65,9
C 20:0 arahidinska kislina	mg	30,5	28,8	32,1

OSNUTEK

ŽITA

Ječmen, zrno (46250001000000003004 / K0102)		Barley, grain		Hordeum vulgare			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	175	100	1251			1526
100 g užitnega dela	kcal	41	24	295			360
Energijski delež	%	11	7	82			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	11,3	11,0	11,6			
Skupne beljakovine	g	10,3	10,0	10,6			
Skupni dušik	g	1,65	1,60	1,70			
Skupne maščobe	g	2,70	2,49	3,10			
Skupni ogljikovi hidrati	g	73,6	73,1	73,9			
Skupna prehranska vlaknina	g	9,80*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	1,70*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	8,10*	-	-			
Pepel	g	2,08	1,99	2,16			
ELEMENTI							
Natrij	mg	18,0*	6,00*	29,0*			
Kalij	mg	444*	371*	521*			
Kalcij	mg	38,0*	33,0*	42,0*			
Fosfor	mg	342*	-	-			
Magnezij	mg	114*	110*	130*			
Mangan	mg	1,40*	-	-			
Železo	mg	2,80*	2,00*	3,60*			
Cink	mg	2,80*	2,30*	4,40*			
Selen	µg	7,00*	5,30*	15,0*			
Baker	µg	427*	410*	430*			
Molibden	µg	43,0*	32,0*	52,0*			
Klor	mg	23,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	430*	290*	500*			

Riboflavin (vitamin B2)	µg	180*	100*	300*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	680*	350*	1000*
Vitamin B6	µg	560*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	65,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	167*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	674*	555*	785*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	100*	-	-
Glukoza	mg	100*	-	-
Saharoza	mg	990*	510*	1490*
Maltoza	mg	520*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	40,0*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	508	476	567
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	20,0*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	20,0*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	52,0	48,6	58,4
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	348	316	407
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,40	1,30	1,64
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	139	126	167
C 20:0 arahidinska kislina	mg	17,7	10,7	28,7

Ješprenj (46250004000000003004 / K0202)		Peeled Barley					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	135	74	1152			1361
100 g užitnega dela	kcal	32	18	274			324
Energijski delež	%	10	5	85			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-			-	
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.			Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	14,3	11,3			22,1	
Skupne beljakovine	g	7,93	1,67			10,2	
Skupni dušik	g	1,27	0,27			1,64	
Skupne maščobe	g	2,00	1,13			2,38	
Skupni ogljikovi hidrati	g	74,3	74,0			74,5	
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	62,0	61,8			62,1	
Skupna prehranska vlaknina	g	12,3	12,2			12,4	
Topna prehranska vlaknina	g	4,83	4,59			4,98	
Netopna prehranska vlaknina	g	7,47	7,27			8,94	
Pepel	g	1,48	1,13			1,75	
ELEMENTI							
Natrij	mg	5,00*	3,00*			7,00*	
Kalij	mg	352	-			-	
Kalcij	mg	27,5	-			-	
Fosfor	mg	225	-			-	
Magnezij	mg	65,0*	-			-	
Mangan	mg	75,8	75,7			75,8	
Železo	mg	2,81	-			-	
Cink	mg	2,35	-			-	
Selen	µg	1,00*	-			-	
Baker	µg	400*	-			-	
Brom	µg	217	-			-	
Rubidij	µg	115	-			-	
Stroncij	µg	158	-			-	
Žveplo	mg	109	-			-	

Klor	mg	66,5	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	92,0*	50,0*	110*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	80,0*	-	-
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	500*	-	-
Vitamin B6	µg	220*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	20,0*	-	-
Askorbinska kislina	mg	6,37	2,61	10,1
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	434	420	450
C 18:0 stearinska kislina	mg	121	38,6	385
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	213	27,9	305
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	902	153	1204
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	291	72,2	995
C 20:0 arahidinska kislina	mg	25,2	6,69	75,0

Ječmenova moka (46250003000000003004 /)		Barley flour					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	169	69	1275			1513
100 g užitnega dela	kcal	40	17	300			357
Energijski delež	%	11	5	84			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	11,7	-	-			
Skupne beljakovine	g	9,92	9,88	9,96			
Skupni dušik	g	1,59	1,58	1,59			
Skupne maščobe	g	1,86	1,58	2,06			
Skupni ogljikovi hidrati	g	75,0	74,9	75,2			
Pepel	g	1,56	1,53	1,59			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	392	347	438			
C 18:0 stearinska kislina	mg	34,3	31,8	36,8			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	208	187	229			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	938	804	1073			
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	89,4	72,9	106			
C 20:0 arahidinska kislina	mg	9,43	8,42	10,4			

ŽITA

Koruza, zrno (46100014000000003000 / K0104)		Maize, Corn, grain			Zea mays		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	134	208	1277			1619
100 g užitnega dela	kcal	32	51	301			384
Energijski delež	%	8	13	79			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	10,0	8,60	11,5			
Skupne beljakovine	g	7,87	7,64	8,10			
Skupni dušik	g	1,26	1,22	1,30			
Skupne maščobe	g	5,61	5,20	6,21			
Skupni ogljikovi hidrati	g	75,1	74,5	75,8			
Skupna prehranska vlaknina	g	9,71*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	1,15*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	8,56*	-	-			
Pepel	g	1,29	1,24	1,33			
ELEMENTI							
Natrij	mg	6,00*	1,00*	10,0*			
Kalij	mg	270*	-	-			
Kalcij	mg	8,30*	3,90*	19,0*			
Fosfor	mg	213*	170*	256*			
Magnezij	mg	91,0*	72,0*	120*			
Mangan	µg	396*	150*	800*			
Železo	mg	1,50*	-	-			
Cink	mg	1,70*	1,40*	2,50*			
Selen	µg	12,0*	4,00*	16,0*			
Baker	µg	240*	-	-			
Molibden	µg	55,0*	50,0*	58,0*			
Klor	mg	12,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	360*	200*	600*			

Riboflavin (vitamin B2)	µg	200*	100*	240*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	650*	600*	700*
Vitamin B6	µg	400*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	6,00*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	26,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	185*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	2,00*	0,40*	2,70*
Vitamin K	µg	40,0*	0,20*	1,90*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	90,0*	60,0*	120*
Glukoza	mg	100*	50,0*	150*
Saharoza	g	1,20*	0,78*	1,56*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	590	552	629
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	36,0*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	36,0*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	127	120	135
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	1,66	1,57	1,75
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	2,69	2,51	2,87
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	71,7	70,1	73,3
C 20:0 arahidinska kislina	mg	29,8	26,2	33,4
STEROLI				
Kampesterol	mg	32,0*	-	-
Stigmasterol	mg	21,0*	-	-
Beta-sitosterol	mg	120*	-	-
Skupni steroli	mg	178*	-	-

ŽITA

Koruza, zrno, Poltrdinka (46100014100000003000 / K0104)		Maize, Corn, grain, Poltrdinka					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	134	208	1277			1619
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	31	50	304			385
<i>Energijski delež</i>	%	8	13	79			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	10,0	-	-			
Skupne beljakovine	g	7,87	7,64	8,10			
Skupni dušik	g	1,26	1,22	1,30			
Skupne maščobe	g	5,61	5,20	6,21			
Skupni ogljikovi hidrati	g	75,1	74,4	75,8			
Skupna prehranska vlaknina	g	9,71*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	1,15*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	8,56*	-	-			
Pepel	g	1,29	1,24	1,33			
ELEMENTI							
Natrij	mg	6,00*	1,00*	10,0*			
Kalij	mg	270*	-	-			
Kalcij	mg	8,30*	3,90*	19,0*			
Fosfor	mg	213*	170*	256*			
Magnezij	mg	91,0*	72,0*	120*			
Mangan	µg	396*	150*	800*			
Železo	mg	1,50*	-	-			
Cink	mg	1,70*	1,40*	2,50*			
Selen	µg	12,0*	4,00*	16,0*			
Baker	µg	240*	-	-			
Molibden	µg	55,0*	50,0*	58,0*			
Klor	mg	12,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	360*	200*	600*			

Riboflavin (vitamin B2)	µg	200*	100*	240*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	650*	600*	700*
Vitamin B6	µg	400*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	6,00*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	26,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	185*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	2,00*	0,40*	2,70*
Vitamin K	µg	40,0*	0,20*	1,90*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	90,0*	60,0*	120*
Glukoza	mg	100*	50,0*	150*
Saharoza	g	1,20*	0,78*	1,56*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	591	552	629
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	36,0*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	36,0*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	127	120	135
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	1,66	1,57	1,75
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	2,69	2,51	2,87
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	71,7	70,1	73,3
C 20:0 arahidinska kislina	mg	29,8	26,2	33,4
STEROLI				
Kampesterol	mg	32,0*	-	-
Stigmasterol	mg	21,0*	-	-
Beta-sitosterol	mg	120*	-	-
Skupni steroli	mg	178*	-	-

Koruzni zdrob (46280004000000003004 /)		Maize grits					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	126	28	1289			1443
100 g užitnega dela	kcal	30	7	307			344
Energijski delež	%	9	2	89			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-			-	
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.			Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	11,8	10,1			13,4	
Skupne beljakovine	g	7,41	6,91			7,70	
Skupni dušik	g	1,19	1,10			1,23	
Skupne maščobe	g	0,75	0,06			1,24	
Skupni ogljikovi hidrati	g	79,6	78,5			81,3	
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	73,1	72,6			73,9	
Skupna prehranska vlaknina	g	5,82	5,22			6,29	
Topna prehranska vlaknina	g	2,17	1,75			2,67	
Netopna prehranska vlaknina	g	3,65	3,48			3,84	
Pepel	g	0,36	0,24			0,52	
ELEMENTI							
Kalij	mg	77,0	-			-	
Kalcij	mg	1,53	-			-	
Fosfor	mg	52,6	-			-	
Mangan	µg	534	-			-	
Železo	mg	3,45	-			-	
Cink	µg	787	-			-	
Brom	µg	93,0	-			-	
Rubidij	µg	65,0	-			-	
Stroncij	µg	35,0	-			-	
Žveplo	mg	91,6	-			-	
Klor	mg	15,7	-			-	
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	169	137			216	
C 18:0 stearinska kislina	mg	23,9	19,4			27,9	

C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	300	231	371
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	612	517	741
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	28,2	24,6	34,7
C 20:0 arahidinska kislina	mg	5,22	4,39	6,58

OSNUTEK

Koruzni zdrob (bela polenta) (46280006000000003004 /)		Maize grits (white polenta)					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	109	54	1364			1527
100 g užitnega dela	kcal	26	13	321			360
Energijski delež	%	7	4	89			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	11,4	-	-			
Skupne beljakovine	g	6,42	6,35	6,49			
Skupni dušik	g	1,03	1,02	1,04			
Skupne maščobe	g	1,46	1,41	1,50			
Skupni ogljikovi hidrati	g	80,2	80,2	80,3			
Pepel	g	0,49	0,48	0,50			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	175	173	176			
C 18:0 stearinska kislina	mg	20,6	20,4	20,9			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	233	232	234			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	649	648	651			
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	21,7	21,6	21,7			
C 20:0 arahidinska kislina	mg	6,08	5,62	6,53			

Koruzni zdrob (instant polenta) (46280002000000003004 /)		Maize grits (instant polenta)					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	131	8	1291			1430
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	31	2	307			340
<i>Energijski delež</i>	%	9	1	90			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	11,2	-	-			
Skupne beljakovine	g	7,69	7,66	7,72			
Skupni dušik	g	1,23	1,23	1,24			
Skupne maščobe	g	0,21	0,01	0,37			
Skupni ogljikovi hidrati	g	80,5	80,3	80,7			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	71,8	71,3	72,1			
Skupna prehranska vlaknina	g	8,76	8,32	9,02			
Topna prehranska vlaknina	g	5,01	4,37	5,28			
Netopna prehranska vlaknina	g	3,75	3,56	3,95			
Pepel	g	0,41	0,40	0,41			
ELEMENTI							
Kalij	mg	115	-	-			
Kalcij	mg	1,16	-	-			
Fosfor	mg	92,7	-	-			
Mangan	µg	765	-	-			
Železo	mg	2,54	-	-			
Cink	µg	415	-	-			
Brom	µg	53,0	-	-			
Rubidij	µg	117	-	-			
Stroncij	µg	36,0	-	-			
Žveplo	mg	91,8	-	-			
Klor	mg	24,9	-	-			

ŽITA

Koruzna moka (46280001000000003004 / K0406)		Maize flour					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	131	160	1190			1481
100 g užitnega dela	kcal	31	39	283			353
Energijski delež	%	9	11	80			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	10,8	10,3	11,8			
Skupne beljakovine	g	7,71	6,80	8,39			
Skupni dušik	g	1,23	1,09	1,34			
Skupne maščobe	g	4,32	2,16	5,93			
Skupni ogljikovi hidrati	g	76,1	74,0	78,8			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	64,6	61,8	68,0			
Skupna prehranska vlaknina	g	11,5	10,8	12,2			
Topna prehranska vlaknina	g	3,27	2,54	3,57			
Netopna prehranska vlaknina	g	8,22	7,83	8,60			
Pepel	g	1,06	0,52	1,38			
ELEMENTI							
Natrij	µg	700*	-	-			
Kalij	mg	256	159	352			
Kalcij	mg	2,10	1,19	3,01			
Fosfor	mg	240	136	344			
Magnezij	mg	47,0*	-	-			
Mangan	mg	5,52	5,02	6,02			
Železo	mg	2,18	2,17	2,18			
Cink	mg	1,48	0,95	2,01			
Brom	µg	367	65,0	669			
Rubidij	µg	138	117	159			
Stroncij	µg	30,0	26,0	34,0			
Žveplo	mg	83,6	69,3	97,9			
Klor	mg	13,6	7,30	19,8			

V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	440*	380*	490*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	130*	110*	170*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	550*	500*	590*
Vitamin B6	µg	60,0*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	6,60*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	10,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	50,0*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	496	300	643
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	10,0*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	10,0*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	87,4	40,5	119
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	1,17	0,49	1,67
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	2,13	1,05	2,98
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	64,8	46,8	82,3
C 20:0 arahidinska kislina	mg	22,0	9,66	34,2

ŽITA

Koruzna moka, Poltrdinka (46280001100000003004 / K0406)		Maize flour, Poltrdinka					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	135	183	1170			1488
100 g užitnega dela	kcal	32	45	279			356
Energijski delež	%	9	12	79			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%		100*	-		-	
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g		11,0	-		-	
Skupne beljakovine	g		7,92	-		-	
Skupni dušik	g		1,27	-		-	
Skupne maščobe	g		4,95	4,89		4,98	
Skupni ogljikovi hidrati	g		74,8	73,4		75,4	
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g		63,4	62,6		64,2	
Skupna prehranska vlaknina	g		11,5	10,8		12,2	
Topna prehranska vlaknina	g		3,27	2,54		3,57	
Netopna prehranska vlaknina	g		8,22	7,83		8,60	
Pepel	g		1,30	1,24		1,34	
ELEMENTI							
Natrij	µg		700*	-		-	
Kalij	mg		120*	-		-	
Kalcij	mg		18,0*	10,0*		26,0*	
Magnezij	mg		47,0*	-		-	
Železo	mg		2,40*	-		-	
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg		440*	380*		490*	
Riboflavin (vitamin B2)	µg		130*	110*		170*	
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg		550*	500*		590*	
Vitamin B6	µg		60,0*	-		-	
Biotin (vitamin B7)	µg		6,60*	-		-	
Folna kislina (vitamin B9)	µg		10,0*	-		-	
V MAŠČOBAM TOPNI VITAMINI							

Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	50,0*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	548	534	562
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	10,0*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	10,0*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	113	107	119
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	1,38	1,35	1,41
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	2,40	2,40	2,40
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	69,3	68,2	70,4
C 20:0 arahidinska kislina	mg	25,5	23,9	27,1

OSNUTEK

Ovseni kosmiči (46230003000000003004 / K0204)		Oat flakes					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	196	278	1068			1542
100 g užitnega dela	kcal	46	68	254			368
Energijski delež	%	13	18	69			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	10,1	9,10	11,7			
Skupne beljakovine	g	11,5	10,8	12,2			
Skupni dušik	g	1,84	1,73	1,95			
Skupne maščobe	g	7,50	7,07	7,91			
Skupni ogljikovi hidrati	g	69,2	67,6	70,3			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	56,4	56,1	56,8			
Skupna prehranska vlaknina	g	13,7	13,5	13,9			
Topna prehranska vlaknina	g	7,10	6,84	7,21			
Netopna prehranska vlaknina	g	6,58	6,40	6,68			
Pepel	g	1,70	1,63	1,75			
ELEMENTI							
Natrij	mg	6,80*	3,00*	9,00*			
Kalij	mg	336	-	-			
Kalcij	mg	38,1	-	-			
Fosfor	mg	302	-	-			
Magnezij	mg	130*	-	-			
Mangan	mg	38,3	-	-			
Železo	mg	2,76	-	-			
Cink	mg	2,43	-	-			
Selen	µg	9,70*	8,00*	11,0*			
Baker	µg	530*	230*	740*			
Brom	µg	149	-	-			
Rubidij	µg	364	-	-			
Stroncij	µg	178	-	-			

Žveplo	mg	132	-	-
Klor	mg	40,6	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	590*	400*	680*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	150*	100*	190*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,10*	0,90*	1,40*
Vitamin B6	µg	160*	120*	200*
Biotin (vitamin B7)	µg	20,0*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	87,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	mg	1,50*	-	-
Vitamin K	µg	63,0*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Saharoza	mg	700*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	17,0*	13,0*	20,0*
C 16:0 palmitinska kislina	g	1,08*	-	-
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	17,0*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	17,0*	13,0*	20,0*
C 18:0 stearinska kislina	mg	100*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	2,77*	-	-
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	89,0*	67,0*	120*
C 20:0 arahidinska kislina	mg	40,0*	-	-

ŽITA

Pira, zrno (46100017000000003000 / K0108)		Spelt, grain			<i>Triticum spelta</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	237	112	1192			1541
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	56	27	281			364
<i>Energijski delež</i>	%	16	7	77			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	11,2	-	-			
Skupne beljakovine	g	13,9	13,9	14,0			
Skupni dušik	g	2,23	2,22	2,24			
Skupne maščobe	g	3,03	2,98	3,06			
Skupni ogljikovi hidrati	g	70,1	70,1	70,2			
Skupna prehranska vlaknina	g	9,96*	9,40*	11,3*			
Topna prehranska vlaknina	g	1,28*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	8,67*	-	-			
Pepel	g	1,67	1,66	1,68			
ELEMENTI							
Natrij	µg	550*	-	-			
Kalij	mg	415*	-	-			
Kalcij	mg	25,0*	-	-			
Fosfor	mg	422*	-	-			
Magnezij	mg	136*	-	-			
Mangan	mg	4,40*	-	-			
Železo	mg	4,40*	-	-			
Cink	mg	3,70*	-	-			
Baker	µg	400*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	303*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	155*	-	-			

Pirina kaša (46221003000000003004 /)		Spelt groats					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	225	101	1069			1395
100 g užitnega dela	kcal	53	25	255			333
Energijski delež	%	16	7	77			100
		Povprečno		Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	11,5	10,6	12,5			
Skupne beljakovine	g	13,2	12,3	14,2			
Skupni dušik	g	2,11	1,97	2,28			
Skupne maščobe	g	2,73	2,32	3,12			
Skupni ogljikovi hidrati	g	70,8	70,2	71,3			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	55,8	54,6	56,6			
Skupna prehranska vlaknina	g	15,1	14,7	15,6			
Topna prehranska vlaknina	g	6,13	5,93	6,41			
Netopna prehranska vlaknina	g	8,95	8,63	9,17			
Pepel	g	1,69	1,54	1,90			
ELEMENTI							
Kalij	mg	354	-	-			
Kalcij	mg	31,8	-	-			
Fosfor	mg	325	-	-			
Mangan	mg	49,7	-	-			
Železo	mg	54,5	-	-			
Cink	mg	4,90	-	-			
Brom	µg	116	-	-			
Rubidij	µg	180	-	-			
Stroncij	µg	80,0	-	-			
Žveplo	mg	200	-	-			
Klor	mg	57,5	-	-			

Pirin zdrob (46221004000000003004 /)		Spelt grits					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	227	98	1194			1519
100 g užitnega dela	kcal	54	24	281			358
Energijski delež	%	15	6	79			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del		%	100*	-	-		
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	12,3	12,2	12,4			
Skupne beljakovine	g	13,4	13,4	13,4			
Skupni dušik	g	2,14	2,14	2,14			
Skupne maščobe	g	2,64	2,43	2,82			
Skupni ogljikovi hidrati	g	70,2	70,2	70,3			
Pepel	g	1,35	1,34	1,36			
ELEMENTI							
Kalij	mg	396	-	-			
Kalcij	mg	33,3	-	-			
Fosfor	mg	424	-	-			
Mangan	mg	25,4	-	-			
Železo	mg	2,48	-	-			
Cink	mg	3,89	-	-			
Brom	µg	399	-	-			
Rubidij	µg	194	-	-			
Stroncij	µg	91,0	-	-			
Žveplo	mg	159	-	-			
Klor	mg	27,9	-	-			

ŽITA

Pirina moka, polnoznata (46221001000000003004 / K0405)		Spelt flour, wholemeal					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	236	99	1097			1432
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	56	24	261			341
<i>Energijski delež</i>	%	16	7	77			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	11,2	-	-			
Skupne beljakovine	g	13,9	13,3	14,4			
Skupni dušik	g	2,22	2,13	2,31			
Skupne maščobe	g	2,67	1,75	3,03			
Skupni ogljikovi hidrati	g	70,7	69,8	72,1			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	59,0	57,5	61,1			
Skupna prehranska vlaknina	g	11,7	11,1	12,3			
Topna prehranska vlaknina	g	4,20	3,68	4,59			
Netopna prehranska vlaknina	g	7,48	7,28	7,78			
Pepel	g	1,54	1,46	1,60			
ELEMENTI							
Kalij	mg	322	320	323			
Kalcij	mg	27,8	25,6	30,0			
Fosfor	mg	292	271	313			
Magnezij	mg	114*	-	-			
Mangan	mg	27,6	22,2	33,0			
Železo	mg	2,60	1,64	3,56			
Cink	mg	2,87	2,68	3,06			
Brom	µg	118	176	61,0			
Rubidij	µg	218	181	254			
Stroncij	µg	83,0	72,0	94,0			
Žveplo	mg	152	143	161			
Klor	mg	38,5	31,7	45,3			
V VODI TOPNI VITAMINI							

Tiamin (vitamin B1)	µg	420*	-	-
Riboflavin (vitamin B2)	µg	90,0*	-	-
Vitamin B6	µg	265*	242*	270*
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	mg	1,40*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	91,0*	-	-
Glukoza	mg	163*	-	-
Saharoza	g	1,28*	-	-
Maltoza	mg	186*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	486	468	502
C 18:0 stearinska kislina	mg	22,0	18,2	24,0
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	472	415	532
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,59	1,48	1,71
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	108	97,1	116
C 20:0 arahidinska kislina	mg	8,00	7,19	9,11
STEROLI				
Kampesterol	mg	3,90*	-	-
Stigmasterol	mg	0,50*	-	-
Beta-sitosterol	mg	16,0*	-	-
Skupni steroli	mg	21,0*	-	-

ŽITA

Pirina moka (46221002000000003004 / K0405A)		Spelt flour					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	229	102	1194			1525
100 g užitnega dela	kcal	54	25	281			360
Energijski delež	%	15	7	78			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	12,0	-	-			
Skupne beljakovine	g	13,5	13,4	13,6			
Skupni dušik	g	2,16	2,14	2,18			
Skupne maščobe	g	2,76	2,58	2,94			
Skupni ogljikovi hidrati	g	70,2	70,1	70,4			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,70*	-	-			
Pepel	g	1,48	1,47	1,48			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	43,0*	-	-			
Glukoza	mg	56,0*	-	-			
Saharoza	mg	482*	-	-			
Maltoza	mg	176*	-	-			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	467	467	468			
C 18:0 stearinska kislina	mg	25,2	24,4	26,0			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	525	523	526			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,51	1,46	1,56			
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	97,1	90,4	104			
C 20:0 arahidinska kislina	mg	7,07	5,46	8,67			

ŽITA

Proso, zrno (46100016000000003000 / K0205)		Millet, grain			<i>Panicum miliaceum</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	169	137	1255			1561
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	40	33	295			368
<i>Energijski delež</i>	%	11	9	80			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	10,0	9,80	10,2			
Skupne beljakovine	g	9,96	9,27	10,6			
Skupni dušik	g	1,59	1,48	1,70			
Skupne maščobe	g	3,71	3,31	4,11			
Skupni ogljikovi hidrati	g	73,8	72,8	75,9			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,80*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	1,40*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,40*	-	-			
Pepel	g	2,50	2,34	2,70			
ELEMENTI							
Natrij	mg	3,00*	-	-			
Kalij	mg	173*	85,0*	280*			
Kalcij	mg	9,50*	-	-			
Fosfor	mg	275*	240*	310*			
Magnezij	mg	123*	100*	170*			
Mangan	mg	1,10*	0,70*	1,90*			
Železo	mg	6,90*	4,80*	9,00*			
Cink	mg	2,90*	1,80*	3,40*			
Selen	µg	2,00*	-	-			
Baker	µg	610*	490*	850*			
Klor	mg	15,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	433*	200*	606*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	109*	94,0*	140*			

Vitamin B6	µg	519*	430*	800*
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	µg	410*	320*	347*
MONO IN DISAHARIDI				
Saharoza	g	1,45*	1,20*	1,60*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	760*	600*	930*
C 18:0 stearinska kislina	mg	190*	70,0*	300*
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	930*	710*	1160*
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	130*	74,0*	190*
C 20:0 arahidinska kislina	mg	37,0*	-	-

OSNUTEK

ŽITA

Proso, zrno, Sonček (46100016100000003000 /)		Millet, grain, Sonček					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	159	125	1272			1556
100 g užitnega dela	kcal	38	30	299			367
Energijski delež	%	10	8	82			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	9,80	-	-			
Skupne beljakovine	g	9,38	9,27	9,49			
Skupni dušik	g	1,50	1,48	1,52			
Skupne maščobe	g	3,37	3,31	3,44			
Skupni ogljikovi hidrati	g	74,8	74,6	75,0			
Pepel	g	2,67	2,63	2,70			

Prosenka kaša (46270002000000003004 /)		Millet groats					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	212	158	1127			1497
100 g užitnega dela	kcal	50	39	268			357
Energijski delež	%	14	11	75			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-			-	
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	10,9	10,8			11,0	
Skupne beljakovine	g	12,5	12,0			13,0	
Skupni dušik	g	1,99	1,92			2,08	
Skupne maščobe	g	4,28	4,10			4,44	
Skupni ogljikovi hidrati	g	70,8	69,8			72,2	
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	62,2	61,5			63,4	
Skupna prehranska vlaknina	g	8,64	8,22			8,80	
Topna prehranska vlaknina	g	4,03	3,84			4,15	
Netopna prehranska vlaknina	g	4,61	4,38			4,79	
Pepel	g	1,36	1,33			1,40	
ELEMENTI							
Kalij	mg	278	-			-	
Kalcij	mg	9,17	-			-	
Fosfor	mg	433	-			-	
Mangan	mg	9,91	-			-	
Železo	mg	4,42	-			-	
Cink	mg	2,90	-			-	
Brom	µg	788	-			-	
Rubidij	µg	66,0	-			-	
Stroncij	µg	31,0	-			-	
Žveplo	mg	92,1	-			-	
Klor	mg	15,8	-			-	

ŽITA

Pšenica, zrno (46100015000000003000 / K0106)		Wheat, grain			<i>Triticum spp.</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	224	85	1233			1542
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	53	21	290			364
<i>Energijski delež</i>	%	15	5	80			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-	-		-	
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	10,6	-	-			
Skupne beljakovine	g	13,2	13,1	13,2			
Skupni dušik	g	2,11	2,10	2,11			
Skupne maščobe	g	2,29	2,23	2,34			
Skupni ogljikovi hidrati	g	72,5	72,5	72,6			
Skupna prehranska vlaknina	g	13,3*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	2,89*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	10,4*	-	-			
Pepel	g	1,36	1,35	1,37			
ELEMENTI							
Natrij	mg	7,70*	3,00*	9,00*			
Kalij	mg	380*	209*	433*			
Kalcij	mg	33,0*	25,0*	48,0*			
Fosfor	mg	342*	340*	406*			
Magnezij	mg	97,0*	31,0*	152*			
Mangan	mg	3,10*	2,40*	4,30*			
Železo	mg	3,20*	2,40*	5,40*			
Cink	mg	2,60*	2,20*	10,0*			
Selen	µg	2,10*	1,00*	5,80*			
Baker	µg	370*	330*	710*			
Molibden	µg	35,0*	19,0*	78,0*			
Klor	mg	55,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	455*	320*	518*			

Riboflavin (vitamin B2)	µg	94,0*	50,0*	310*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,20*	0,90*	1,80*
Vitamin B6	µg	269*	196*	700*
Biotin (vitamin B7)	µg	6,00*	2,00*	11,0*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	87,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	3,30*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	1,40*	1,00*	23,0*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	42,0*	23,0*	52,0*
Saharoza	mg	600*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	1,30*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	283*	243*	323*
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	8,40*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	8,40*	6,40*	11,0*
C 18:0 stearinska kislina	mg	13,0*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	176*	152*	201*
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	51,0*	49,0*	54,0*
C 20:0 arahidinska kislina	mg	11,0*	-	-
C 20:4 n-6 arahidonska kislina	mg	2,70*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	27,0*	-	-
Beta-sitosterol	mg	40,0*	-	-
Skupni steroli	mg	69,0*	-	-

Pšenični zdrob (tip 400) (46210003100000003004 / K0305)		Wheat grits, type 400					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	175	39	1191			1405
100 g užitnega dela	kcal	41	10	284			335
Energijski delež	%	12	3	85			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	12,4	10,7	13,9			
Skupne beljakovine	g	10,3	9,99	10,7			
Skupni dušik	g	1,65	1,60	1,71			
Skupne maščobe	g	1,06	0,96	1,23			
Skupni ogljikovi hidrati	g	75,9	74,1	77,8			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	66,4	66,3	66,4			
Skupna prehranska vlaknina	g	7,82	7,66	7,94			
Topna prehranska vlaknina	g	5,15	4,89	5,62			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,67	2,15	2,95			
Pepel	g	0,33	0,28	0,39			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,00*	<1,00*	2,00*			
Kalij	mg	110	-	-			
Kalcij	mg	18,3	-	-			
Fosfor	mg	105	-	-			
Mangan	mg	7,36	-	-			
Železo	mg	2,06	-	-			
Cink	µg	357	-	-			
Brom	µg	152	-	-			
Rubidij	µg	77,0	-	-			
Stroncij	µg	75,0	-	-			
Žveplo	mg	124	-	-			
Klor	mg	61,2	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							

Tiamin (vitamin B1)	µg	120*	45,0*	210*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	38,0*	30,0*	45,0*
Vitamin B6	µg	85,0*	77,0*	94,0*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,23	-	-
Glukoza	mg	430	-	-

OSNUTEK

Pšenična moka (polnozrnata) (46210009000000003004 / K0409H)		Wheat wholmeal flour					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	208	49	1089			1346
100 g užitnega dela	kcal	49	12	259			320
Energijski delež	%	15	4	81			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	10,6	9,90	11,7			
Skupne beljakovine	g	12,2	10,7	12,8			
Skupni dušik	g	1,95	1,72	2,04			
Skupne maščobe	g	1,32	0,30	2,33			
Skupni ogljikovi hidrati	g	74,2	72,4	75,5			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	56,0	53,9	57,2			
Skupna prehranska vlaknina	g	17,1	16,1	18,5			
Topna prehranska vlaknina	g	5,53	4,04	6,29			
Netopna prehranska vlaknina	g	11,6	10,8	12,6			
Pepel	g	1,59	1,46	1,72			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,00*	-	-			
Kalij	mg	399	327	470			
Kalcij	mg	30,0	26,0	33,9			
Fosfor	mg	271	195	347			
Magnezij	mg	130*	-	-			
Mangan	mg	41,8	39,5	44,0			
Železo	mg	3,37	2,99	3,74			
Cink	mg	2,44	2,33	2,54			
Selen	µg	1,00*	-	-			
Baker	µg	465*	360*	510*			
Brom	µg	45,0	38,0	51,0			
Rubidij	µg	222	220	224			
Stroncij	µg	105	87,0	122			

Molibden	µg	20,0*	-	-
Žveplo	mg	142	124	160
Klor	mg	76,1	71,0	81,2
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	470*	390*	550*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	170*	120*	200*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,20*	-	-
Vitamin B6	µg	460*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	8,30*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	50,0*	-	-
V MAŠČOBNAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	0,88*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	2,10*	-	-
Vitamin K	µg	30,0*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	207	54,1	363
C 18:0 stearinska kislina	mg	9,02	2,18	16,4
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	153	39,5	284
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	708	180	1281
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	53,2	12,9	98,6
C 20:0 arahidinska kislina	mg	1,29	0,29	2,99

ŽITA

Pšenična moka (tip 1100) (46210008000000003004 / K0409G)		Wheat brown flour, type 1100					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	197	60	1183			1440
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	46	15	282			343
<i>Energijski delež</i>	%	14	4	82			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	11,4	-	-			
Skupne beljakovine	g	11,6	11,6	11,7			
Skupni dušik	g	1,86	1,85	1,86			
Skupne maščobe	g	1,63	1,58	1,67			
Skupni ogljikovi hidrati	g	74,6	74,1	75,3			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	65,1	64,8	65,4			
Skupna prehranska vlaknina	g	9,58	9,34	9,82			
Topna prehranska vlaknina	g	5,57	5,07	5,79			
Netopna prehranska vlaknina	g	4,01	3,75	4,26			
Pepel	g	0,71	0,70	0,72			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,00*	-	-			
Kalij	mg	201	-	-			
Kalcij	mg	22,3	-	-			
Fosfor	mg	134	-	-			
Mangan	mg	11,4	-	-			
Železo	mg	2,37	-	-			
Cink	mg	1,30	-	-			
Baker	µg	400*	130*	600*			
Brom	µg	62,0	-	-			
Rubidij	µg	120	-	-			
Stroncij	µg	64,0	-	-			
Žveplo	mg	96,7	-	-			
Klor	mg	55,0	-	-			

V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	460*	390*	520*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	120*	-	-
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	840*	-	-
Vitamin B6	µg	370*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	5,10*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	36,0*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	273	265	280
C 18:0 stearinska kislina	mg	10,3	10,2	10,5
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	155	155	156
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	895	874	917
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	60,7	58,8	62,7
C 20:0 arahidinska kislina	mg	1,86	1,73	1,99

Pšenična moka (tip 850) (46210007000000003004 / K0409D)		Wheat flour, type 850					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	213	59	1210			1482
100 g užitnega dela	kcal	50	14	288			352
Energijski delež	%	14	4	82			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	10,8	10,5	11,1			
Skupne beljakovine	g	12,5	11,7	13,4			
Skupni dušik	g	2,00	1,87	2,14			
Skupne maščobe	g	1,60	1,44	1,72			
Skupni ogljikovi hidrati	g	74,3	73,5	75,0			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	68,4	67,0	69,2			
Skupna prehranska vlaknina	g	5,94	5,72	6,09			
Topna prehranska vlaknina	g	3,31	3,06	3,74			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,62	2,35	2,85			
Pepel	g	0,78	0,75	0,82			
ELEMENTI							
Natrij	mg	3,00*	2,00*	5,00*			
Kalij	mg	206	-	-			
Kalcij	mg	19,7	-	-			
Fosfor	mg	207	-	-			
Magnezij	mg	53,0*	-	-			
Mangan	mg	11,4	-	-			
Železo	mg	2,96	-	-			
Cink	mg	1,68	-	-			
Selen	µg	1,00*	-	-			
Baker	µg	246*	190*	280*			
Brom	µg	70,0	-	-			
Rubidij	µg	182	-	-			
Stroncij	µg	85,0	-	-			

Žveplo	mg	128	-	-
Klor	mg	47,8	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	260*	210*	290*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	60,0*	50,0*	70,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	630*	-	-
Vitamin B6	µg	280*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	2,90*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	22,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	µg	615*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	30,0*	-	-
Glukoza	mg	60,0*	-	-
Saharoza	mg	600*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	263	228	301
C 18:0 stearinska kislina	mg	10,2	8,37	12,3
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	145	111	185
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	863	743	984
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	58,5	48,3	66,3

Pšenična moka (tip 500) (46210002000000003004 / K0409B)		Wheat white flour, type 500					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	190	51	1262			1503
100 g užitnega dela	kcal	45	12	300			357
Energijski delež	%	13	3	84			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	10,8	9,90	11,9			
Skupne beljakovine	g	11,2	10,3	12,9			
Skupni dušik	g	1,78	1,66	2,06			
Skupne maščobe	g	1,38	0,94	1,66			
Skupni ogljikovi hidrati	g	76,1	74,5	76,9			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	72,6	71,2	73,2			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,53	3,29	3,71			
Topna prehranska vlaknina	g	2,24	1,93	2,58			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,29	1,13	1,57			
Pepel	g	0,47	0,38	0,57			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,00*	-	-			
Kalij	mg	166	164	167			
Kalcij	mg	18,7	18,1	19,3			
Fosfor	mg	108	92,0	124			
Magnezij	mg	23,0*	21,0*	26,0*			
Mangan	mg	16,1	13,4	18,8			
Železo	mg	4,63	4,43	4,82			
Cink	µg	900	830	970			
Selen	µg	1,20*	1,00*	1,80*			
Baker	µg	140*	129*	430*			
Brom	µg	63,0	58,0	69,0			
Rubidij	µg	139	130	148			
Stroncij	µg	78,0	73,0	84,0			

Molibden	µg	20,0*	-	-
Žveplo	mg	119	114	123
Klor	mg	67,6	66,4	68,8
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	110*	70,0*	140*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	400*	-	-
Vitamin B6	µg	100*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	1,10*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	16,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	µg	340*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	226	174	256
C 18:0 stearinska kislina	mg	9,24	6,88	11,0
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	102	10,6	135
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	703	450	916
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	42,1	20,1	57,5
C 20:0 arahidinska kislina	µg	391	<1,00	1810

ŽITA

Pšenična moka (tip 400) (46210005000000003004 / K0409A)		Wheat white flour, type 400					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	179	39	1259			1477
100 g užitnega dela	kcal	42	9	300			351
Energijski delež	%	12	3	85			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	11,3	10,6	12,2			
Skupne beljakovine	g	10,5	9,79	11,5			
Skupni dušik	g	1,69	1,57	1,84			
Skupne maščobe	g	1,04	0,62	1,36			
Skupni ogljikovi hidrati	g	76,7	73,5	79,7			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	71,7	69,9	73,5			
Skupna prehranska vlaknina	g	5,06	3,60	6,21			
Topna prehranska vlaknina	g	3,47	2,69	4,12			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,59	0,46	2,60			
Pepel	g	0,41	0,33	0,48			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,00*	-	-			
Kalij	mg	118	104	131			
Kalcij	mg	14,5	13,5	15,8			
Fosfor	mg	94,9	77,8	107			
Mangan	mg	8,19	2,68	11,7			
Železo	mg	2,42	0,48	3,71			
Cink	µg	638	517	850			
Baker	µg	149*	130*	150*			
Brom	µg	106	55,0	166			
Rubidij	µg	111	100	129			
Stroncij	µg	66,0	39,0	96,0			
Žveplo	mg	110	104	118			
Klor	mg	60,5	58,3	61,9			

V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	60,0*	-	-
Riboflavin (vitamin B2)	µg	30,0*	-	-
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	210*	200*	220*
Vitamin B6	µg	180*	150*	200*
Biotin (vitamin B7)	µg	1,50*	1,00*	2,00*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	10,0*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	20,0*	-	-
Glukoza	mg	50,0*	-	-
Saharoza	mg	160*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	199	106	259
C 18:0 stearinska kislina	mg	7,34	3,27	10,2
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	80,3	34,6	117
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	625	394	822
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	38,0	25,9	49,4
C 20:0 arahidinska kislina	µg	198	<1,00	1750

ŽITA

Rž, zrno (46100018000000003000 / K0105)		Rye, grain			Secale cereale		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	165	71	1304			1541
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	39	17	307			363
<i>Energijski delež</i>	%	11	5	84			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-			-	
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.			Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	10,0	9,90			10,2	
Skupne beljakovine	g	9,73	7,73			11,7	
Skupni dušik	g	1,56	1,24			1,88	
Skupne maščobe	g	1,92	1,84			2,00	
Skupni ogljikovi hidrati	g	76,7	74,7			78,6	
Skupna prehranska vlaknina	g	13,2*	-			-	
Topna prehranska vlaknina	g	4,70*	-			-	
Netopna prehranska vlaknina	g	8,45*	-			-	
Pepel	g	1,60	1,58			1,62	
ELEMENTI							
Natrij	mg	3,80*	-			-	
Kalij	mg	510*	440*			620*	
Kalcij	mg	37,0*	-			-	
Fosfor	mg	340*	332*			373*	
Magnezij	mg	91,0*	-			-	
Mangan	mg	2,90*	1,90*			4,30*	
Železo	mg	2,80*	2,70*			10,0*	
Cink	mg	2,90*	1,30*			4,50*	
Selen	µg	1,40*	0,90*			19,0*	
Baker	µg	392*	380*			600*	
Molibden	µg	46,0*	-			-	
Klor	mg	20,0*	-			-	
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	368*	-			-	
Riboflavin (vitamin B2)	µg	170*	130*			220*	

Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,50*	1,00*	2,00*
Vitamin B6	µg	233*	205*	290*
Biotin (vitamin B7)	µg	5,00*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	143*	-	-
Askorbinska kislina	mg	12,1	9,40	16,3
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	mg	2,00*	1,70*	2,30*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	50,0*	-	-
Glukoza	mg	380	<1,00	760
Saharoza	mg	790*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	290*	-	-
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	60,0*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	60,0*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	20,0*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	410*	-	-
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	65,0*	-	-

ŽITA

Ržena moka (46220001000000003004 / K0408C)		Rye flour					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	133	62	1159			1354
100 g užitnega dela	kcal	31	15	276			322
Energijski delež	%	10	5	85			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	10,0	8,50	11,2			
Skupne beljakovine	g	7,81	6,87	8,54			
Skupni dušik	g	1,25	1,10	1,37			
Skupne maščobe	g	1,68	1,50	1,83			
Skupni ogljikovi hidrati	g	79,0	77,8	80,3			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	59,0	57,3	60,3			
Skupna prehranska vlaknina	g	19,5	18,5	20,6			
Topna prehranska vlaknina	g	8,31	7,02	8,83			
Netopna prehranska vlaknina	g	11,2	10,6	12,1			
Pepel	g	1,42	1,16	1,58			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,00*	<1,00*	2,00*			
Kalij	mg	466	463	468			
Kalcij	mg	26,4	25,8	27,0			
Fosfor	mg	259	252	266			
Magnezij	mg	50,0*	-	-			
Mangan	mg	27,6	15,6	39,6			
Železo	mg	1,61	0,31	2,91			
Cink	mg	2,05	1,89	2,20			
Baker	µg	314*	280*	360*			
Brom	µg	106	88,0	124			
Rubidij	µg	120	116	124			
Stroncij	µg	32,0	23,0	42,0			
Molibden	µg	35,0*	-	-			

Žveplo	mg	81,3	78,4	84,2
Klor	mg	49,3	47,7	50,8
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	220*	200*	260*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	100*	80,0*	110*
Askorbinska kislina	mg	19,4	0,60	47,4
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	µg	870*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,06	0,89	1,45
Glukoza	mg	633	420	910
Saharoza	mg	913	30,0	1400
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	260	253	270
C 18:0 stearinska kislina	mg	7,85	7,01	8,46
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	195	192	199
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	865	766	943
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	107	84,8	124
C 20:0 arahidinska kislina	mg	2,27	1,81	3,36

ŽITA

Rženi kosmiči, polnozrnat (46220002100000003004 /)		Rye flakes, whole wheat					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	128	13	1195			1336
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	30	3	285			318
<i>Energijski delež</i>	%	10	1	89			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	9,40	-	-			
Skupne beljakovine	g	7,55	7,11	7,95			
Skupni dušik	g	1,21	1,14	1,27			
Skupne maščobe	g	0,34	0,33	0,36			
Skupni ogljikovi hidrati	g	81,3	81,8	80,9			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	60,4	61,1	59,3			
Skupna prehranska vlaknina	g	21,0	20,7	21,7			
Topna prehranska vlaknina	g	8,60	8,24	9,12			
Netopna prehranska vlaknina	g	12,4	12,3	12,6			
Pepel	g	1,35	1,33	1,36			
ELEMENTI							
Kalij	mg	387	-	-			
Kalcij	mg	30,0	-	-			
Fosfor	mg	170	-	-			
Mangan	mg	21,7	-	-			
Železo	mg	2,43	-	-			
Cink	mg	2,50	-	-			
Brom	µg	242	-	-			
Rubidij	µg	227	-	-			
Stroncij	µg	84,0	-	-			
Žveplo	mg	85,2	-	-			
Klor	mg	37,7	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Askorbinska kislina	mg	21,1	-	-			

MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	306	120	500
Saharoza	mg	16,0	<1,00	80,0
Maltoza	g	2,37	1,46	3,39

OSNUTEK

ŽITA

Rženi kosmiči (46220002000000003004 /)		Rye flakes					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	148	67	1335			1550
100 g užitnega dela	kcal	35	16	314			365
Energijski delež	%	10	4	86			100
		Povprečno		Min.	Max.		
Užitni del	%	100*		-	-		
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	9,70		-	-		
Skupne beljakovine	g	8,69		8,59	8,79		
Skupni dušik	g	1,39		1,37	1,41		
Skupne maščobe	g	1,81		1,78	1,86		
Skupni ogljikovi hidrati	g	78,5		78,5	78,6		
Pepel	g	1,33		1,32	1,33		
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	275		230	320		
Maltoza	g	2,51		2,27	2,75		

ŽITA

Riž, bel, poliran (010 / K0207C)		Rice, white, polished		Oryza sativa L.			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	116	23	1321			1460
100 g užitnega dela	kcal	27	6	311			344
Energijski delež	%	8	2	90			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	13,0*	-	-			
Skupne beljakovine	g	6,83*	6,53*	7,31*			
Skupne maščobe	g	0,62*	500*	1000*			
Skupni ogljikovi hidrati	g	77,7*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,39*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,87*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,52*	-	-			
Pepel	g	0,53*	400*	600*			
ELEMENTI							
Natrij	mg	3,90*	1,00*	10,0*			
Kalij	mg	112*	93,0*	130*			
Kalcij	mg	6,20*	6,00*	6,30*			
Fosfor	mg	110*	-	-			
Magnezij	mg	32,0*	20,0*	64,0*			
Mangan	µg	989*	740*	3000*			
Železo	µg	925*	650*	1200*			
Cink	mg	1,06*	0,81*	1,30*			
Selen	µg	7,00*	2,00*	12,0*			
Baker	µg	215*	170*	260*			
Molibden	µg	80,0*	40,0*	110*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	60,0*	40,0*	93,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	32,0*	22,0*	55,0*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	630*	620*	640*			
Vitamin B6	µg	150*	110*	200*			

Biotin (vitamin B7)	μg	3,00*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	μg	11,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	μg	184*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Saharoza	mg	150*	<1,00*	300*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	118*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	12,0*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	225*	-	-
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	12,0*	-	-

OSNUTEK

Riž, rjav, nepoliran (011 / K0207A)		Rice, brown, unpolished			Oryza sativa L.		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	123	81	1260			1464
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	29	20	296			345
<i>Energijski delež</i>	%	8	6	86			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	13,1*	9,60*	14,1*			
Skupne beljakovine	g	7,22*	7,02*	7,31*			
Skupne maščobe	g	2,20*	1,70*	2,90*			
Skupni ogljikovi hidrati	g	74,1*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,21*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	1,30*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,91*	-	-			
Pepel	g	1,20*	1,10*	1,40*			
ELEMENTI							
Natrij	mg	10,0*	-	-			
Kalij	mg	260*	-	-			
Kalcij	mg	16,0*	11,0*	39,0*			
Fosfor	mg	282*	250*	383*			
Magnezij	mg	110*	-	-			
Mangan	mg	2,10*	1,10*	2,40*			
Železo	mg	3,20*	2,00*	3,60*			
Cink	mg	1,60*	0,80*	2,00*			
Selen	µg	10,0*	2,00*	71,0*			
Baker	µg	300*	-	-			
Molibden	µg	31,0*	20,0*	100*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	410*	320*	510*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	91,0*	50,0*	130*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,70*	-	-			
Vitamin B6	µg	275*	195*	1000*			

Biotin (vitamin B7)	µg	12,0*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	16,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	µg	740*	229*	798*
MONO IN DISAHARIDI				
Saharoza	mg	600*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	30,0*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	540*	-	-
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	10,0*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	10,0*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	40,0*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	540*	-	-
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	30,0*	-	-

Riževa moka (013 / K0407)		Rice flour					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	114	24	1353			1491
100 g užitnega dela	kcal	27	6	318			351
Energijski delež	%	8	2	91			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	12,5*	-	-			
Skupne beljakovine	g	6,68*	6,22*	6,96*			
Skupne maščobe	g	0,65*	500*	1000*			
Skupni ogljikovi hidrati	g	79,6*	-	-			
Pepel	g	0,55*	500*	580*			
ELEMENTI							
Natrij	mg	4,00*	3,00*	5,00*			
Kalij	mg	104*	100*	111*			
Kalcij	mg	7,00*	2,00*	10,0*			
Fosfor	mg	90,0*	79,0*	100*			
Magnezij	mg	23,0*	-	-			
Mangan	µg	600*	-	-			
Baker	µg	200*	-	-			
Klor	µg	300*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	60,0*	40,0*	80,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	30,0*	-	-			
Vitamin B6	µg	200*	190*	220*			
Folna kislina (vitamin B9)	µg	10,0*	-	-			

Rižev škrob (012 / K0503)		Rice starch					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	13		1445			1458
100 g užitnega dela	kcal	3		340			343
Energijski delež	%	1		99			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	13,8*	13,6*	14,0*			
Skupne beljakovine	g	0,76*	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	85,0*	-	-			
Pepel	g	0,44*	300*	500*			
ELEMENTI							
Natrij	mg	61,0*	-	-			
Kalij	mg	8,00*	-	-			
Kalcij	mg	20,0*	17,0*	24,0*			
Magnezij	mg	20,0*	-	-			

KRUH

Beli kruh (46410035000000003004 /)		Wheat white bread					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	165	47	841			1053
100 g užitnega dela	kcal	39	12	200			251
Energijski delež	%	16	4	80			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-			-	
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	36,6	34,0			39,4	
Skupne beljakovine	g	9,74	9,17			10,6	
Skupni dušik	g	1,56	1,47			1,69	
Skupne maščobe	g	1,28	0,73			2,06	
Skupni ogljikovi hidrati	g	50,2	47,7			52,1	
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	48,9	48,4			49,4	
Skupna prehranska vlaknina	g	1,22	0,65			1,79	
Topna prehranska vlaknina	g	0,49	0,09			0,89	
Netopna prehranska vlaknina	g	0,73	0,56			0,90	
Pepel	g	2,17	1,75			2,66	
ELEMENTI							
Natrij	mg	489	419			590	
Kalij	mg	95,5	71,4			115	
Kalcij	mg	53,2	16,0			77,9	
Fosfor	mg	70,6	41,0			84,1	
Mangan	µg	719	468			977	
Železo	mg	4,44	3,31			6,54	
Cink	µg	648	468			848	
Baker	µg	292	176			450	
Brom	µg	321	206			386	
Rubidij	µg	113	83,0			144	
Stroncij	µg	68,0	52,0			93,0	
Žveplo	mg	99,5	79,5			132	
Klor	mg	970	773			1186	
MONO IN DISAHARIDI							

Fruktoza	mg	86,0	50,0	130
Maltoza	g	2,73	1,73	3,64
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	229	141	285
C 18:0 stearinska kislina	mg	18,5	9,24	30,7
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	166	84,5	362
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	761	399	1311
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	40,6	31,2	50,1
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	1,24	1,06	1,50

OSNUTEK

KRUH

Francoska štruca (46410037000000003004 /)		Wheat (fancy) white loaf of bread					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	171	118	857			1146
100 g užitnega dela	kcal	40	29	202			271
Energijski delež	%	15	10	75			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	34,3	34,2	34,4			
Skupne beljakovine	g	10,1	10,0	10,1			
Skupni dušik	g	1,61	1,60	1,62			
Skupne maščobe	g	3,19	3,03	3,34			
Skupni ogljikovi hidrati	g	50,4	50,1	50,7			
Pepel	g	2,03	2,01	2,05			
ELEMENTI							
Natrij	mg	439	424	454			
Kalij	mg	107	-	-			
Kalcij	mg	45,8	-	-			
Fosfor	mg	57,6	-	-			
Mangan	µg	497	-	-			
Železo	mg	2,09	-	-			
Cink	µg	613	-	-			
Baker	µg	88,0	-	-			
Rubidij	µg	112	-	-			
Stroncij	µg	71,0	-	-			
Žveplo	mg	101	-	-			
Klor	g	1,01	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	240	-	-			
Maltoza	g	2,63	-	-			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	411	398	424			

C 18:0 stearinska kislina	mg	105	104	106
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	263	254	271
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	915	884	947
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	43,4	42,0	44,8
C 20:0 arahidinska kislina	mg	3,06	-	-
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	1,12	1,08	1,15

OSNUTEK

KRUH

Polbeli kruh (46410032000000003004 /)		Half-white wheat bread					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	164	49	802			1015
100 g užitnega dela	kcal	39	12	189			239
Energijski delež	%	16	5	79			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	39,8	38,0	41,7			
Skupne beljakovine	g	9,65	9,13	10,1			
Skupni dušik	g	1,54	1,46	1,62			
Skupne maščobe	g	1,33	1,19	1,44			
Skupni ogljikovi hidrati	g	47,2	45,5	48,7			
Pepel	g	2,03	2,02	2,04			
ELEMENTI							
Natrij	mg	433	412	468			
Kalij	mg	156	148	173			
Kalcij	mg	32,8	25,6	42,6			
Fosfor	mg	119	106	132			
Mangan	mg	1,02	0,31	1,47			
Železo	mg	4,47	2,54	5,78			
Cink	mg	1,04	0,77	1,14			
Baker	µg	265	200	418			
Brom	µg	200	-	-			
Rubidij	µg	133	123	144			
Žveplo	mg	113	104	123			
Klor	mg	873	872	874			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	75,0	20,0	130			
Maltoza	g	2,77	2,72	2,81			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	253	230	278			
C 18:0 stearinska kislina	mg	28,3	19,8	39,2			

C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	175	140	219
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	722	662	801
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	41,8	35,8	51,7
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	1,10	1,05	1,19

OSNUTEK

Črni kruh (46410034000000003004 / L0204)		Brown wheat bread					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	165	61	766			992
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	39	15	182			236
<i>Energijski delež</i>	%	17	6	77			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	41,2	38,3	43,2			
Skupne beljakovine	g	9,70	9,13	10,2			
Skupni dušik	g	1,55	1,46	1,64			
Skupne maščobe	g	1,66	1,13	2,01			
Skupni ogljikovi hidrati	g	45,7	43,8	48,2			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	44,1	43,5	44,8			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,08	1,51	2,64			
Topna prehranska vlaknina	g	1,13	1,10	1,16			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,95	0,41	1,48			
Pepel	g	1,81	1,65	2,06			
ELEMENTI							
Natrij	mg	389	316	461			
Kalij	mg	148	110	176			
Kalcij	mg	41,6	22,5	51,7			
Fosfor	mg	149	128	177			
Magnezij	mg	60,0*	-	-			
Mangan	mg	1,58	1,44	1,83			
Železo	mg	3,80	3,32	4,15			
Cink	mg	1,49	1,18	1,75			
Selen	µg	2,40*	1,90*	68,0*			
Baker	µg	137	94,0	195			
Brom	µg	200	-	-			
Rubidij	µg	131	115	145			
Stroncij	µg	87,0	67,0	101			

Molibden	µg	23,0*	21,0*	32,0*
Žveplo	mg	102	96,2	111
Klor	mg	708	660	736
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	250*	160*	450*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	150*	-	-
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	650*	570*	800*
Vitamin B6	µg	79,0*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	3,50*	2,00*	5,00*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	29,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	µg	821*	-	-
Vitamin K	µg	3,40*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	300	40,0	580
Glukoza	mg	20,0	<1,00	80,0
Maltoza	g	2,80	2,20	3,80
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	272	208	324
C 18:0 stearinska kislina	mg	16,9	8,76	22,0
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	196	110	294
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	900	663	1161
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	64,9	51,1	79,4
C 20:0 arahidinska kislina	mg	2,93	<1,00	6,43
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	mg	988	800	1170

KRUH

Črni kruh, s krompirjevimi kosmiči (46410038000000003004 /)		Brown wheat bread, with potato flakes					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	137	161	701			999
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	32	39	165			236
<i>Energijski delež</i>	%	14	16	70			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	44,7	-	-			
Skupne beljakovine	g	8,09	8,05	8,12			
Skupni dušik	g	1,29	1,29	1,30			
Skupne maščobe	g	4,35	4,34	4,35			
Skupni ogljikovi hidrati	g	41,2	41,2	41,3			
Pepel	g	1,63	1,62	1,63			
ELEMENTI							
Kalij	mg	143	-	-			
Kalcij	mg	41,9	-	-			
Fosfor	mg	123	-	-			
Mangan	µg	566	-	-			
Železo	mg	2,99	-	-			
Cink	mg	1,12	-	-			
Baker	µg	233	-	-			
Rubidij	µg	97,0	-	-			
Stroncij	µg	86,0	-	-			
Žveplo	mg	105	-	-			
Klor	mg	647	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	300	-	-			
Laktoza	mg	100	-	-			
Maltoza	g	5,88	-	-			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	420	420	420			

C 18:0 stearinska kislina	mg	121	121	121
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	781	767	794
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	2,61	2,61	2,62
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	53,9	53,3	54,5
C 20:0 arahidinska kislina	mg	10,1	9,58	10,6

OSNUTEK

KRUH

Rženi kruh (46410020000000003004 / L0102)		Rye bread					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	115	71	855			1041
100 g užitnega dela	kcal	27	17	204			248
Energijski delež	%	11	7	82			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	40,0	36,6	43,4			
Skupne beljakovine	g	6,76	5,19	9,67			
Skupni dušik	g	1,08	0,83	1,55			
Skupne maščobe	g	1,92	0,88	3,47			
Skupni ogljikovi hidrati	g	49,4	47,9	52,7			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	48,2	48,0	48,4			
Skupna prehranska vlaknina	g	4,45	4,24	4,66			
Topna prehranska vlaknina	g	1,36	1,13	1,59			
Netopna prehranska vlaknina	g	3,09	3,07	3,11			
Pepel	g	1,89	1,51	2,11			
ELEMENTI							
Natrij	mg	324	259	396			
Kalij	mg	173	139	229			
Kalcij	mg	39,0	19,2	54,4			
Fosfor	mg	122	101	137			
Magnezij	mg	35,0*	21,0*	60,0*			
Mangan	mg	1,02	0,92	1,29			
Železo	mg	3,51	2,51	4,38			
Cink	mg	1,19	0,99	1,38			
Selen	µg	3,00*	-	-			
Baker	µg	130	101	176			
Brom	µg	146	81,0	212			
Rubidij	µg	148	133	177			
Stroncij	µg	69,0	52,0	87,0			

Žveplo	mg	77,0	61,9	88,5
Klor	mg	778	546	980
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	180*	140*	260*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	110*	70,0*	150*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	470*	450*	520*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	16,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	mg	1,10*	-	-
Vitamin K	µg	3,00*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	332	200	520
Glukoza	mg	178	<1,00	770
Saharoza	mg	610*	-	-
Maltoza	mg	976	60,0	2560
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	339	161	827
C 18:0 stearinska kislina	mg	39,9	5,48	90,7
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	389	128	817
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	828	458	1848
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	59,8	44,9	89,3
C 20:0 arahidinska kislina	mg	5,15	0,47	13,9
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	mg	823	660	1010

KRUH

Rženi kruh, s kefirjem (46410022000000003004 /)		Rye bread, with kefir					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	128	97	795			1020
100 g užitnega dela	kcal	30	24	187			241
Energijski delež	%	13	9	78			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	40,8	-	-			
Skupne beljakovine	g	7,53	7,52	7,53			
Skupni dušik	g	1,20	1,20	1,20			
Skupne maščobe	g	2,63	2,45	2,80			
Skupni ogljikovi hidrati	g	46,8	46,6	47,0			
Pepel	g	2,24	2,22	2,26			
ELEMENTI							
Natrij	mg	387	387	388			
Kalij	mg	249	237	262			
Kalcij	mg	65,7	52,1	79,3			
Fosfor	mg	138	-	-			
Mangan	µg	768	-	-			
Železo	mg	3,74	-	-			
Cink	mg	1,25	-	-			
Baker	µg	159	-	-			
Brom	µg	315	-	-			
Rubidij	µg	237	-	-			
Stroncij	µg	73,0	-	-			
Žveplo	mg	91,9	-	-			
Klor	mg	736	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	790	-	-			
Glukoza	mg	140	-	-			
Laktoza	g	1,00	-	-			

Maltoza	g	1,05	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	430	426	434
C 18:0 stearinska kislina	mg	78,1	78,0	78,1
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	319	317	321
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	456	456	457
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	55,4	54,5	56,2
C 20:0 arahidinska kislina	mg	1,81	1,67	1,94
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	mg	980	-	-

OSNUTEK

Rženi mešani kruh "GLYX" (46410023000000003004 / L0401)		Rye mixed bread "GLYX"					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	150	76	773			999
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	35	18	182			235
<i>Energijski delež</i>	%	15	8	77			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	41,6	-	-			
Skupne beljakovine	g	8,81	8,69	8,92			
Skupni dušik	g	1,41	1,39	1,43			
Skupne maščobe	g	2,05	2,02	2,07			
Skupni ogljikovi hidrati	g	45,5	45,4	45,7			
Skupna prehranska vlaknina	g	6,07*	6,01*	6,14*			
Topna prehranska vlaknina	g	2,43*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	3,63*	-	-			
Pepel	g	1,96	1,95	1,96			
ELEMENTI							
Natrij	mg	537*	322*	768*			
Kalij	mg	190	-	-			
Kalcij	mg	53,8	-	-			
Fosfor	mg	146	-	-			
Magnezij	mg	30,0*	-	-			
Mangan	mg	1,00	-	-			
Železo	mg	3,60	-	-			
Cink	mg	1,28	-	-			
Baker	µg	129	-	-			
Rubidij	µg	138	-	-			
Stroncij	µg	139	-	-			
Molibden	µg	15,0*	-	-			
Žveplo	mg	98,4	-	-			
Klor	mg	690	-	-			

V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	170*	140*	200*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	79,0*	70,0*	86,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	260*	120*	490*
Vitamin B6	µg	120*	80,0*	180*
Biotin (vitamin B7)	µg	4,10*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	32,0*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	660	-	-
Glukoza	mg	40,0	-	-
Saharoza	mg	110*	-	-
Maltoza	mg	850	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	291	240	342
C 18:0 stearinska kislina	mg	31,4	24,4	38,4
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	350	279	420
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	929	758	1100
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	277	<1,00	554
C 20:0 arahidinska kislina	mg	5,93	5,77	6,09

Rženi kruh "Svit" (46410024000000003004 / L0102)		Rye mixed bread, low GI "Svit"					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	156	85	690			931
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	37	21	164			222
<i>Energijski delež</i>	%	17	9	74			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	43,3	-	-			
Skupne beljakovine	g	9,15	9,12	9,18			
Skupni dušik	g	1,46	1,46	1,47			
Skupne maščobe	g	2,29	2,06	2,52			
Skupni ogljikovi hidrati	g	43,3	42,8	43,9			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	38,1	37,7	38,5			
Skupna prehranska vlaknina	g	5,31	5,16	5,46			
Topna prehranska vlaknina	g	1,20	1,12	1,28			
Netopna prehranska vlaknina	g	4,11	4,04	4,18			
Pepel	g	1,93	1,92	1,94			
ELEMENTI							
Natrij	mg	330	308	352			
Kalij	mg	242	228	255			
Kalcij	mg	45,6	37,3	54,0			
Fosfor	mg	151	-	-			
Magnezij	mg	35,0*	21,0*	60,0*			
Mangan	mg	1,54	-	-			
Železo	mg	5,46	-	-			
Cink	mg	1,52	-	-			
Selen	µg	3,00*	-	-			
Baker	µg	318	-	-			
Brom	µg	332	-	-			
Stroncij	µg	100	-	-			
Žveplo	mg	116	-	-			

Klor	mg	765	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	180*	140*	260*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	110*	70,0*	150*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	470*	450*	520*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	16,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	mg	1,10*	-	-
Vitamin K	µg	3,00*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	470	-	-
Glukoza	mg	520*	-	-
Saharoza	mg	610*	-	-
Maltoza	mg	980	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	180	143	218
C 18:0 stearinska kislina	mg	34,0	31,6	36,3
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	259	197	322
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	574	457	691
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	252	150	354
C 20:0 arahidinska kislina	mg	1,59	1,14	2,03
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	mg	835	780	890

KRUH

Ovseni mešani kruh (46410041000000003004 /)		Oat mixed bread					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	166	112	770			1048
100 g užitnega dela	kcal	39	27	181			247
Energijski delež	%	16	11	73			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	39,8	38,4	41,3			
Skupne beljakovine	g	9,74	8,30	10,6			
Skupni dušik	g	1,56	1,33	1,69			
Skupne maščobe	g	3,02	1,91	3,98			
Skupni ogljikovi hidrati	g	45,3	44,3	46,7			
Pepel	g	2,07	1,76	2,38			
ELEMENTI							
Natrij	mg	464	464	464			
Kalij	mg	138	112	177			
Kalcij	mg	108	89,5	131			
Fosfor	mg	119	95,4	142			
Mangan	µg	831	588	1161			
Železo	mg	3,09	2,69	3,45			
Cink	mg	1,14	0,97	1,28			
Baker	µg	149	105	205			
Rubidij	µg	157	154	159			
Stroncij	µg	92,0	82,0	99,0			
Žveplo	mg	103	92,2	110			
Klor	mg	877	816	941			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	243	20,0	410			
Glukoza	mg	8,00	<1,00	30,0			
Saharoza	mg	120	<1,00	480			
Laktoza	mg	10,0	<1,00	30,0			

Maltoza	g	2,83	1,66	4,98
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	536	201	965
C 18:0 stearinska kislina	mg	150	42,0	370
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	852	371	1946
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,09	<1,00	1,65
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	72,9	<1,00	140
C 20:0 arahidinska kislina	mg	14,6	4,48	38,3
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	1,18	-	-

OSNUTEK

KRUH

Koruzni kruh (46410010000000003004 /)		Maize bread, Corn bread					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	140	65	837			1042
100 g užitnega dela	kcal	33	16	199			248
Energijski delež	%	13	7	80			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	38,3	31,4	42,5			
Skupne beljakovine	g	8,25	6,51	10,2			
Skupni dušik	g	1,32	1,04	1,63			
Skupne maščobe	g	1,75	1,14	2,16			
Skupni ogljikovi hidrati	g	50,0	49,3	53,4			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	48,5	47,4	52,3			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,51	1,12	1,89			
Topna prehranska vlaknina	g	0,78	0,49	1,06			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,73	0,62	0,84			
Pepel	g	1,68	1,33	2,08			
ELEMENTI							
Natrij	mg	403	382	423			
Kalij	mg	88,3	75,9	122			
Kalcij	mg	43,0	31,3	56,8			
Fosfor	mg	66,7	45,0	90,9			
Mangan	µg	476	171	1080			
Železo	mg	3,20	2,53	5,53			
Cink	µg	621	519	727			
Baker	µg	157	45,0	256			
Brom	µg	304	-	-			
Rubidij	µg	110	71,0	149			
Stroncij	µg	62,0	39,0	75,0			
Žveplo	mg	94,0	78,9	123			
Klor	mg	821	632	1023			
MONO IN DISAHARIDI							

Fruktoza	mg	158	90,0	210
Glukoza	mg	8,00	<1,00	40,0
Laktoza	mg	50,0	<1,00	100
Maltoza	g	5,42	3,39	7,27
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	297	217	435
C 18:0 stearinska kislina	mg	65,9	12,3	97,1
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	313	133	405
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	896	644	1010
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	39,6	35,7	45,3
C 20:0 arahidinska kislina	mg	3,53	<1,00	4,85
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	1,03	0,97	1,08

KRUH

Krušno pecivo, štručka s sirom (46420001000000003004 /)		White wheat bun with cheese					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	258	276	752			1286
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	61	67	177			305
<i>Energijski delež</i>	%	20	21	58			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	30,2	27,8	32,7			
Skupne beljakovine	g	15,2	11,9	17,5			
Skupni dušik	g	2,42	1,91	2,80			
Skupne maščobe	g	7,47	4,37	9,55			
Skupni ogljikovi hidrati	g	44,2	40,1	48,7			
Pepel	g	2,86	2,37	3,31			
ELEMENTI							
Natrij	mg	545	507	596			
Kalij	mg	88,5	85,2	92,9			
Kalcij	mg	127	63,5	215			
Fosfor	mg	117	58,4	210			
Mangan	µg	465	218	619			
Železo	mg	3,05	2,36	3,54			
Cink	µg	736	87,0	1324			
Baker	µg	244	213	279			
Rubidij	µg	114	95,0	130			
Stroncij	µg	81,0	65,0	95,0			
Žveplo	mg	129	122	137			
Klor	g	1,15	1,01	1,35			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	460	80,0	1040			
Glukoza	mg	93,0	<1,00	280			
Maltoza	g	2,40	1,93	2,69			
MAŠČOBNE KISLINE							

C 16:0 palmitinska kislina	g	2,01	0,99	3,38
C 18:0 stearinska kislina	mg	499	262	765
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	1,41	0,76	2,30
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	805	377	1465
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	77,1	41,8	137
C 20:0 arahidinska kislina	mg	7,66	4,65	13,8
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	1,39	1,29	1,51

OSNUTEK

KRUH

KRUH

Pirin mešani kruh (46410120000000003004 /)		Spelt mixed flour bread					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	178	213	726			1117
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	42	52	171			265
<i>Energijski delež</i>	%	16	19	65			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	38,2	35,1		41,3		
Skupne beljakovine	g	10,5	10,1		10,8		
Skupni dušik	g	1,68	1,62		1,73		
Skupne maščobe	g	5,77	5,35		5,97		
Skupni ogljikovi hidrati	g	42,7	39,6		46,0		
Pepel	g	2,83	2,67		3,01		
ELEMENTI							
Kalij	mg	291	281		301		
Kalcij	mg	80,7	69,9		91,5		
Fosfor	mg	276	245		307		
Mangan	mg	1,78	1,78		1,79		
Železo	mg	2,23	0,37		4,10		
Cink	mg	2,33	2,30		2,35		
Baker	µg	239	223		256		
Rubidij	µg	285	244		327		
Stroncij	µg	131	95,0		167		
Žveplo	mg	117	95,9		138		
Klor	mg	953	904		1003		
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	g	1,85	1,53		2,17		
Glukoza	mg	600	450		750		
Saharoza	mg	180	70,0		290		
Laktoza	mg	160	<1,00		320		

Maltoza	g	1,37	1,13	1,61
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	458	441	503
C 18:0 stearinska kislina	mg	142	103	177
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	1,12	0,85	1,45
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	3,07	2,95	3,38
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	42,0	34,5	48,6
C 20:0 arahidinska kislina	mg	14,3	9,02	18,6

OSNUTEK

KRUH

Pirin kruh, z jabolčnimi krlji (46410121000000003004 /)		Spelt bread with dried apples					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	185	227	672			1084
100 g užitnega dela	kcal	44	55	158			257
Energijski delež	%	17	21	62			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	40,5	-	-			
Skupne beljakovine	g	10,9	10,8	10,9			
Skupni dušik	g	1,74	1,73	1,75			
Skupne maščobe	g	6,13	5,90	6,35			
Skupni ogljikovi hidrati	g	39,5	39,3	39,8			
Pepel	g	2,94	2,93	2,94			
ELEMENTI							
Natrij	mg	495	479	510			
Kalij	mg	284	264	304			
Kalcij	mg	89,4	81,2	97,5			
Fosfor	mg	279	-	-			
Mangan	mg	1,64	-	-			
Železo	mg	4,48	-	-			
Cink	mg	2,17	-	-			
Baker	µg	185	-	-			
Brom	µg	335	-	-			
Rubidij	µg	293	-	-			
Stroncij	µg	207	-	-			
Žveplo	mg	110	-	-			
Klor	mg	881	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	g	1,79	-	-			
Glukoza	mg	550	-	-			
Saharoza	mg	300	-	-			

Maltoza	g	1,38	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	338	291	385
C 18:0 stearinska kislina	mg	126	92,5	160
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	772	617	927
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	2,78	2,17	3,40
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	35,6	33,4	37,9
C 20:0 arahidinska kislina	mg	7,04	5,29	8,78
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	1,26	1,22	1,30

OSNUTEK

Prepečenec, beli (46410200100000003004 / L05014)		Rusks, white flour					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	216	210	1260			1686
100 g užitnega dela	kcal	51	51	297			399
Energijski delež	%	13	12	75			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	5,50	3,90	7,20			
Skupne beljakovine	g	12,7	12,6	12,8			
Skupni dušik	g	2,03	2,01	2,04			
Skupne maščobe	g	5,68	5,07	6,08			
Skupni ogljikovi hidrati	g	74,1	72,1	76,3			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,50*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	2,00*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,50*	-	-			
Pepel	g	1,97	1,90	2,03			
ELEMENTI							
Natrij	mg	462	406	485			
Kalij	mg	142	135	150			
Kalcij	mg	74,1	23,9	114			
Fosfor	mg	118	115	120			
Magnezij	mg	16,0*	-	-			
Mangan	µg	319	174	463			
Železo	mg	11,2	4,23	18,1			
Cink	µg	821	766	875			
Baker	µg	238	199	277			
Brom	µg	306	-	-			
Rubidij	µg	152	110	192			
Stroncij	µg	320	126	513			
Žveplo	mg	141	138	144			
Klor	mg	856	842	869			

V VODI TOPNI VITAMINI				
Vitamin B6	µg	90,0*	83,0*	100*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,46	1,39	1,52
Glukoza	mg	475	440	510
Laktoza	mg	30,0	20,0	40,0
Maltoza	g	4,85	4,46	5,24
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	g	1,85	1,66	2,01
C 18:0 stearinska kislina	mg	155	141	170
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	1,62	1,42	1,80
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,01	0,92	1,07
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	40,6	37,3	44,1
C 20:0 arahidinska kislina	mg	12,2	10,6	14,1
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	1,17	1,03	1,23

Prepečenec, več žit (4641020020000003004 /)		Rusks, mixed flours					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	234	222	1085			1541
100 g užitnega dela	kcal	55	54	258			367
Energijski delež	%	15	14	71			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	6,40	5,70	7,10			
Skupne beljakovine	g	13,8	12,8	14,7			
Skupni dušik	g	2,21	2,05	2,36			
Skupne maščobe	g	6,01	5,51	6,58			
Skupni ogljikovi hidrati	g	71,1	68,8	73,3			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	59,3	59,1	59,5			
Skupna prehranska vlaknina	g	9,61	9,57	9,64			
Topna prehranska vlaknina	g	1,94	1,90	1,98			
Netopna prehranska vlaknina	g	7,67	7,66	7,67			
Pepel	g	2,73	2,59	2,84			
ELEMENTI							
Natrij	mg	571	417	705			
Kalij	mg	235	170	333			
Kalcij	mg	55,5	37,4	70,0			
Fosfor	mg	148	112	184			
Mangan	mg	2,00	1,19	2,80			
Železo	mg	7,49	6,14	8,84			
Cink	mg	1,85	1,32	2,37			
Baker	µg	507	438	575			
Brom	µg	506	-	-			
Rubidij	µg	251	173	329			
Stroncij	µg	172	149	195			
Žveplo	mg	149	144	153			
Klor	g	1,09	0,95	1,23			

MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	565	330	800
Glukoza	mg	35,0	<1,00	70,0
Laktoza	mg	10,0	<1,00	20,0
Maltoza	g	3,62	2,80	4,43
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	g	1,17	0,59	1,75
C 18:0 stearinska kislina	mg	211	145	283
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	1,73	1,54	1,95
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,19	1,14	1,22
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	54,2	41,0	66,0
C 20:0 arahidinska kislina	mg	12,9	12,6	13,2
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	1,45	1,06	1,79

KRUH

Pšenični mešani kruh, z manj soli (4641011000000003004 /)		Wheat mixed bread, reduced salt					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	176	41	748			965
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	41	10	178			229
<i>Energijski delež</i>	%	18	4	78			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	40,4	39,0	41,8			
Skupne beljakovine	g	10,3	9,58	11,2			
Skupni dušik	g	1,66	1,53	1,78			
Skupne maščobe	g	1,10	0,94	1,36			
Skupni ogljikovi hidrati	g	46,2	45,8	46,8			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	42,4	42,2	42,7			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,36	3,08	3,63			
Topna prehranska vlaknina	g	1,26	1,13	1,39			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,10	1,95	2,24			
Pepel	g	1,94	1,81	2,07			
ELEMENTI							
Natrij	mg	321	291	351			
Kalij	mg	198	161	240			
Kalcij	mg	36,1	23,4	50,8			
Fosfor	mg	160	128	193			
Mangan	mg	1,68	1,28	2,07			
Železo	mg	5,18	4,57	5,80			
Cink	mg	1,53	1,12	1,94			
Baker	µg	221	206	236			
Brom	µg	263	220	306			
Rubidij	µg	143	126	160			
Stroncij	µg	122	113	130			
Žveplo	mg	117	106	128			
Klor	mg	671	619	722			

MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	235	50,0	420
Maltoza	g	2,26	1,78	2,73
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	199	167	241
C 18:0 stearinska kislina	mg	10,4	5,71	12,7
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	136	113	183
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	611	532	757
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	48,7	39,9	54,4
C 20:0 arahidinska kislina	mg	3,09	<1,00	5,49
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	mg	815	740	890

Belokranjska pogača (46410036000000003004 /)		Bela Krajina Flatbread					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	134	49	807			990
100 g užitnega dela	kcal	32	12	190			234
Energijski delež	%	14	5	81			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	41,0	40,7			41,2	
Skupne beljakovine	g	7,88	7,47			8,24	
Skupni dušik	g	1,26	1,20			1,32	
Skupne maščobe	g	1,32	1,17			1,55	
Skupni ogljikovi hidrati	g	47,5	46,7			48,4	
Pepel	g	2,24	1,55			2,85	
ELEMENTI							
Kalij	mg	74,3	62,2			83,4	
Kalcij	mg	40,2	34,5			45,3	
Fosfor	mg	68,6	58,6			83,4	
Mangan	µg	370	80,0			754	
Železo	mg	1,56	0,21			2,41	
Cink	µg	481	403			588	
Baker	µg	86,0	55,0			107	
Rubidij	µg	93,0	87,0			98,0	
Stroncij	µg	94,0	43,0			154	
Žveplo	mg	113	103			126	
Klor	g	1,27	0,84			1,80	
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	417	290			500	
Maltoza	g	1,92	1,46			2,60	
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	218	169			246	
C 18:0 stearinska kislina	mg	27,6	18,4			33,8	

C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	263	214	309
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	673	500	818
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	31,2	26,6	34,1
C 20:0 arahidinska kislina	μg	747	<1,00	2330
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	2,10	1,39	2,97

OSNUTEK

KRUH

Pšenični mešani kruh, s semeni (46410003100000003004 /)		Wheat mixed flour bread, with seeds					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	201	308	766			1275
100 g užitnega dela	kcal	47	75	180			302
Energijski delež	%	16	24	60			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	32,6	25,3	37,3			
Skupne beljakovine	g	11,8	9,84	13,3			
Skupni dušik	g	1,89	1,57	2,12			
Skupne maščobe	g	8,32	6,28	11,3			
Skupni ogljikovi hidrati	g	45,0	44,2	47,8			
Pepel	g	2,23	2,01	2,44			
ELEMENTI							
Natrij	mg	410	369	471			
Kalij	mg	184	174	204			
Kalcij	mg	59,5	50,5	80,9			
Fosfor	mg	187	176	197			
Mangan	µg	902	875	929			
Železo	mg	4,10	3,62	4,57			
Cink	mg	1,49	1,46	1,53			
Baker	µg	238	200	277			
Brom	µg	223	-	-			
Rubidij	µg	230	189	270			
Stroncij	µg	148	113	183			
Žveplo	mg	133	120	145			
Klor	mg	911	857	964			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	200	120	320			
Saharoza	mg	27,0	<1,00	80,0			
Maltoza	g	2,79	2,27	3,39			

MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	617	509	844
C 18:0 stearinska kislina	mg	194	150	257
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	1,89	1,27	3,02
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	2,66	2,12	3,01
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	339	50,7	641
C 20:0 arahidinska kislina	mg	13,5	7,52	18,8
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	1,04	0,94	1,20

OSNUTEK

KRUH

Pšenični mešani kruh "Jelenov" (46410003200000003004 / L0402)		Wheat (rye) bread, "Jelenov"					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	151	78	764			993
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	36	19	180			235
<i>Energijski delež</i>	%	15	8	77			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	42,3	-	-			
Skupne beljakovine	g	8,90	-	-			
Skupni dušik	g	1,42	-	-			
Skupne maščobe	g	2,12	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	44,9	44,9	45,0			
Skupna prehranska vlaknina	g	4,57*	3,45*	5,32*			
Topna prehranska vlaknina	g	2,29*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,29*	-	-			
Pepel	g	1,74	1,73	1,75			
ELEMENTI							
Natrij	mg	357	344	370			
Kalij	mg	129	114	144			
Kalcij	mg	33,3	25,0	41,7			
Fosfor	mg	101	-	-			
Magnezij	mg	40,0*	-	-			
Mangan	µg	797	-	-			
Železo	mg	3,97	-	-			
Cink	mg	1,18	-	-			
Selen	µg	1,40*	-	-			
Baker	µg	174	-	-			
Brom	µg	352	-	-			
Rubidij	µg	86,0	-	-			
Stroncij	µg	83,0	-	-			
Molibden	µg	19,0*	-	-			

Žveplo	mg	92,3	-	-
Klor	mg	719	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	140*	130*	160*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	73,0*	60,0*	85,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	250*	-	-
Vitamin B6	µg	94,0*	63,0*	120*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	100	-	-
Glukoza	mg	180*	-	-
Saharoza	mg	50,0*	-	-
Maltoza	g	2,55	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	310	302	318
C 18:0 stearinska kislina	mg	33,7	32,7	34,7
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	353	349	358
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,16	1,13	1,20
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	84,5	81,3	87,7
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	mg	905	870	940

KRUH

Pšenični mešani kruh "Krjavelj" (46410003300000003004 / L0402)		Wheat (rye) bread, "Krjavelj"					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	155	101	720			976
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	37	25	171			233
<i>Energijski delež</i>	%	16	10	74			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	42,1	-	-			
Skupne beljakovine	g	9,15	9,01	9,28			
Skupni dušik	g	1,46	1,44	1,48			
Skupne maščobe	g	2,73	2,59	2,87			
Skupni ogljikovi hidrati	g	44,1	43,8	44,3			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	40,8	40,5	41,1			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,27	3,20	3,34			
Topna prehranska vlaknina	g	1,17	1,15	1,19			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,11	2,06	2,15			
Pepel	g	1,86	1,85	1,86			
ELEMENTI							
Natrij	mg	380	377	383			
Kalij	mg	156	145	168			
Kalcij	mg	28,4	18,3	38,5			
Fosfor	mg	112	-	-			
Magnezij	mg	40,0*	-	-			
Mangan	µg	740	-	-			
Železo	mg	3,81	-	-			
Cink	mg	1,28	-	-			
Selen	µg	1,40*	-	-			
Baker	µg	202	-	-			
Brom	µg	230	-	-			
Rubidij	µg	95,0	-	-			
Stroncij	µg	76,0	-	-			

Molibden	µg	18,0	-	-
Žveplo	mg	107	-	-
Klor	mg	764	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	140*	130*	160*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	73,0*	60,0*	85,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	250*	-	-
Vitamin B6	µg	94,0*	63,0*	120*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	230	-	-
Glukoza	mg	180*	-	-
Saharoza	mg	50,0*	-	-
Maltoza	g	2,75	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	312	312	312
C 18:0 stearinska kislina	mg	46,9	42,0	51,8
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	530	493	567
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,40	1,39	1,40
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	70,7	62,9	78,5
C 20:0 arahidinska kislina	mg	1,86	1,53	2,18
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	mg	965	960	970

Krušno pecivo, bela bageta (46420000000000003004 /)		Baguette, white flour					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	164	53	946			1163
100 g užitnega dela	kcal	38	13	223			274
Energijski delež	%	14	5	81			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	31,4	-	-			
Skupne beljakovine	g	9,62	9,61	9,63			
Skupni dušik	g	1,54	1,54	1,54			
Skupne maščobe	g	1,43	1,39	1,47			
Skupni ogljikovi hidrati	g	55,7	55,7	55,8			
Pepel	g	1,81	-	-			
ELEMENTI							
Kalij	mg	96,2	-	-			
Kalcij	mg	50,3	-	-			
Fosfor	mg	73,4	-	-			
Mangan	µg	787	-	-			
Železo	mg	3,07	-	-			
Cink	µg	639	-	-			
Baker	µg	126	-	-			
Rubidij	µg	133	-	-			
Stroncij	µg	87,0	-	-			
Žveplo	mg	102	-	-			
Klor	mg	939	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	90,0	-	-			
Laktoza	mg	10,0	-	-			
Maltoza	g	2,91	-	-			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	241	239	242			

C 18:0 stearinska kislina	mg	47,5	45,7	49,3
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	183	176	191
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	801	765	836
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	39,8	34,6	45,0
C 20:0 arahidinska kislina	mg	3,49	3,42	3,56

OSNUTEK

Krušno pecivo, bela kajzerica (46420002100000003004 /)		Small bread, Kaiser roll					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	174	119	969			1262
100 g užitnega dela	kcal	41	29	228			298
Energijski delež	%	14	9	77			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	27,6	-	-			
Skupne beljakovine	g	10,2	10,2	10,3			
Skupni dušik	g	1,64	1,63	1,65			
Skupne maščobe	g	3,21	3,06	3,36			
Skupni ogljikovi hidrati	g	57,0	56,9	57,1			
Pepel	g	1,98	1,97	1,98			
ELEMENTI							
Natrij	mg	520	515	525			
Kalij	mg	130	-	-			
Kalcij	mg	52,1	-	-			
Fosfor	mg	112	-	-			
Mangan	µg	816	-	-			
Železo	mg	4,42	-	-			
Cink	mg	1,03	-	-			
Baker	µg	233	-	-			
Rubidij	µg	151	-	-			
Stroncij	µg	96,0	-	-			
Žveplo	mg	120	-	-			
Klor	mg	892	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	780	-	-			
Glukoza	mg	210	-	-			
Maltoza	g	3,56	-	-			
MAŠČOBNE KISLINE							

C 16:0 palmitinska kislina	mg	268	260	276
C 18:0 stearinska kislina	mg	9,78	9,68	9,87
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	173	170	177
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	820	786	853
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	65,5	61,6	69,5
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	1,32	1,31	1,33

OSNUTEK

Krušno pecivo, boboli (46420002200000003004 /)		Small bread, Boboli					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	154	135	886			1175
100 g užitnega dela	kcal	36	33	209			278
Energijski delež	%	13	12	75			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	33,6	-	-			
Skupne beljakovine	g	9,05	9,04	9,05			
Skupni dušik	g	1,45	1,45	1,45			
Skupne maščobe	g	3,64	3,60	3,68			
Skupni ogljikovi hidrati	g	52,1	52,1	52,1			
Pepel	g	1,63	1,61	1,64			
ELEMENTI							
Natrij	mg	409	406	411			
Kalij	mg	86,4	-	-			
Kalcij	mg	42,3	-	-			
Fosfor	mg	69,0	-	-			
Mangan	µg	318	-	-			
Železo	mg	3,10	-	-			
Cink	µg	471	-	-			
Baker	µg	240	-	-			
Rubidij	µg	120	-	-			
Stroncij	µg	72,0	-	-			
Žveplo	mg	94,7	-	-			
Klor	mg	760	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	590	-	-			
Glukoza	mg	20,0	-	-			
Maltoza	g	1,97	-	-			
MAŠČOBNE KISLINE							

C 16:0 palmitinska kislina	mg	466	449	483
C 18:0 stearinska kislina	mg	106	101	111
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	785	778	791
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	1,75	1,63	1,87
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	40,9	36,8	45,0
C 20:0 arahidinska kislina	mg	4,06	2,54	5,57
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	1,04	1,03	1,04

OSNUTEK

KRUH

Krušno pecivo, črna žemlja (46420004100000003004 /)		Small bread, brown flour roll					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	183	49	898			1130
100 g užitnega dela	kcal	43	12	211			266
Energijski delež	%	16	4	80			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	33,2	-	-			
Skupne beljakovine	g	10,8	10,7	10,8			
Skupni dušik	g	1,72	1,72	1,72			
Skupne maščobe	g	1,33	1,27	1,39			
Skupni ogljikovi hidrati	g	52,8	52,8	52,8			
Pepel	g	1,86	1,84	1,88			
ELEMENTI							
Natrij	mg	324	304	344			
Kalij	mg	205	201	209			
Kalcij	mg	35,3	21,4	49,2			
Fosfor	mg	150	-	-			
Mangan	mg	2,29	-	-			
Železo	mg	5,21	-	-			
Cink	mg	1,98	-	-			
Baker	µg	234	-	-			
Brom	µg	220	-	-			
Rubidij	µg	168	-	-			
Stroncij	µg	92,0	-	-			
Žveplo	mg	125	-	-			
Klor	mg	708	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	750	-	-			
Glukoza	mg	130	-	-			
Maltoza	g	2,22	-	-			

MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	424	404	443
C 18:0 stearinska kislina	mg	65,6	63,5	67,6
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	350	334	365
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	351	336	366
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	27,7	25,3	30,1
C 20:0 arahidinska kislina	mg	2,69	2,49	2,88
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	mg	820	770	870

OSNUTEK

Ajdov kruh (46410100000000003004 /)		Buckwheat bread					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	159	57	882			1098
100 g užitnega dela	kcal	37	14	208			259
Energijski delež	%	15	5	80			100
		Povprečno		Min.	Max.		
Užitni del	%	100*		-	-		
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	34,8		-	-		
Skupne beljakovine	g	9,34		9,33	9,34		
Skupni dušik	g	1,49		1,49	1,49		
Skupne maščobe	g	1,54		1,53	1,55		
Skupni ogljikovi hidrati	g	51,9		51,6	52,3		
Pepel	g	2,36		2,02	2,70		
ELEMENTI							
Kalij	mg	140		-	-		
Kalcij	mg	52,0		-	-		
Fosfor	mg	115		-	-		
Mangan	µg	241		-	-		
Železo	mg	3,51		-	-		
Cink	µg	997		-	-		
Baker	µg	157		-	-		
Rubidij	µg	187		-	-		
Stroncij	µg	73,0		-	-		
Žveplo	mg	100		-	-		
Klor	mg	869		-	-		
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	120		-	-		
Laktoza	mg	70,0		-	-		
Maltoza	g	5,81		-	-		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	287		286	287		
C 18:0 stearinska kislina	mg	60,7		57,7	63,7		
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	271		263	279		

C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	739	721	757
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	52,5	50,5	54,4
C 20:0 arahidinska kislina	mg	10,3	9,28	11,2

OSNUTEK

KRUH

Ajdov kruh, z orehi (46410101000000003004 /)		Buckwheat bread, with walnuts					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	164	362	738			1264
100 g užitnega dela	kcal	39	88	174			301
Energijski delež	%	13	29	58			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	35,2	33,4	37,0			
Skupne beljakovine	g	9,68	8,77	10,5			
Skupni dušik	g	1,55	1,40	1,68			
Skupne maščobe	g	9,79	7,08	12,0			
Skupni ogljikovi hidrati	g	43,4	42,1	45,3			
Pepel	g	1,94	1,87	2,01			
ELEMENTI							
Natrij	mg	401	401	401			
Kalij	mg	197	174	211			
Kalcij	mg	46,6	31,5	52,5			
Fosfor	mg	162	139	184			
Mangan	mg	1,32	1,19	1,45			
Železo	mg	5,35	4,31	6,40			
Cink	mg	1,53	1,31	1,75			
Baker	µg	335	308	361			
Brom	µg	272	-	-			
Rubidij	µg	172	150	195			
Stroncij	µg	117	104	130			
Žveplo	mg	116	109	122			
Klor	mg	887	825	950			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	90,0	70,0	110			
Laktoza	mg	20,0	<1,00	40,0			
Maltoza	g	3,52	1,77	5,27			

MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	g	1,27	0,40	2,14
C 18:0 stearinska kislina	mg	121	75,3	164
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	1,45	0,63	2,29
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	4,03	1,85	6,12
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	343	308	369
C 20:0 arahidinska kislina	mg	8,60	<1,00	17,4
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	g	1,02	-	-

OSNUTEK

SADJE

Jagode (48130002100000003000 / P0302)		Strawberry		Fragaria spp.			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	9	4	68	13		94
100 g užitnega dela	kcal	2	1	16	3		22
Energijski delež	%	10	4	72	14		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	98	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	94,4	92,6	98,9			
Skupne beljakovine	g	0,53	0,52	0,54			
Skupni dušik	g	0,08	0,08	0,09			
Skupne maščobe	g	0,11	0,05	0,17			
Skupni ogljikovi hidrati	g	4,61	3,30	6,35			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	3,41	2,18	5,06			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,21	1,12	1,29			
Topna prehranska vlaknina	g	0,60	0,56	0,64			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,61	0,56	0,65			
Pepel	g	0,30	0,25	0,33			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,40*	0,50*	5,00*			
Kalij	mg	164*	161*	180*			
Kalcij	mg	19,0*	-	-			
Fosfor	mg	25,0*	21,0*	26,0*			
Magnezij	mg	13,0*	11,0*	20,0*			
Mangan	µg	400*	240*	485*			
Železo	µg	642*	560*	1310*			
Cink	µg	263*	85,0*	270*			
Selen	µg	1,30*	0,60*	1,60*			
Baker	µg	46,0*	28,0*	170*			
Molibden	µg	9,00*	-	-			
Klor	mg	9,40*	8,20*	14,0*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	31,0*	20,0*	40,0*			

Riboflavin (vitamin B2)	µg	54,0*	30,0*	70,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	300*	290*	320*
Vitamin B6	µg	60,0*	49,0*	90,0*
Biotin (vitamin B7)	µg	6,00*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	43,0*	-	-
Vitamin C	mg	57,0*	-	-
Askorbinska kislina	mg	19,1	15,2	22,9
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	3,00*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	120*	-	-
Vitamin K	µg	5,00*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	303*	-	-
Citronska kislina	mg	710*	90,0*	340*
Skupna oksalna kislina	mg	16,0*	-	-
Salicilna kislina	mg	1,40*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	2,77	2,70	2,83
Glukoza	g	1,30	1,26	1,34
Saharoza	g	1,00*	0,08*	1,45*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	10,6	7,71	13,8
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	1,30*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	1,30*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,35	0,69	2,01
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	10,8	6,84	16,5
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	43,6	20,9	69,6
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	28,9	11,8	50,7
STEROLI				
Beta-sitosterol	mg	10,0*	-	-
Skupni steroli	mg	12,0*	-	-

SADJE

Češnje (48120001000000003000 / P0202)		Cherry			Prunus avium		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	24	3	138	12		177
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	6	1	33	3		43
<i>Energijski delež</i>	%	14	2	78	6		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	87	85	89			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	89,5	84,2	95,2			
Skupne beljakovine	g	1,40	1,39	1,40			
Skupni dušik	g	0,22	0,22	0,22			
Skupne maščobe	g	0,08	0,06	0,10			
Skupni ogljikovi hidrati	g	8,55	4,90	12,7			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	7,70	4,17	11,8			
Skupna prehranska vlaknina	g	0,85	0,73	0,97			
Topna prehranska vlaknina	g	0,14	0,13	0,15			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,71	0,60	0,81			
Pepel	g	0,49	0,44	0,62			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,70*	1,90*	4,10*			
Kalij	mg	235*	234*	240*			
Kalcij	mg	17,0*	8,00*	24,0*			
Fosfor	mg	24,0*	-	-			
Magnezij	mg	13,0*	10,0*	14,0*			
Mangan	µg	86,0*	84,0*	100*			
Železo	µg	350*	210*	500*			
Cink	µg	85,0*	57,0*	90,0*			
Selen	µg	1,20*	1,00*	1,30*			
Baker	µg	100*	93,0*	140*			
Klor	mg	3,00*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	39,0*	20,0*	50,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	42,0*	25,0*	60,0*			

Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	190*	120*	260*
Vitamin B6	µg	45,0*	31,0*	56,0*
Biotin (vitamin B7)		400*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	52,0*	-	-
Vitamin C	mg	15,0*	8,00*	37,0*
Askorbinska kislina	mg	6,50	0,10	12,9
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	5,80*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	130*	-	-
Vitamin K	µg	1,50*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	940*	-	-
Citronska kislina	mg	13,0*	730*	1110*
Skupna oksalna kislina	mg	7,20*	10,0*	15,0*
Salicilna kislina	mg	0,85*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	5,90	5,88	5,91
Glukoza	g	3,82	3,79	3,85
Saharoza	mg	193*	150*	1250*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	1,70*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	9,85	<1,00	16,8
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	1,00*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	1,00*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	2,55	<1,00	4,13
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	20,2	<1,00	39,3
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	10,9	<1,00	16,6
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	10,2	<1,00	15,8
C 20:0 arahidinska kislina	mg	2,20*	-	-
STEROLI				
Beta-sitosterol	mg	12,0*	-	-

SADJE

Višnje (019 / P0203)		Sour cherry		Prunus cerasus			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	15	19	168	70		272
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	4	5	40	16		65
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	5	7	62	26		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	89*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	84,8*	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,90*	800*	900*			
Skupne maščobe	g	0,50*	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	9,88*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,04*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,57*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,47*	-	-			
Pepel	g	0,50*	500*	600*			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,00*	-	-			
Kalij	mg	114*	78,0*	150*			
Kalcij	mg	8,00*	6,00*	10,0*			
Fosfor	mg	19,0*	-	-			
Magnezij	mg	8,00*	-	-			
Železo	µg	600*	400*	900*			
Klor	mg	21,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	50,0*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	60,0*	-	-			
Folna kislina (vitamin B9)	µg	75,0*	-	-			
Vitamin C	mg	12,0*	-	-			
Askorbinska kislina	mg	12,0*	-	-			
V MAŠČOBAM TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	40,0*	-	-			
Vitamin E (aktivni)	µg	130*	-	-			

ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	g	1,80*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	4,70*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	4,28*	3,85*	4,50*
Glukoza	g	5,18*	4,54*	5,50*
Saharoza	mg	418*	320*	580*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	3,20*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	80,0*	-	-
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	1,60*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	1,60*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	27,0*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	135*	-	-
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	73,0*	-	-

SADJE

Breskve (48120012100000003000 / P0205)		Peach			Prunus persica		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	14	2	156	15		186
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	3	1	37	3		44
<i>Energijski delež</i>	%	7	1	84	8		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	89	85	92			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	88,7	87,3	90,2			
Skupne beljakovine	g	0,83	0,63	1,03			
Skupni dušik	g	0,13	0,10	0,16			
Skupne maščobe	g	0,07	0,04	0,10			
Skupni ogljikovi hidrati	g	10,1	8,85	11,3			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	8,41	7,31	9,49			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,65	1,54	1,76			
Topna prehranska vlaknina	g	0,63	0,59	0,66			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,03	0,95	1,10			
Pepel	g	0,33	0,33	0,34			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,30*	0,50*	2,70*			
Kalij	mg	192*	170*	195*			
Kalcij	mg	6,00*	-	-			
Fosfor	mg	20,0*	-	-			
Magnezij	mg	9,00*	7,50*	11,0*			
Mangan	µg	63,0*	61,0*	76,0*			
Železo	µg	324*	290*	600*			
Cink	µg	145*	140*	210*			
Selen	µg	1,30*	-	-			
Baker	µg	68,0*	31,0*	100*			
Klor	mg	2,60*	1,00*	5,00*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	27,0*	20,0*	40,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	51,0*	25,0*	65,0*			

Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	140*	120*	150*
Vitamin B6	µg	26,0*	20,0*	32,0*
Biotin (vitamin B7)	µg	1,90*	1,70*	2,00*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	2,70*	-	-
Vitamin C	mg	9,50*	5,00*	29,0*
Askorbinska kislina	mg	8,18	5,00	11,2
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	16,0*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	970*	-	-
Vitamin K	µg	2,30*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	330*	-	-
Citronska kislina	mg	240*	280*	370*
Salicilna kislina	mg	0,58*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,37	0,95	1,79
Glukoza	mg	655	480	830
Saharoza	g	4,43	3,17	5,69
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	15,9	10,6	23,3
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	1,00*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	1,00*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,83	<1,00	3,46
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	4,33	2,66	6,77
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	30,1	18,2	45,0
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	9,35	3,37	17,4
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Stigmasterol	mg	3,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	6,00*	-	-
Skupni steroli	mg	10,0*	-	-

SADJE

Maline (48130001000000003000 / P0305)		Raspberry		Rubus idaeus			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	5	7	24	28		64
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	1	2	6	6		15
<i>Energijski delež</i>	%	8	11	38	43		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	97,5	97,4	97,6			
Skupne beljakovine	g	0,31	0,21	0,45			
Skupni dušik	g	0,05	0,03	0,07			
Skupne maščobe	g	0,20	0,15	0,25			
Skupni ogljikovi hidrati	g	1,43	1,51	1,28			
Skupna prehranska vlaknina	g	4,68*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,98*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	3,70*	-	-			
Pepel	g	0,49	0,46	0,54			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,30*	0,50*	2,00*			
Kalij	mg	200*	130*	230*			
Kalcij	mg	40,0*	-	-			
Fosfor	mg	44,0*	37,0*	50,0*			
Magnezij	mg	30,0*	-	-			
Mangan	µg	384*	320*	420*			
Železo	mg	1,00*	-	-			
Cink	µg	361*	320*	530*			
Selen	µg	1,30*	-	-			
Baker	µg	89,0*	83,0*	100*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	23,0*	10,0*	30,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	50,0*	40,0*	60,0*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	300*	-	-			
Vitamin B6	µg	75,0*	60,0*	90,0*			

Folna kislina (vitamin B9)	µg	30,0*	-	-
Vitamin C	mg	25,0*	16,0*	30,0*
Askorbinska kislina	mg	19,0	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	3,80*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	912*	519*	1117*
Vitamin K	µg	10,0*	0,30*	0,88*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	400*	-	-
Citronska kislina	g	1,72*	<1,00*	0,80*
Skupna oksalna kislina	mg	16,0*	1060*	2480*
Salicilna kislina	mg	5,10*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	3,60	-	-
Glukoza	g	1,64	-	-
Saharoza	mg	968*	120*	1510*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	25,3	24,4	26,2
C 18:0 stearinska kislina	mg	3,47	3,43	3,51
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	57,7	56,0	59,5
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	15,0	14,6	15,3
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	40,6	40,4	40,7

SADJE

Borovnice (002 / P0304)		Blueberry		Vaccinium spp.			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	10	22	103	53		188
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	2	5	24	12		43
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	5	12	55	28		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	97*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	84,6*	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,60*	600*	780*			
Skupne maščobe	g	0,60*	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	6,05*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	4,90*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	1,40*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	3,50*	-	-			
Pepel	g	0,30*	300*	370*			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,00*	0,30*	2,00*			
Kalij	mg	78,0*	31,0*	99,0*			
Kalcij	mg	10,0*	3,00*	16,0*			
Fosfor	mg	13,0*	-	-			
Magnezij	mg	2,40*	-	-			
Mangan	mg	4,20*	0,80*	5,20*			
Železo	µg	740*	400*	1000*			
Cink	µg	133*	110*	140*			
Baker	µg	75,0*	69,0*	94,0*			
Klor	mg	5,00*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	20,0*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	20,0*	-	-			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	160*	-	-			
Vitamin B6	µg	60,0*	30,0*	101*			
Biotin (vitamin B7)	µg	1,10*	-	-			

Folna kislina (vitamin B9)	µg	11,0*	-	-
Vitamin C	mg	22,0*	10,0*	44,0*
Askorbinska kislina	mg	22,0*	10,0*	44,0*
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	5,70*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	2,10*	-	-
Vitamin K	µg	12,0*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	850*	-	-
Citronska kislina	mg	523*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	3,34*	3,11*	5,20*
Glukoza	g	2,47*	2,30*	5,00*
Saharoza	mg	236*	230*	250*

SADJE

Robidnice (014 / P0301)		Blackberry		Rubus spp.			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	20	37	106	35		198
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	5	9	25	8		47
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	10	19	54	17		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	84,7*	82,2*	87,0*			
Skupne beljakovine	g	1,20*	-	-			
Skupne maščobe	g	1,00*	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	6,24*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,16*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,96*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,20*	-	-			
Pepel	g	0,51*	500*	520*			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,40*	1,00*	5,00*			
Kalij	mg	190*	179*	200*			
Kalcij	mg	44,0*	25,0*	63,0*			
Fosfor	mg	30,0*	25,0*	32,0*			
Magnezij	mg	30,0*	-	-			
Mangan	µg	970*	-	-			
Železo	µg	900*	-	-			
Cink	µg	190*	-	-			
Baker	µg	100*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	30,0*	17,0*	40,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	40,0*	-	-			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	220*	-	-			
Vitamin B6	µg	50,0*	40,0*	57,0*			
Vitamin C	mg	17,0*	12,0*	21,0*			
Askorbinska kislina	mg	17,0*	12,0*	21,0*			

V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	45,0*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	720*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	900*	-	-
Citronska kislina	mg	18,0*	860*	950*
Skupna oksalna kislina	mg	12,0*	15,0*	21,0*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	3,11 *	2,35*	3,38*
Glukoza	g	2,96*	2,16*	3,28*
Saharoza	mg	170*	<1,00*	500*

OSNUTEK

SADJE

Hruške (48110020000000003000 / P0102)		Pear		Pyrus communis L.			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	5	1	266	8		280
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	1	<1	63	2		66
<i>Energijski delež</i>	%	2	<1	95	3		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	91	90	92			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	83,6	83,0	84,3			
Skupne beljakovine	g	0,31	0,23	0,39			
Skupni dušik	g	0,05	0,04	0,06			
Skupne maščobe	g	0,04	0,03	0,04			
Skupni ogljikovi hidrati	g	15,6	15,0	16,4			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,27*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,61*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,66*	-	-			
Pepel	g	0,32	0,28	0,36			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,10*	1,00*	3,00*			
Kalij	mg	114*	110*	116*			
Kalcij	mg	10,0*	7,00*	13,0*			
Fosfor	mg	11,0*	-	-			
Magnezij	mg	7,00*	-	-			
Mangan	µg	60,0*	39,0*	68,0*			
Železo	µg	164*	140*	300*			
Cink	µg	119*	84,0*	200*			
Selen		556*	400*	600*			
Baker	µg	75,0*	56,0*	82,0*			
Klor	mg	2,00*	1,00*	4,00*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	33,0*	10,0*	70,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	38,0*	20,0*	60,0*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	62,0*	50,0*	73,0*			

Vitamin B6	µg	15,0*	9,00*	32,0*
Biotin (vitamin B7)		100*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	14,0*	-	-
Vitamin C	mg	4,60*	2,00*	9,90*
Askorbinska kislina	mg	2,15	0,60	3,70
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	2,60*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	430*	-	-
Vitamin K	µg	4,90*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	170*	-	-
Citronska kislina	mg	140*	100*	240*
Skupna oksalna kislina	mg	6,20*	80,0*	200*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	7,53	7,12	7,93
Glukoza	g	1,07	0,64	1,50
Saharoza	mg	510	<1,00	1020
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	8,67	7,21	9,57
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	3,10*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	3,10*	2,30*	4,00*
C 18:0 stearinska kislina	µg	593	<1,00	1050
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	8,97	6,87	10,0
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	13,3	9,93	16,7
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	4,27	2,38	6,63
STEROLI				
Beta-sitosterol	mg	7,00*	-	-
Skupni steroli	mg	8,00*	-	-

SADJE

Hruške, Tepka (48110024000000003000 / P0102)		Pear, Tepka		<i>Pyrus communis</i>			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	6	4	321	8		339
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	1	1	76	2		80
<i>Energijski delež</i>	%	2	1	95	2		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	83	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	80,3	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,34	-	-			
Skupni dušik	g	0,05	-	-			
Skupne maščobe	g	0,11	0,09	0,12			
Skupni ogljikovi hidrati	g	18,9	18,9	19,0			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,27*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,61*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,66*	-	-			
Pepel	g	0,27	0,26	0,27			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,10*	1,00*	3,00*			
Kalij	mg	114*	110*	116*			
Kalcij	mg	10,0*	7,00*	13,0*			
Fosfor	mg	11,0*	-	-			
Magnezij	mg	7,00*	-	-			
Mangan	µg	60,0*	39,0*	68,0*			
Železo	µg	164*	140*	300*			
Cink	µg	119*	84,0*	200*			
Selen		556*	400*	600*			
Baker	µg	75,0*	56,0*	82,0*			
Klor	mg	2,00*	1,00*	4,00*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	33,0*	10,0*	70,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	38,0*	20,0*	60,0*			

Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	62,0*	50,0*	73,0*
Vitamin B6	µg	15,0*	9,00*	32,0*
Biotin (vitamin B7)		100*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	14,0*	-	-
Vitamin C	mg	4,60*	2,00*	9,90*
Askorbinska kislina	mg	4,60*	2,00*	9,90*
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	2,60*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	430*	-	-
Vitamin K	µg	4,90*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	170*	-	-
Citronska kislina	mg	140*	100*	240*
Skupna oksalna kislina	mg	6,20*	80,0*	200*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	9,40	-	-
Glukoza	g	1,58	-	-
Saharoza	g	1,81*	1,24*	2,50*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	20,9	18,1	23,7
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	3,10*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	3,10*	2,30*	4,00*
C 18:0 stearinska kislina	mg	4,49	4,11	4,86
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	33,6	28,8	38,4
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	30,4	25,3	35,6
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	8,60	6,26	10,9
STEROLI				
Beta-sitosterol	mg	7,00*	-	-
Skupni steroli	mg	8,00*	-	-

SADJE

Jabolke (48110000000000003000 / P0101)		Apple					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	3	4	244	6		257
100 g užitnega dela	kcal	1	1	57	1		60
Energijski delež	%	1	2	95	2		100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	89	-			-	
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	85,2	-			-	
Skupne beljakovine	g	0,16	0,15			0,16	
Skupni dušik	g	0,02	0,02			0,03	
Skupne maščobe	g	0,11	-			-	
Skupni ogljikovi hidrati	g	14,3	14,3			14,4	
Skupna prehranska vlaknina	g	2,02*	-			-	
Topna prehranska vlaknina	g	0,48*	-			-	
Netopna prehranska vlaknina	g	1,54*	-			-	
Pepel	g	0,24	0,23			0,24	
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,20*	1,00*			4,00*	
Kalij	mg	119*	100*			130*	
Kalcij	mg	5,30*	5,00*			7,20*	
Fosfor	mg	11,0*	7,00*			19,0*	
Magnezij	mg	5,40*	-			-	
Mangan	µg	43,0*	34,0*			74,0*	
Železo	µg	248*	140*			850*	
Cink	µg	99,0*	16,0*			110*	
Selen	µg	1,40*	0,30*			6,00*	
Baker	µg	52,0*	25,0*			160*	
Brom	µg	20,0*	-			-	
Molibden		150*	-			-	
Klor	mg	2,20*	1,50*			4,00*	
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	35,0*	15,0*			60,0*	

Riboflavin (vitamin B2)	µg	32,0*	20,0*	50,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	100*	86,0*	130*
Vitamin B6	µg	103*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	4,50*	1,00*	8,00*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	7,50*	-	-
Vitamin C	mg	12,0*	3,00*	25,0*
Askorbinska kislina	mg	3,86	2,80	4,70
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	5,70*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	490*	-	-
Vitamin K	µg	3,70*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	420*	-	-
Citronska kislina	mg	30,0*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	0,50*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,31*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	8,26	-	-
Glukoza	mg	710	-	-
Saharoza	g	2,38	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 12:0 lavrinska kislina	mg	11,0*	-	-
C 14:0 miristinska kislina	mg	18,0*	6,00*	25,0*
C 16:0 palmitinska kislina	mg	17,9	13,5	22,3
C 16:1 cis-7 palmitoleinska kislina	mg	2,70*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitoleinska kislina	mg	2,70*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	3,36	3,23	3,48
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	8,34	8,28	8,40
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	25,1	24,8	25,3
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	6,36	6,30	6,41
C 20:0 arahidinska kislina	mg	9,00*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	11,0*	-	-
Skupni steroli	mg	12,0*	-	-

SADJE

Jabolke, Carjevič (48110016000000003000 / P0101)		Apple, Carjevič			<i>Malus domestica</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	3	5	258	6		272
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	1	1	61	1		64
<i>Energijski delež</i>	%	1	2	95	2		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	91	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	84,3	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,17	0,16	0,17			
Skupni dušik	g	0,03	0,03	0,03			
Skupne maščobe	g	0,14	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	15,2	15,2	15,2			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,02*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,48*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,54*	-	-			
Pepel	g	0,16	0,15	0,16			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,20*	1,00*	4,00*			
Kalij	mg	119*	100*	130*			
Kalcij	mg	5,30*	5,00*	7,20*			
Fosfor	mg	11,0*	7,00*	19,0*			
Magnezij	mg	5,40*	-	-			
Mangan	µg	43,0*	34,0*	74,0*			
Železo	µg	248*	140*	850*			
Cink	µg	99,0*	16,0*	110*			
Selen	µg	1,40*	0,30*	6,00*			
Baker	µg	52,0*	25,0*	160*			
Brom	µg	20,0*	-	-			
Molibden		150*	-	-			
Klor	mg	2,20*	1,50*	4,00*			
V VODI TOPNI VITAMINI							

Tiamin (vitamin B1)	µg	35,0*	15,0*	60,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	32,0*	20,0*	50,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	100*	86,0*	130*
Vitamin B6	µg	103*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	4,50*	1,00*	8,00*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	7,50*	-	-
Vitamin C	mg	12,0*	3,00*	25,0*
Askorbinska kislina	µg	200	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	5,70*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	490*	-	-
Vitamin K	µg	3,70*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	420*	-	-
Citronska kislina	mg	30,0*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	0,50*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,31*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	9,59	-	-
Glukoza	mg	400	-	-
Saharoza	g	2,39	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 12:0 lavrinska kislina	mg	11,0*	-	-
C 14:0 miristinska kislina	mg	18,0*	6,00*	25,0*
C 16:0 palmitinska kislina	mg	18,3	17,3	19,3
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	2,70*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	2,70*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	3,96	3,91	4,01
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	8,78	8,64	8,91
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	25,8	25,2	26,5
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	7,57	7,15	7,98
C 20:0 arahidinska kislina	mg	9,00*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	11,0*	-	-
Skupni steroli	mg	12,0*	-	-

SADJE

Jabolke, Šampanjska Reneta (48110017000000003000 / P0101)		Apple, Šampanjska Reneta			<i>Malus domestica</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	2	5	251	6		264
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	1	1	59	1		62
<i>Energijski delež</i>	%	1	2	95	2		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	93	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	84,8	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,13	-	-			
Skupni dušik	g	0,02	-	-			
Skupne maščobe	g	0,14	0,13	0,14			
Skupni ogljikovi hidrati	g	14,8	14,7	14,8			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,02*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,48*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,54*	-	-			
Pepel	g	0,16	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,20*	1,00*	4,00*			
Kalij	mg	119*	100*	130*			
Kalcij	mg	5,30*	5,00*	7,20*			
Fosfor	mg	11,0*	7,00*	19,0*			
Magnezij	mg	5,40*	-	-			
Mangan	µg	43,0*	34,0*	74,0*			
Železo	µg	248*	140*	850*			
Cink	µg	99,0*	16,0*	110*			
Selen	µg	1,40*	0,30*	6,00*			
Baker	µg	52,0*	25,0*	160*			
Brom	µg	20,0*	-	-			
Molibden		150*	-	-			
Klor	mg	2,20*	1,50*	4,00*			
V VODI TOPNI VITAMINI							

Tiamin (vitamin B1)	µg	35,0*	15,0*	60,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	32,0*	20,0*	50,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	100*	86,0*	130*
Vitamin B6	µg	103*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	4,50*	1,00*	8,00*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	7,50*	-	-
Vitamin C	mg	12,0*	3,00*	25,0*
Askorbinska kislina	µg	600	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	5,70*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	490*	-	-
Vitamin K	µg	3,70*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	420*	-	-
Citronska kislina	mg	30,0*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	0,50*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,31*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	7,56	-	-
Glukoza	mg	560	-	-
Saharoza	g	2,53	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 12:0 lavrinska kislina	mg	11,0*	-	-
C 14:0 miristinska kislina	mg	18,0*	6,00*	25,0*
C 16:0 palmitinska kislina	mg	24,2	23,8	24,6
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	2,70*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	2,70*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	4,12	3,95	4,28
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	9,32	9,17	9,46
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	27,5	27,2	27,9
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	5,91	5,81	6,01
C 20:0 arahidinska kislina	mg	9,00*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	11,0*	-	-
Skupni steroli	mg	12,0*	-	-

SADJE

Slive (48120013100000003000 / P0206)		Plum		<i>Prunus domestica</i>			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	12	4	327	16		359
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	3	1	77	4		85
<i>Energijski delež</i>	%	3	1	91	5		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	94	93	94			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	78,7	78,1	79,2			
Skupne beljakovine	g	0,70	0,64	0,78			
Skupni dušik	g	0,11	0,10	0,12			
Skupne maščobe	g	0,10	0,08	0,12			
Skupni ogljikovi hidrati	g	19,2	18,9	19,6			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,58*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,67*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,91*	-	-			
Pepel	g	1,31	0,95	1,60			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,70*	0,60*	2,30*			
Kalij	mg	161*	154*	190*			
Kalcij	mg	8,30*	6,00*	18,0*			
Fosfor	mg	16,0*	-	-			
Magnezij	mg	7,40*	-	-			
Mangan	µg	64,0*	62,0*	73,0*			
Železo	µg	256*	190*	540*			
Cink	µg	96,0*	90,0*	120*			
Selen		590*	100*	700*			
Baker	µg	64,0*	52,0*	110*			
Molibden	µg	6,00*	-	-			
Klor	mg	1,50*	0,80*	2,00*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	72,0*	20,0*	120*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	43,0*	25,0*	70,0*			

Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	180*	130*	230*
Vitamin B6	µg	45,0*	31,0*	67,0*
Biotin (vitamin B7)		100*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	2,00*	-	-
Vitamin C	mg	5,40*	2,40*	14,0*
Askorbinska kislina	mg	1,75	<1,00	3,50
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	65,0*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	860*	-	-
Vitamin K	µg	8,30*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	g	1,22*	-	-
Citronska kislina	mg	34,0*	820*	1990*
Skupna oksalna kislina	mg	12,0*	23,0*	55,0*
Salicilna kislina	mg	0,14*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	2,24	2,10	2,37
Glukoza	g	4,27	3,90	4,64
Saharoza	g	6,02	5,41	6,62
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	20,7	15,0	24,9
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	1,10*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	1,10*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	4,35	2,59	5,76
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	12,6	10,9	14,2
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	40,1	25,8	52,7
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	10,6	5,99	13,5
STEROLI				
Beta-sitosterol	mg	6,00*	-	-
Skupni steroli	mg	7,00*	-	-

SADJE

Grozdje, belo (48130010000000003000 / P03013)		Grapes, white			<i>Vitis vinifera</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	6	2	311	5		324
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	1	1	73	1		76
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	2	1	96	1		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	95	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	80,7	79,9	81,5			
Skupne beljakovine	g	0,36	0,35	0,37			
Skupni dušik	g	0,06	0,06	0,06			
Skupne maščobe	g	0,07	0,05	0,08			
Skupni ogljikovi hidrati	g	18,3	17,6	19,1			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,50*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,21*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,29*	-	-			
Pepel	g	0,53	0,51	0,55			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,00*	0,50*	3,00*			
Kalij	mg	198*	190*	199*			
Kalcij	mg	12,0*	11,0*	21,0*			
Fosfor	mg	19,0*	13,0*	30,0*			
Magnezij	mg	7,30*	-	-			
Mangan	µg	72,0*	42,0*	150*			
Železo	µg	380*	-	-			
Cink	µg	48,0*	35,0*	50,0*			
Selen	µg	1,70*	<1,00*	20,0*			
Baker	µg	99,0*	97,0*	110*			
Klor	mg	2,00*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	46,0*	30,0*	61,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	25,0*	10,0*	40,0*			

Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	63,0*	50,0*	80,0*
Vitamin B6	µg	73,0*	40,0*	100*
Biotin (vitamin B7)	µg	1,50*	1,00*	2,00*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	43,0*	-	-
Vitamin C	mg	4,20*	2,00*	7,40*
Askorbinska kislina	mg	1,40	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	5,50*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	670*	-	-
Vitamin K	µg	15,0*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	327*	-	-
Citronska kislina	mg	23,0*	220*	650*
Skupna oksalna kislina	mg	8,00*	-	-
Salicilna kislina	mg	1,40*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	9,29	-	-
Glukoza	g	5,74	-	-
Saharoza	mg	428*	180*	1610*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	1,60*	1,10*	7,60*
C 16:0 palmitinska kislina	mg	12,6	10,0	15,1
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	1,50*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	1,50*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	2,44	1,91	2,96
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	6,01	5,21	6,80
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	29,8	23,8	35,8
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	9,90	8,39	11,4
STEROLI				
Beta-sitosterol	mg	3,00*	-	-
Skupni steroli	mg	4,00*	-	-

SADJE

Grozdje, rdeče (48130020000000003000 / P03013)		Grapes, red			<i>Vitis vinifera</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	8	2	406	5		421
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	2	<1	96	1		99
<i>Energijski delež</i>	%	2	<1	97	1		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	95	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	75,0	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,46	0,45	0,46			
Skupni dušik	g	0,07	0,07	0,07			
Skupne maščobe	g	0,06	0,05	0,06			
Skupni ogljikovi hidrati	g	23,9	23,8	24,0			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,50*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,21*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,29*	-	-			
Pepel	g	0,58	0,57	0,58			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,00*	0,50*	3,00*			
Kalij	mg	198*	190*	199*			
Kalcij	mg	12,0*	11,0*	21,0*			
Fosfor	mg	19,0*	13,0*	30,0*			
Magnezij	mg	7,30*	-	-			
Mangan	µg	72,0*	42,0*	150*			
Železo	µg	380*	-	-			
Cink	µg	48,0*	35,0*	50,0*			
Selen	µg	1,70*	<1,00*	20,0*			
Baker	µg	99,0*	97,0*	110*			
Klor	mg	2,00*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	46,0*	30,0*	61,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	25,0*	10,0*	40,0*			

Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	63,0*	50,0*	80,0*
Vitamin B6	µg	73,0*	40,0*	100*
Biotin (vitamin B7)	µg	1,50*	1,00*	2,00*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	43,0*	-	-
Vitamin C	mg	4,20*	2,00*	7,40*
Askorbinska kislina	µg	100	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	5,50*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	670*	-	-
Vitamin K	µg	15,0*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	327*	-	-
Citronska kislina	mg	23,0*	220*	650*
Skupna oksalna kislina	mg	8,00*	-	-
Salicilna kislina	mg	1,40*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	11,7	-	-
Glukoza	g	7,90	-	-
Saharoza	mg	428*	180*	1610*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	1,60*	1,10*	7,60*
C 16:0 palmitinska kislina	mg	11,7	10,3	13,1
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	1,50*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	1,50*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	2,33	2,32	2,34
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	6,01	5,97	6,05
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	22,6	19,5	25,7
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	10,2	8,71	11,8
STEROLI				
Beta-sitosterol	mg	3,00*	-	-
Skupni steroli	mg	4,00*	-	-

SADJE

Lešniki, Istrska dolgoplodna leska (48140002000000003000 / P0503)		Hazelnut, Istrska dolgoplodna leska		<i>Corylus avellana</i>			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	285	2299	270			2854
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	67	559	64			690
<i>Energijski delež</i>	%	10	81	9			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	45	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	3,00	-	-			
Skupne beljakovine	g	16,8	16,8	16,8			
Skupni dušik	g	2,69	2,68	2,69			
Skupne maščobe	g	62,1	60,7	63,6			
Skupni ogljikovi hidrati	g	15,9	14,5	17,3			
Skupna prehranska vlaknina	g	8,22*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,42*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	7,80*	-	-			
Pepel	g	2,18	2,13	2,23			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,00*	0,60*	3,00*			
Kalij	mg	636*	560*	750*			
Kalcij	mg	226*	200*	250*			
Fosfor	mg	333*	300*	355*			
Magnezij	mg	156*	140*	184*			
Mangan	mg	5,70*	4,20*	10,0*			
Železo	mg	3,80*	3,00*	4,50*			
Cink	mg	1,90*	1,30*	2,40*			
Selen	µg	4,50*	2,00*	5,10*			
Baker	mg	1,30*	1,20*	1,40*			
Klor	mg	10,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	390*	190*	470*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	210*	160*	260*			

Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,10*	-	-
Vitamin B6	µg	313*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	16,0*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	71,0*	-	-
Vitamin C	mg	3,00*	-	-
Askorbinska kislina	mg	3,00*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	4,80*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	26,0*	-	-
Vitamin K	µg	9,00*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	0,14*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Saharoza	mg	450	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	150*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	g	2,78	2,71	2,85
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	128*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	128*	112*	160*
C 18:0 stearinska kislina	mg	890	880	900
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	42,2	41,8	42,5
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	8,48	8,35	8,61
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	100	-	-
C 20:0 arahidinska kislina	mg	55,0	50,0	60,0

SADJE

Orehi (48140001000000003000 / P05013)		Walnut		Juglans regia			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	246	2580	187	0		3013
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	58	628	44	0		730
<i>Energijski delež</i>	%	8	86	6	0		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	46	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	2,90	-	-			
Skupne beljakovine	g	14,4	14,4	14,5			
Skupni dušik	g	2,31	2,31	2,31			
Skupne maščobe	g	69,7	69,6	69,8			
Skupni ogljikovi hidrati	g	11,0	10,9	11,1			
Skupna prehranska vlaknina	g	6,14*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,84*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	5,30*	-	-			
Pepel	g	1,90	1,87	1,93			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,40*	1,00*	4,00*			
Kalij	mg	544*	440*	700*			
Kalcij	mg	87,0*	60,0*	100*			
Fosfor	mg	409*	310*	510*			
Magnezij	mg	129*	92,0*	144*			
Mangan	mg	2,00*	0,80*	3,20*			
Železo	mg	2,50*	2,00*	3,10*			
Cink	mg	2,70*	2,00*	3,20*			
Selen	µg	5,50*	-	-			
Baker	µg	880*	310*	1400*			
Klor	mg	23,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	340*	200*	440*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	120*	60,0*	160*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	820*	700*	960*			

Vitamin B6	µg	870*	740*	1000*
Biotin (vitamin B7)	µg	19,0*	2,00*	37,0*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	77,0*	-	-
Vitamin C	mg	2,60*	-	-
Askorbinska kislina	mg	2,60*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	8,00*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	6,00*	-	-
Vitamin K	µg	2,00*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	0,30*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Saharoza	g	2,14	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	690*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	g	4,29	4,28	4,30
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	135*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	135*	102*	200*
C 18:0 stearinska kislina	g	1,42	1,37	1,47
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g	13,7	13,5	13,9
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g	34,6	34,4	34,8
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	g	6,36	6,34	6,37
C 20:0 arahidinska kislina	mg	421*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	6,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	87,0*	-	-
Skupni steroli	mg	108*	-	-

SADJE

Pravi kostanj, kuhan (48140003000000203000 /)		Chestnut, boiled		Castanea sativa			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	55	86	920			1061
100 g užitnega dela	kcal	13	21	216			250
Energijski delež	%	5	8	87			100
		Povprečno		Min.	Max.		
Užitni del	%	63	59	67			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	38,9	30,4	47,3			
Skupne beljakovine	g	3,25	2,78	3,80			
Skupni dušik	g	0,52	0,44	0,61			
Skupne maščobe	g	2,33	1,76	2,90			
Skupni ogljikovi hidrati	g	54,1	47,2	61,3			
Pepel	g	1,41	0,97	1,88			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Askorbinska kislina	mg	44,7	41,3	48,0			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	15,0	10,0	20,0			
Saharoza	g	7,89	7,39	8,39			
Maltoza	mg	5,00	<1,00	10,0			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	245	220	270			
C 18:0 stearinska kislina	mg	12,5	10,0	20,0			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	608	580	620			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	783	750	810			
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	97,5	90,0	100			

SADJE

Kaki, Vanilija (48110031000000003000 / P04045)		Persimmon, Vanilla			<i>Diospyros kaki</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	6	3	298	11		318
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	1	1	70	2		74
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	2	1	94	3		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	96	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	81,6	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,36	0,35	0,37			
Skupni dušik	g	0,06	0,06	0,06			
Skupne maščobe	g	0,08	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	17,5	17,5	17,5			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,53*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,10*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,43*	-	-			
Pepel	g	0,42	0,41	0,42			
ELEMENTI							
Natrij	mg	4,00*	2,00*	6,00*			
Kalij	mg	180*	-	-			
Kalcij	mg	8,00*	6,00*	14,0*			
Fosfor	mg	25,0*	20,0*	26,0*			
Magnezij	mg	8,00*	-	-			
Mangan	µg	47,0*	-	-			
Železo	µg	370*	300*	400*			
Cink	µg	38,0*	-	-			
Baker	µg	20,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	24,0*	14,0*	30,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	30,0*	20,0*	40,0*			
Vitamin C	mg	16,0*	6,00*	50,0*			
Askorbinska kislina	mg	7,40	3,80	11,0			

V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	μg	267*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	0,18*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	7,83	-	-
Glukoza	g	6,01	-	-
Saharoza	g	1,00*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	49,0*	-	-
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	36,0*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	36,0*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	58,0*	-	-

SADJE

Kaki (48110033000000003000 / P04045)		Persimmon		Diospyros kaki			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	9	4	301	11		325
100 g užitnega dela	kcal	2	1	71	2		76
Energijski delež	%	3	1	93	3		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	98	97	99			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	81,0	80,6	81,7			
Skupne beljakovine	g	0,54	0,37	0,76			
Skupni dušik	g	0,09	0,06	0,12			
Skupne maščobe	g	0,10	0,07	0,12			
Skupni ogljikovi hidrati	g	17,7	17,0	18,3			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,53*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,10*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,43*	-	-			
Pepel	g	0,58	0,39	0,78			
ELEMENTI							
Natrij	mg	4,00*	2,00*	6,00*			
Kalij	mg	180*	-	-			
Kalcij	mg	8,00*	6,00*	14,0*			
Fosfor	mg	25,0*	20,0*	26,0*			
Magnezij	mg	8,00*	-	-			
Mangan	µg	47,0*	-	-			
Železo	µg	370*	300*	400*			
Cink	µg	38,0*	-	-			
Baker	µg	20,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	24,0*	14,0*	30,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	30,0*	20,0*	40,0*			
Vitamin C	mg	16,0*	6,00*	50,0*			
Askorbinska kislina	mg	4,20	-	-			
V MAŠČOBAM TOPNI VITAMINI							

Vitamin A (retinol ekvivalent)	μg	267*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	0,18*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	8,71	8,66	8,76
Glukoza	g	6,91	6,78	7,02
Saharoza	g	1,00*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	49,0*	-	-
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	36,0*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	36,0*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	58,0*	-	-

SADJE

Fige (48150001000000003000 / P04013)		Fig		Ficus carica			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	27	9	322			358
100 g užitnega dela	kcal	6	2	76			84
Energijski delež	%	7	3	90			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	99	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	78,4	-	-			
Skupne beljakovine	g	1,61	1,59	1,62			
Skupni dušik	g	0,26	0,25	0,26			
Skupne maščobe	g	0,26	0,25	0,26			
Skupni ogljikovi hidrati	g	18,9	18,9	19,0			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,02*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,63*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,39*	-	-			
Pepel	g	0,79	0,78	0,79			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,30*	1,00*	2,00*			
Kalij	mg	250*	-	-			
Kalcij	mg	54,0*	-	-			
Fosfor	mg	32,0*	-	-			
Magnezij	mg	20,0*	-	-			
Mangan	µg	43,0*	-	-			
Železo	µg	600*	-	-			
Cink	µg	235*	200*	270*			
Selen	µg	1,60*	-	-			
Baker	µg	85,0*	-	-			
Klor	mg	18,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	46,0*	31,0*	50,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	50,0*	-	-			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	300*	-	-			

Vitamin B6	µg	110*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	6,70*	-	-
Vitamin C	mg	2,70*	0,70*	3,30*
Askorbinska kislina	mg	2,30	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	8,00*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	0,18*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	9,24	-	-
Glukoza	g	6,54	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	3,20*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	68,0*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	18,0*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	98,0*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Stigmasterol	mg	3,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	27,0*	-	-
Skupni steroli	mg	31,0*	-	-

SADJE

Šipek (48130005000000003000 /)		Rose hip, Dog-rose berry		Rosa canina			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ						
100 g užitnega dela	kcal						
Energijski delež	%						
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Askorbinska kislina	mg	9,80	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	g	6,08	-	-			
Glukoza	g	3,44	-	-			

SADJE

Marelice (48120011000000003000 / P0201)		Apricot		<i>Prunus armeniaca</i>			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	15	5	145	18		183
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	4	1	34	4		43
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	8	3	79	10		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	91*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	85,3*	82,7*	89,3*			
Skupne beljakovine	g	0,90*	800*	1100*			
Skupne maščobe	g	0,13*	100*	200*			
Skupni ogljikovi hidrati	g	8,54*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,54*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,71*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,83*	-	-			
Pepel	g	0,66*	590*	770*			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,00*	0,60*	6,10*			
Kalij	mg	280*	-	-			
Kalcij	mg	16,0*	12,0*	20,0*			
Fosfor	mg	21,0*	18,0*	23,0*			
Magnezij	mg	9,20*	7,00*	14,0*			
Mangan	µg	167*	90,0*	370*			
Železo	µg	650*	490*	850*			
Cink	µg	139*	40,0*	190*			
Selen	µg	1,30*	-	-			
Baker	µg	134*	110*	200*			
Molibden	µg	14,0*	-	-			
Klor	mg	1,00*	0,80*	2,00*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	40,0*	30,0*	60,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	53,0*	30,0*	90,0*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	290*	270*	300*			

Vitamin B6	µg	70,0*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	3,60*	-	-
Vitamin C	mg	9,40*	5,00*	15,0*
Askorbinska kislina	mg	5,20	-	-
V MAŠČOBNAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	280*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	500*	-	-
Vitamin K	µg	3,30*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	g	1,00*	-	-
Citronska kislina	mg	400*	700*	1300*
Skupna oksalna kislina	mg	6,80*	140*	700*
Salicilna kislina	mg	2,60*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	870*	370*	1570*
Glukoza	g	1,73*	0,95*	2,88*
Saharoza	g	5,12*	3,60*	5,98*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	9,20*	-	-
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	64,0*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	64,0*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,10*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	16,0*	-	-
Skupni steroli	mg	18,0*	-	-

SADJE

Kivi (005 / P04049)		Kiwifruit, raw			Actinidia chinensis Planch.		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	17	23	155	39		234
100 g užitnega dela	kcal	4	6	36	9		55
Energijski delež	%	7	10	66	17		100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	87*	-			-	
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	83,0*	-			-	
Skupne beljakovine	g	1,00*	0,60*			1,60*	
Skupne maščobe	g	0,63*	460*			800*	
Skupni ogljikovi hidrati	g	9,12*	-			-	
Skupna prehranska vlaknina	g	2,12*	-			-	
Topna prehranska vlaknina	g	0,59*	-			-	
Netopna prehranska vlaknina	g	1,53*	-			-	
Pepel	g	0,72*	700*			740*	
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,80*	1,80*			4,70*	
Kalij	mg	320*	-			-	
Kalcij	mg	38,0*	25,0*			52,0*	
Fosfor	mg	31,0*	26,0*			67,0*	
Magnezij	mg	24,0*	14,0*			27,0*	
Mangan	µg	94,0*	-			-	
Železo	µg	800*	300*			1600*	
Cink	µg	110*	-			-	
Baker	µg	95,0*	-			-	
Klor	mg	66,0*	39,0*			89,0*	
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	17,0*	9,00*			21,0*	
Riboflavin (vitamin B2)	µg	50,0*	-			-	
Vitamin C	mg	44,0*	-			-	
Askorbinska kislina	mg	44,0*	-			-	
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							

Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	7,50*	-	-
Vitamin K	µg	33,0*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	500*	-	-
Citronska kislina	mg	995*	470*	530*
Salicilna kislina	mg	0,32*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	4,60*	2,68*	4,70*
Glukoza	g	4,32*	3,98*	5,00*
Saharoza	mg	205*	100*	1410*

OSNUTEK

SADJE

Pomaranča (009 / P0402)		Orange		Citrus sinensis			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	17	7	140	29		193
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	4	2	33	7		46
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	9	4	72	15		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	72*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	85,7*	84,3*	87,2*			
Skupne beljakovine	g	1,00*	0,80*	1,30*			
Skupne maščobe	g	0,20*	100*	370*			
Skupni ogljikovi hidrati	g	8,25*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,60*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,60*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,00*	-	-			
Pepel	g	0,48*	380*	570*			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,40*	0,30*	3,00*			
Kalij	mg	164*	160*	170*			
Kalcij	mg	40,0*	33,0*	58,0*			
Fosfor	mg	20,0*	-	-			
Magnezij	mg	12,0*	11,0*	18,0*			
Mangan	µg	35,0*	24,0*	39,0*			
Železo	µg	186*	140*	550*			
Cink	µg	87,0*	60,0*	270*			
Selen	µg	1,20*	1,00*	24,0*			
Baker	µg	51,0*	43,0*	58,0*			
Brom	µg	54,0*	-	-			
Klor	mg	4,00*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	79,0*	70,0*	100*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	42,0*	20,0*	67,0*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	240*	200*	310*			

Vitamin B6	µg	104*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	2,30*	1,90*	2,60*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	29,0*	-	-
Vitamin C	mg	45,0*	-	-
Askorbinska kislina	mg	45,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	13,0*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	320*	240*	360*
Vitamin K	µg	3,80*	0,24*	0,36*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	89,0*	-	-
Citronska kislina	g	1,03*	0,04*	0,19*
Salicilna kislina	mg	2,40*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	2,58*	2,38*	3,03*
Glukoza	g	2,29*	1,96*	2,44*
Saharoza	g	3,41*	3,21*	4,33*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 12:0 lavrinska kislina	mg	0,60*	-	-
C 14:0 miristinska kislina	mg	0,70*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	24,0*	14,0*	34,0*
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	8,70*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	8,70*	6,00*	11,0*
C 18:0 stearinska kislina	mg	2,80*	1,20*	6,00*
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	46,0*	37,0*	51,0*
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	25,0*	18,0*	31,0*
STEROLI				
Kampesterol	mg	4,00*	-	-
Stigmasterol	mg	2,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	17,0*	-	-

SADJE

Mandarina (008 / P0408)		Mandarin		Citrus deliciosa Ten.			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	12	11	172	<1		195
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	3	3	40	<1		46
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	6	6	88	<1		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	65*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	86,5*	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,70*	500*	800*			
Skupne maščobe	g	0,30*	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	10,1*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,70*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,67*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,03*	-	-			
Pepel	g	0,70*	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,00*	-	-			
Kalij	mg	150*	130*	250*			
Kalcij	mg	33,0*	26,0*	40,0*			
Fosfor	mg	20,0*	-	-			
Magnezij	mg	11,0*	-	-			
Mangan	µg	37,0*	-	-			
Železo	µg	300*	-	-			
Cink	µg	60,0*	-	-			
Selen	µg	2,40*	0,80*	21,0*			
Baker	µg	56,0*	50,0*	90,0*			
Klor	mg	4,00*	2,00*	6,00*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	60,0*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	30,0*	-	-			
Vitamin B6	µg	23,0*	-	-			
Biotin (vitamin B7)		450*	-	-			

Folna kislina (vitamin B9)	µg	7,00*	-	-
Vitamin C	mg	30,0*	29,0*	31,0*
Askorbinska kislina	mg	30,0*	29,0*	31,0*
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	142*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	320*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	0,56*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,30*	-	-
Glukoza	g	1,70*	-	-
Saharoza	g	7,10*	-	-

SADJE

Grenivka (003 / P0406)		Grapefruit		Citrus _paradisi Macfad.			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	10	6	126	38		180
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	2	1	30	9		42
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	6	3	70	21		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	66*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	88,4*	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,60*	500*	800*			
Skupne maščobe	g	0,15*	100*	200*			
Skupni ogljikovi hidrati	g	7,41*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,60*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,54*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,06*	-	-			
Pepel	g	0,35*	270*	430*			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,10*	1,00*	2,00*			
Kalij	mg	141*	135*	180*			
Kalcij	mg	26,0*	-	-			
Fosfor	mg	16,0*	13,0*	20,0*			
Magnezij	mg	9,50*	-	-			
Mangan	µg	27,0*	21,0*	68,0*			
Železo	µg	166*	110*	500*			
Cink	µg	66,0*	50,0*	200*			
Selen	µg	1,00*	0,10*	1,10*			
Baker	µg	36,0*	33,0*	60,0*			
Klor	mg	2,30*	1,30*	3,00*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	48,0*	31,0*	70,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	24,0*	10,0*	40,0*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	250*	180*	300*			
Vitamin B6	µg	28,0*	20,0*	45,0*			

Biotin (vitamin B7)		350*	300*	400*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	11,0*	-	-
Vitamin C	mg	41,0*	-	-
Askorbinska kislina	mg	41,0*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	1,80*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	297*	250*	320*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	180*	-	-
Citronska kislina	g	1,30*	0,05*	0,31*
Salicilna kislina	mg	0,68*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	2,10*	0,79*	2,38*
Glukoza	g	2,38*	2,14*	2,81*
Saharoza	g	2,93*	1,70*	4,55*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	31,0*	28,0*	33,0*
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	2,70*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	2,70*	2,40*	3,00*
C 18:0 stearinska kislina	mg	3,60*	2,30*	5,00*
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	26,0*	24,0*	28,0*
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	12,0*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	2,00*	-	-
Stigmasterol	mg	2,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	13,0*	-	-
Skupni steroli	mg	17,0*	-	-

SADJE

Limona (007 / P04012)		Lemon		Citrus limon			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	12	22	54	127		215
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	3	5	13	29		50
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	6	10	25	59		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	64*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	90,2*	89,3*	91,0*			
Skupne beljakovine	g	0,70*	300*	900*			
Skupne maščobe	g	0,60*	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	3,16*	-	-			
Pepel	g	0,50*	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,90*	1,00*	3,00*			
Kalij	mg	170*	148*	190*			
Kalcij	mg	11,0*	10,0*	40,0*			
Fosfor	mg	16,0*	10,0*	22,0*			
Magnezij	mg	28,0*	-	-			
Mangan	µg	45,0*	-	-			
Železo	µg	450*	100*	600*			
Cink	µg	103*	83,0*	130*			
Selen	µg	1,00*	-	-			
Baker	µg	129*	74,0*	400*			
Brom	µg	38,0*	-	-			
Klor	mg	4,50*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	51,0*	34,0*	60,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	20,0*	10,0*	34,0*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	270*	-	-			
Vitamin B6	µg	60,0*	45,0*	100*			
Folna kislina (vitamin B9)	µg	6,30*	-	-			
Vitamin C	mg	51,0*	35,0*	62,0*			

Askorbinska kislina	mg	51,0*	35,0*	62,0*
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)		567*	-	-
Vitamin K		200*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	200*	-	-
Citronska kislina	g	4,68*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,18*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,35*	-	-
Glukoza	g	1,40*	-	-
Saharoza	mg	410*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	3,40*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	121*	-	-
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	3,40*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	3,40*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	6,70*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	35,0*	-	-
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	90,0*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	2,00*	-	-
Stigmasterol	mg	1,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	8,00*	-	-
Skupni steroli	mg	12,0*	-	-

SADJE

Limeta (006 / P04057)		Lime		Citrus latifolia			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	9	89	32			130
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	2	22	8			32
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	7	68	25			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	77*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	91,0*	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,50*	-	-			
Skupne maščobe	g	2,40*	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	1,90*	-	-			
Pepel	g	0,20*	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,00*	-	-			
Kalij	mg	82,0*	-	-			
Kalcij	mg	13,0*	-	-			
Fosfor	mg	11,0*	-	-			
Železo	µg	200*	-	-			
Cink	µg	110*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	28,0*	9,00*	44,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	20,0*	-	-			
Vitamin C	mg	44,0*	38,0*	46,0*			
Askorbinska kislina	mg	44,0*	38,0*	46,0*			
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	1,70*	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	800*	-	-			
Glukoza	mg	800*	-	-			
Saharoza	mg	300*	-	-			

SADJE

Ananas (001 / P0401)		Pineapple		Ananas comosus (L.) Merr.			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	8	6	211	19		244
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	2	1	50	4		57
<i>Energijski delež</i>	%	3	2	87	8		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	54*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	84,9*	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,46*	400*	500*			
Skupne maščobe	g	0,15*	<1,00*	250*			
Skupni ogljikovi hidrati	g	12,4*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	0,99*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,15*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,84*	-	-			
Pepel	g	0,39*	320*	500*			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,10*	0,30*	5,90*			
Kalij	mg	180*	-	-			
Kalcij	mg	16,0*	12,0*	18,0*			
Fosfor	mg	9,00*	7,00*	11,0*			
Magnezij	mg	17,0*	13,0*	22,0*			
Mangan	µg	320*	110*	390*			
Železo	µg	400*	300*	500*			
Cink	µg	123*	61,0*	260*			
Selen		550*	500*	600*			
Baker	µg	61,0*	49,0*	80,0*			
Klor	mg	39,0*	29,0*	46,0*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	80,0*	70,0*	107*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	30,0*	20,0*	60,0*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	180*	160*	190*			
Vitamin B6	µg	75,0*	10,0*	140*			

Folna kislina (vitamin B9)	µg	4,00*	-	-
Vitamin C	mg	19,0*	10,0*	25,0*
Askorbinska kislina	mg	19,0*	10,0*	25,0*
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	10,0*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	100*	-	-
Vitamin K		100*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	94,0*	-	-
Citronska kislina	mg	630*	87,0*	100*
Salicilna kislina	mg	2,10*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	2,44*	1,40*	3,30*
Glukoza	g	2,13*	1,58*	2,50*
Saharoza	g	7,83*	6,60*	9,39*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	10,0*	-	-
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	1,60*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	1,60*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	5,80*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	24,0*	-	-
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	33,0*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	4,00*	-	-
Skupni steroli	mg	6,00*	-	-

SADJE

Rozine (015 / P07013)		Raisin		Vitis vinifera			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	42	20	1156	41		1259
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	10	5	272	9		296
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	3	2	92	3		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	15,7*	12,8*	19,5*			
Skupne beljakovine	g	2,46*	2,21*	2,60*			
Skupne maščobe	g	0,55*	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	68,0*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	5,20*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	1,20*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	4,00*	-	-			
Pepel	g	2,02*	1,87*	2,16*			
ELEMENTI							
Natrij	mg	21,0*	10,0*	30,0*			
Kalij	mg	782*	639*	875*			
Kalcij	mg	80,0*	-	-			
Fosfor	mg	110*	74,0*	129*			
Magnezij	mg	41,0*	-	-			
Mangan	µg	464*	-	-			
Železo	mg	2,30*	-	-			
Cink	µg	245*	-	-			
Selen	µg	7,30*	7,10*	7,80*			
Baker	µg	370*	-	-			
Molibden	µg	11,0*	8,00*	13,0*			
Klor	mg	10,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	120*	75,0*	150*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	55,0*	30,0*	80,0*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	100*	-	-			

Vitamin B6	µg	110*	94,0*	120*
Biotin (vitamin B7)		391*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	4,00*	-	-
Vitamin C	mg	1,00*	-	-
Askorbinska kislina	mg	1,00*	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	5,00*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	g	1,46*	-	-
Citronska kislina	mg	103*	-	-
Salicilna kislina	mg	6,70*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	33,2*	-	-
Glukoza	g	32,0*	-	-
Saharoza	g	1,90*	-	-

SADJE

Suhi jabolčni krlji (018 / P0701)		Dried apple chips					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	23	60	942	86		1111
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	5	15	222	20		262
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	2	5	85	8		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	26,7*	20,0*	32,0*			
Skupne beljakovine	g	1,37*	1,30*	1,42*			
Skupne maščobe	g	1,63*	1,00*	1,94*			
Skupni ogljikovi hidrati	g	55,4*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	11,2*	-	-			
Pepel	g	1,46*	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	10,0*	5,00*	18,0*			
Kalij	mg	622*	405*	846*			
Kalcij	mg	30,0*	19,0*	50,0*			
Fosfor	mg	50,0*	-	-			
Železo	mg	1,20*	1,00*	1,40*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	100*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	100*	-	-			
Vitamin C	mg	12,0*	-	-			
Askorbinska kislina	mg	12,0*	-	-			
ORGANSKE KISLINE							
Jabolčna kislina	g	2,07*	-	-			
Citronska kislina	mg	141*	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	g	27,8*	-	-			
Glukoza	g	9,84*	-	-			
Saharoza	g	12,3*	-	-			

SADJE

Suhe slive (017 / P07012)		Prune, dried plum					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	39	22	806	228		1095
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	9	5	190	53		257
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	3	2	74	21		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	85*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	24,0*	-	-			
Skupne beljakovine	g	2,30*	-	-			
Skupne maščobe	g	0,60*	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	47,4*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	17,8*	-	-			
Pepel	g	2,10*	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	8,00*	4,00*	11,0*			
Kalij	mg	824*	721*	926*			
Kalcij	mg	41,0*	30,0*	54,0*			
Fosfor	mg	73,0*	60,0*	85,0*			
Magnezij	mg	27,0*	-	-			
Železo	mg	2,30*	1,00*	3,90*			
Selen	µg	2,70*	-	-			
Baker	µg	400*	-	-			
Klor	mg	52,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	150*	62,0*	300*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	120*	60,0*	160*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	460*	-	-			
Vitamin B6	µg	150*	120*	180*			
Folna kislina (vitamin B9)	µg	4,00*	-	-			
Vitamin C	mg	4,00*	2,00*	5,00*			
Askorbinska kislina	mg	4,00*	2,00*	5,00*			
V MAŠČOBAM TOPNI VITAMINI							

Vitamin A (retinol ekvivalent)	μg	23,0*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	g	5,69*	-	-
Citronska kislina	mg	158*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	9,37*	-	-
Glukoza	g	15,7*	-	-
Saharoza	g	15,8*	-	-

OSNUTEK

SADJE

Suhe marelice (016 / P0702)		Dried apricot					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	85	19	814	306		1224
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	20	5	192	71		288
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	7	2	66	25		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	17,6*	15,0*	24,0*			
Skupne beljakovine	g	5,00*	4,80*	5,20*			
Skupne maščobe	g	0,50*	400*	500*			
Skupni ogljikovi hidrati	g	47,9*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	17,6*	-	-			
Pepel	g	3,50*	3,10*	3,80*			
ELEMENTI							
Natrij	mg	11,0*	4,00*	33,0*			
Kalij	g	1,37*	0,98*	1,70*			
Kalcij	mg	82,0*	67,0*	92,0*			
Fosfor	mg	114*	108*	120*			
Magnezij	mg	50,0*	38,0*	76,0*			
Mangan	mg	1,50*	1,10*	2,00*			
Železo	mg	4,40*	3,50*	5,50*			
Cink	µg	400*	200*	500*			
Baker	µg	800*	600*	1100*			
Klor	mg	5,40*	4,40*	11,0*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	7,00*	3,00*	10,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	110*	60,0*	160*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	830*	790*	870*			
Vitamin B6	µg	170*	-	-			
Folna kislina (vitamin B9)	µg	5,10*	-	-			
Vitamin C	mg	11,0*	3,00*	17,0*			
Askorbinska kislina	mg	11,0*	3,00*	17,0*			

V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)		5,80*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	g	5,61*	-	-
Citronska kislina	g	2,24*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	4,88*	-	-
Glukoza	g	9,69*	-	-
Saharoza	g	28,7*	-	-

OSNUTEK

ZELENJAVA

Radič, rdeč (49110020000000003000 / N02015)		Chicory, red			<i>Cichorium intybus</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	31	7	64	<1		102
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	7	2	15	<1		24
<i>Energijski delež</i>	%	30	7	63	<1		100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	83	71			91	
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	91,8	90,6		92,7		
Skupne beljakovine	g	1,85	1,35		2,33		
Skupni dušik	g	0,30	0,22		0,37		
Skupne maščobe	g	0,18	0,10		0,29		
Skupni ogljikovi hidrati	g	5,22	5,12		5,55		
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	2,44	2,44		2,68		
Skupna prehranska vlaknina	g	2,78	2,68		2,87		
Topna prehranska vlaknina	g	0,53	0,52		0,53		
Netopna prehranska vlaknina	g	2,26	2,16		2,35		
Pepel	g	0,95	0,73		1,19		
ELEMENTI							
Natrij	mg	4,00*	-		-		
Kalij	mg	459	441		473		
Kalcij	mg	87,6	41,1		132		
Fosfor	mg	46,2	31,3		54,8		
Magnezij	mg	13,0*	-		-		
Mangan	µg	473	129		714		
Železo	mg	4,72	0,83		8,74		
Cink	µg	304	148		410		
Baker	µg	83,0	52,0		112		
Brom	µg	146	50,0		326		
Rubidij	µg	680	54,0		84,0		
Stroncij	µg	167	51,0		231		
Žveplo	mg	34,8	22,2		48,7		

Klor	mg	117	32,3	187
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	58,0*	40,0*	85,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	36,0*	-	-
Vitamin B6	µg	48,0*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	4,80*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	50,0*	-	-
Vitamin C	mg	8,70*	3,40*	15,0*
Askorbinska kislina	µg	120	<1,00	400
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	572*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	1,00*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	837	380	1090
Glukoza	mg	83,0	<1,00	130
Saharoza	mg	448*	50,0*	870*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	31,0	17,7	44,6
C 18:0 stearinska kislina	mg	3,25	1,56	4,75
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	4,51	2,74	5,63
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	43,1	16,6	81,3
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	29,1	<1,00	56,0
C 20:0 arahidinska kislina	µg	555	<1,00	970

ZELENJAVA

Radič, zelen (49110021000000003000 / N02015)		Chicory, green			<i>Cichorium intybus</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	20	7	84	<1		111
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	5	2	20	<1		27
<i>Energijski delež</i>	%	18	6	76	<1		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	83	71	91			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	92,7	92,2	93,2			
Skupne beljakovine	g	1,16	0,94	1,38			
Skupni dušik	g	0,19	0,15	0,22			
Skupne maščobe	g	0,20	0,09	0,31			
Skupni ogljikovi hidrati	g	4,94	4,65	5,26			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,26*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,37*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,89*	-	-			
Pepel	g	0,95	0,53	1,37			
ELEMENTI							
Natrij	mg	4,00*	-	-			
Kalij	mg	342	205	480			
Kalcij	mg	82,5	28,5	136			
Fosfor	mg	28,7	24,1	33,2			
Magnezij	mg	13,0*	-	-			
Mangan	µg	256	130	382			
Železo	mg	1,35	0,63	2,07			
Cink	µg	225	172	278			
Baker	µg	40,0	-	-			
Brom	µg	146	130	161			
Rubidij	µg	53,0	52,0	55,0			
Stroncij	µg	134	40,0	228			
Molibden	µg	14,0	-	-			
Žveplo	mg	23,9	11,5	36,3			

Klor	mg	54,2	11,0	97,4
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	58,0*	40,0*	85,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	36,0*	-	-
Vitamin B6	µg	48,0*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	4,80*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	50,0*	-	-
Vitamin C	mg	8,70*	3,40*	15,0*
Askorbinska kislina	mg	2,40	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	572*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	1,00*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	415	320	510
Glukoza	g	1,28*	0,11*	2,03*
Saharoza	mg	448*	50,0*	870*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	29,7	14,0	47,2
C 18:0 stearinska kislina	mg	2,97	2,47	3,39
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	5,65	5,05	6,17
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	42,1	24,7	57,3
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	105	39,8	173

ZELENJAVA

Motovilec (49110014000000003000 / N0209)		Corn-salad			Valerianella locusta		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	39	7	57			103
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	9	2	13			24
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	38	7	55			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	98	-	-		-	
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	93,2	92,3		94,3		
Skupne beljakovine	g	2,29	2,01		2,57		
Skupni dušik	g	0,37	0,32		0,41		
Skupne maščobe	g	0,20	0,17		0,23		
Skupni ogljikovi hidrati	g	3,34	2,62		4,02		
Skupna prehranska vlaknina	g	1,52*	-		-		
Topna prehranska vlaknina	g	0,15*	-		-		
Netopna prehranska vlaknina	g	1,37*	-		-		
Pepel	g	0,93	0,89		0,95		
ELEMENTI							
Natrij	mg	4,00*	3,00*		6,00*		
Kalij	mg	303	292		315		
Kalcij	mg	53,8	42,0		65,5		
Fosfor	mg	39,7	37,9		41,4		
Magnezij	mg	13,0*	-		-		
Mangan	µg	172	157		186		
Železo	mg	2,29	1,00		3,58		
Cink	µg	449	435		463		
Baker	µg	64,0	52,0		76,0		
Brom	µg	22,0	14,0		31,0		
Rubidij	µg	50,0	22,0		78,0		
Stroncij	µg	109	76,0		143		
Molibden	µg	9,00	-		-		
Žveplo	mg	17,6	13,0		22,3		
Klor	mg	43,2	42,6		43,7		

V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	65,0*	40,0*	80,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	80,0*	70,0*	100*
Vitamin B6	µg	250*	200*	300*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	145*	-	-
Vitamin C	mg	35,0*	15,0*	60,0*
Askorbinska kislina	mg	8,95	7,30	10,6
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	650*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	600*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	220	80,0	360
Glukoza	mg	15,0	<1,00	30,0
Saharoza	mg	181*	30,0*	331*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	34,0	22,3	44,4
C 18:0 stearinska kislina	mg	3,01	2,35	4,02
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	3,89	1,66	6,15
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	29,1	19,0	41,2
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	107	98,2	121
C 20:0 arahidinska kislina	mg	1,34	<1,00	3,21

ZELENJAVA

Ohrovt (49120050000000003000 / N02027)		Savoy cabbage			<i>Brassica oleracea convar. capitata</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	67	9	157	0		233
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	16	2	37	0		55
<i>Energijski delež</i>	%	29	4	67	0		100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	68	63			73	
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	85,4	82,9			89,6	
Skupne beljakovine	g	3,95	3,21			4,47	
Skupni dušik	g	0,63	0,51			0,72	
Skupne maščobe	g	0,24	0,14			0,29	
Skupni ogljikovi hidrati	g	9,21	6,13			11,0	
Skupna prehranska vlaknina	g	2,57*	-			-	
Topna prehranska vlaknina	g	0,31*	-			-	
Netopna prehranska vlaknina	g	2,26*	-			-	
Pepel	g	1,18	0,92			1,38	
ELEMENTI							
Natrij	mg	8,50*	8,30*			9,00*	
Kalij	mg	394	333			455	
Kalcij	mg	117	69,5			165	
Fosfor	mg	62,8	39,8			85,7	
Magnezij	mg	12,0*	-			-	
Mangan	µg	359	217			500	
Železo	mg	1,56	1,22			1,89	
Cink	µg	359	346			372	
Selen	µg	1,20*	0,80*			8,00*	
Baker	µg	60,0	-			-	
Brom	µg	182	28,0			336	
Rubidij	µg	146	134			158	
Stroncij	µg	132	76,0			189	
Molibden	µg	12,0	-			-	

Žveplo	mg	116	103	130
Klor	mg	30,7	18,7	42,8
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	59,0*	40,0*	73,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	64,0*	40,0*	80,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	210*	-	-
Vitamin B6	µg	156*	100*	300*
Biotin (vitamin B7)		100*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	90,0*	-	-
Vitamin C	mg	49,0*	40,0*	56,0*
Askorbinska kislina	mg	53,4	45,1	58,6
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	7,50*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	2,50*	0,20*	3,00*
ORGANSKE KISLINE				
Skupna oksalna kislina	mg	4,90*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,01	1,00	1,03
Glukoza	mg	310	260	390
Saharoza	mg	433	30,0	730
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	45,2	15,7	79,1
C 18:0 stearinska kislina	mg	5,08	0,65	11,9
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	8,20	4,14	11,9
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	42,9	35,5	52,0
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	114	76,6	152

ZELENJAVA

Ohrovt, kuhan (49120050000000203000 /)		Savoy cabbage, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	25	4	81			110
100 g užitnega dela	kcal	6	1	19			26
Energijski delež	%	23	3	74			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	68	63	73			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	93,3	92,6	93,7			
Skupne beljakovine	g	1,45	1,31	1,55			
Skupni dušik	g	0,23	0,21	0,25			
Skupne maščobe	g	0,11	0,08	0,13			
Skupni ogljikovi hidrati	g	4,74	4,26	5,32			
Pepel	g	0,40	0,34	0,51			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Askorbinska kislina	mg	8,03	2,40	14,9			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	287	70,0	430			
Glukoza	mg	3,00	<1,00	10,0			
Saharoza	mg	57,0	<1,00	170			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	37,3	32,9	40,9			
C 18:0 stearinska kislina	mg	2,02	1,66	2,39			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	7,46	6,54	8,33			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	38,8	25,3	51,5			
C 20:0 arahidinska kislina	µg	73,0	<1,00	440			

ZELENJAVA

Brstični ohrovt (49120051000000003000 / N02021)	Brussels sprouts	<i>Brassica oleracea</i> <i>Gemmifera Group</i>
--	------------------	--

	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	73	9	123	7		212
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	17	2	29	2		50
<i>Energijski delež</i>	%	35	4	58	3		100

		Povprečno	Min.	Max.
Užitni del	%	79	70	84

Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.
GLAVNE SESTAVINE				
Voda	g	85,1	84,7	85,5
Skupne beljakovine	g	4,32	3,94	5,00
Skupni dušik	g	0,69	0,63	0,80
Skupne maščobe	g	0,25	0,19	0,33
Skupni ogljikovi hidrati	g	9,20	8,77	9,33
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	5,45	4,97	5,63
Skupna prehranska vlaknina	g	3,75	3,70	3,80
Topna prehranska vlaknina	g	0,24	0,23	0,24
Netopna prehranska vlaknina	g	3,51	3,46	3,56
Pepel	g	1,09	1,04	1,19

ELEMENTI				
Natrij	mg	9,20*	4,00*	16,0*
Kalij	mg	473	415	531
Kalcij	mg	63,8	43,6	84,0
Fosfor	mg	76,7	65,0	88,5
Magnezij	mg	22,0*	20,0*	30,0*
Mangan	µg	323	258	387
Železo	mg	1,27	1,26	1,27
Cink	µg	335	298	373
Selen		600*	-	-
Baker	µg	48,0	42,0	54,0
Brom	µg	76,0	47,0	105
Rubidij	µg	333	-	-
Stroncij	µg	119	96,0	143

Molibden	µg	7,00*	-	-
Žveplo	mg	129	126	132
Klor	mg	23,8	13,8	33,8
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	126*	-	-
Riboflavin (vitamin B2)	µg	134*	100*	210*
Vitamin B6	µg	350*	-	-
Biotin (vitamin B7)		400*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	101*	-	-
Vitamin C	mg	112*	73,0*	152*
Askorbinska kislina	mg	56,9	37,3	70,8
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	79,0*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	560*	400*	880*
Vitamin K	µg	236*	0,40*	0,88*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	200*	-	-
Citronska kislina	mg	350*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	6,10*	240*	450*
Salicilna kislina	mg	0,07*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,05	0,75	1,23
Glukoza	mg	290	80,0	540
Saharoza	mg	370	140	680
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	1,40*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	51,1	36,9	62,6
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	1,40*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	1,40*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	2,72	1,95	4,76
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	6,47	4,80	8,71
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	42,6	33,9	51,8
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	128	92,2	179
C 20:0 arahidinska kislina	µg	130	<1,00	780
STEROLI				
Kampesterol	mg	6,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	17,0*	-	-
Skupni steroli	mg	24,0*	-	-

ZELENJAVA

Brstični ohrovt, kuhan (49120051000000203000 / N09036)		Brussels sprouts, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	57	5	93	17		172
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	13	1	22	4		40
<i>Energijski delež</i>	%	33	3	54	10		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	79	70	84			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	88,5	87,3	89,4			
Skupne beljakovine	g	3,37	3,21	3,66			
Skupni dušik	g	0,54	0,51	0,59			
Skupne maščobe	g	0,14	0,10	0,18			
Skupni ogljikovi hidrati	g	7,13	6,61	7,86			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	4,00	3,96	4,24			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,14	2,65	3,62			
Topna prehranska vlaknina	g	1,42	1,26	1,57			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,72	1,39	2,05			
Pepel	g	0,86	0,70	0,97			
ELEMENTI							
Natrij	mg	5,00*	-	-			
Kalij	mg	364*	-	-			
Kalcij	mg	33,0*	-	-			
Fosfor	mg	76,0*	-	-			
Mangan	µg	250*	-	-			
Železo	µg	740*	-	-			
Cink	µg	410*	-	-			
Brom	µg	120*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	90,0*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	120*	-	-			
Vitamin C	mg	85,0*	-	-			
Askorbinska kislina	mg	55,8	42,4	63,5			

ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	160*	-	-
Citronska kislina	mg	280*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	660	540	870
Glukoza	mg	47,0	<1,00	130
Saharoza	mg	383	190	670
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	57,8	42,7	73,9
C 18:0 stearinska kislina	mg	3,38	2,60	4,42
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	9,73	7,85	12,0
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	54,2	38,8	69,1
C 20:0 arahidinska kislina	µg	267	<1,00	760

ZELENJAVA

Zelje, belo (49120012000000003000 / N02025)	Cabbage.white	<i>Brassica oleracea Capitata Group</i>
--	---------------	---

	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	22	2	67	9		100
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	5	1	16	2		24
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	22	2	67	9		100

		Povprečno	Min.	Max.
Užitni del	%	84	82	86

Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.
GLAVNE SESTAVINE				
Voda	g	93,3	91,3	94,8
Skupne beljakovine	g	1,29	1,13	1,51
Skupni dušik	g	0,21	0,18	0,24
Skupne maščobe	g	0,06	0,04	0,10
Skupni ogljikovi hidrati	g	4,73	3,67	6,39
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	3,26	2,28	4,84
Skupna prehranska vlaknina	g	1,47	1,39	1,55
Topna prehranska vlaknina	g	0,06	0,05	0,07
Netopna prehranska vlaknina	g	1,41	1,33	1,49
Pepel	g	0,57	0,40	0,66

ELEMENTI				
Natrij	mg	12,0*	6,00*	19,0*
Kalij	mg	211	189	245
Kalcij	mg	39,4	30,1	46,0
Fosfor	mg	23,8	9,27	40,1
Magnezij	mg	13,0*	11,0*	14,0*
Mangan	µg	149	78,0	192
Železo	µg	655	459	761
Cink	µg	140	104	202
Selen	µg	2,40*	0,60*	2,50*
Baker	µg	25,0	15,0	34,0
Brom	µg	34,0	33,0	35,0
Rubidij	µg	109	83,0	155
Stroncij	µg	48,0	28,0	63,0

Molibden	µg	11,0	-	-
Žveplo	mg	47,6	33,9	64,4
Klor	mg	11,7	5,57	18,5
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	43,0*	25,0*	60,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	47,0*	23,0*	71,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	260*	240*	290*
Vitamin B6	µg	190*	85,0*	230*
Biotin (vitamin B7)	µg	3,10*	0,10*	3,50*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	31,0*	-	-
Vitamin C	mg	52,0*	43,0*	60,0*
Askorbinska kislina	mg	31,0	14,7	60,2
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	12,0*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	1,70*	-	-
Vitamin K	µg	66,0*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	159*	-	-
Citronska kislina	mg	70,0*	60,0*	600*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,79	1,43	2,62
Glukoza	g	1,36	0,85	2,31
Saharoza	mg	346*	100*	460*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	0,50*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	17,8	12,0	26,8
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	2,70*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	2,70*	1,40*	4,00*
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,37	0,94	1,90
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	3,89	1,66	4,98
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	15,7	11,2	25,3
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	10,2	<1,00	31,3
C 20:0 arahidinska kislina	mg	0,50*	-	-

ZELENJAVA

Repa, kislá (49120060000000003004 /)		Sauer turnip					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	14	1	63			78
100 g užitnega dela	kcal	3	<1	15			18
Energijski delež	%	18	1	81			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	92,3	91,2	93,0			
Skupne beljakovine	g	0,85	0,65	1,02			
Skupni dušik	g	0,14	0,10	0,16			
Skupne maščobe	g	0,04	0,02	0,06			
Skupni ogljikovi hidrati	g	5,12	5,29	6,26			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	2,44	2,34	3,11			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,69	2,42	2,95			
Topna prehranska vlaknina	g	0,74	0,72	0,76			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,95	1,70	2,19			
Pepel	g	1,66	0,82	2,39			
ELEMENTI							
Kalij	mg	232	-	-			
Kalcij	mg	67,2	-	-			
Fosfor	mg	13,8	-	-			
Mangan	µg	63,0	-	-			
Železo	µg	618	-	-			
Cink	µg	194	-	-			
Baker	µg	32,0	-	-			
Brom	µg	300	-	-			
Rubidij	µg	144	-	-			
Stroncij	µg	209	-	-			
Žveplo	mg	35,6	-	-			
Klor	mg	752	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Askorbinska kislina	mg	4,00	1,40	5,80			

MONO IN DISAHARIDI				
Glukoza	mg	190	<1,00	570
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	10,1	5,56	16,8
C 18:0 stearinska kislina	µg	805	490	1230
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	6,49	0,87	12,9
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	14,0	7,62	23,5

OSNUTEK

ZELENJAVA

Čebula, rjava (49130010000000003000 / N01018)		Onion		<i>Allium cepa</i>			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	20	2	141	3		166
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	5	<1	33	1		39
<i>Energijski delež</i>	%	12	1	85	2		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	89	83	94			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	90,1	87,3	94,1			
Skupne beljakovine	g	1,18	0,87	1,83			
Skupni dušik	g	0,19	0,14	0,29			
Skupne maščobe	g	0,05	0,03	0,08			
Skupni ogljikovi hidrati	g	8,27	4,98	11,2			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,81*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,29*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,52*	-	-			
Pepel	g	0,37	0,22	0,56			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,70*	0,80*	10,0*			
Kalij	mg	178	141	211			
Kalcij	mg	26,5	13,1	41,4			
Fosfor	mg	42,0	31,7	52,2			
Magnezij	mg	9,60*	7,60*	16,0*			
Mangan	µg	181	71,0	249			
Železo	µg	906	631	1174			
Cink	µg	204	188	237			
Selen	µg	1,50*	1,00*	10,0*			
Baker	µg	47,0	38,0	53,0			
Brom	µg	123	27,0	298			
Rubidij	µg	39,0	27,0	47,0			
Stroncij	µg	83,0	37,0	151			
Molibden	µg	32,0*	10,0*	54,0*			

Žveplo	mg	35,3	30,0	38,1
Klor	mg	15,5	4,14	30,7
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	36,0*	-	-
Riboflavin (vitamin B2)	µg	20,0*	9,00*	40,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	170*	-	-
Vitamin B6	µg	156*	141*	186*
Biotin (vitamin B7)	µg	3,50*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	11,0*	-	-
Vitamin C	mg	7,40*	-	-
Askorbinska kislina	mg	2,38	0,40	4,10
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	1,10*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	74,0*	47,0*	127*
Vitamin K		700*	40,0*	120*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	190*	-	-
Citronska kislina	mg	20,0*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	5,50*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,16*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	2,22	1,14	3,21
Glukoza	mg	642	140	860
Saharoza	mg	652	<1,00	1040
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	11,2	6,15	18,8
C 18:0 stearinska kislina	µg	483	<1,00	1090
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	6,29	0,53	16,9
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	24,2	16,2	38,6
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	13,0*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	12,0*	-	-
Skupni steroli	mg	15,0*	-	-

ZELENJAVA

Por (49130014000000003000 / N0106)		Leek		<i>Allium ampeloprasum</i> var. <i>porrum</i>			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	35	6	114	<1		155
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	8	2	27	<1		37
<i>Energijski delež</i>	%	22	4	74	<1		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	80	71	94			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	88,3	86,5	89,9			
Skupne beljakovine	g	2,07	1,10	2,67			
Skupni dušik	g	0,33	0,18	0,43			
Skupne maščobe	g	0,17	0,08	0,27			
Skupni ogljikovi hidrati	g	8,66	8,26	9,59			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	4,94	4,64	5,76			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,73	3,62	3,83			
Topna prehranska vlaknina	g	0,93	0,91	0,94			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,80	2,68	2,92			
Pepel	g	0,79	0,66	0,93			
ELEMENTI							
Natrij	mg	4,00*	-	-			
Kalij	mg	410	337	463			
Kalcij	mg	46,9	32,6	55,6			
Fosfor	mg	35,1	34,7	35,4			
Magnezij	mg	15,0*	-	-			
Mangan	µg	193	106	238			
Železo	mg	1,31	0,62	1,67			
Cink	µg	242	175	292			
Selen		760*	400*	1000*			
Baker	µg	58,0	45,0	73,0			
Brom	µg	385	22,0	1009			
Rubidij	µg	86,0	56,0	112			
Stroncij	µg	211	108	413			

Molibden	µg	12,0	-	-
Žveplo	mg	46,8	26,3	68,0
Klor	mg	51,9	24,4	85,4
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	79,0*	-	-
Riboflavin (vitamin B2)	µg	68,0*	40,0*	100*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	140*	-	-
Vitamin B6	µg	263*	220*	348*
Biotin (vitamin B7)	µg	1,60*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	103*	-	-
Vitamin C	mg	24,0*	-	-
Askorbinska kislina	mg	14,7	7,10	30,9
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	123*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	529*	342*	902*
Vitamin K	µg	47,0*	0,34*	0,90*
ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	0,08*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	2,67	1,37	3,30
Glukoza	g	1,03	0,29	1,31
Saharoza	mg	65,0	<1,00	260
Maltoza	mg	80,0*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	38,3	19,7	51,6
C 18:0 stearinska kislina	µg	796	<1,00	1570
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	4,01	1,04	6,36
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	102	54,9	138
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	17,3	<1,00	43,7
C 20:0 arahidinska kislina	µg	75,0	<1,00	600

ZELENJAVA

Por, kuhan (49130014000000203000 /)		Leek, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	29	6	84			119
100 g užitnega dela	kcal	7	1	20			28
Energijski delež	%	24	5	71			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	80	71			94	
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	90,8	89,0	92,4			
Skupne beljakovine	g	1,71	1,42	2,07			
Skupni dušik	g	0,27	0,23	0,33			
Skupne maščobe	g	0,15	0,10	0,21			
Skupni ogljikovi hidrati	g	6,67	5,72	7,76			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	3,45	2,53	4,51			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,22	3,19	3,25			
Topna prehranska vlaknina	g	0,99	0,88	1,10			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,23	2,15	2,30			
Pepel	g	0,65	0,36	0,96			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Askorbinska kislina	mg	7,18	2,70	11,4			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	g	1,31	0,75	1,68			
Glukoza	mg	288	140	480			
Saharoza	mg	118	<1,00	380			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	33,7	22,3	50,3			
C 18:0 stearinska kislina	µg	473	<1,00	1080			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	4,94	<1,00	10,3			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	87,8	60,0	135			
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	10,4	<1,00	45,9			

ZELENJAVA

Koleraba, rumena (49140070000000003000 / N0105)		Turnip, yellow turnip			<i>Brassica napus napobrassica</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	17	1	143	<1		161
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	4	<1	34	<1		38
<i>Energijski delež</i>	%	10	1	89	<1		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	82	81	83			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	88,1	86,8	89,3			
Skupne beljakovine	g	0,97	0,88	1,09			
Skupni dušik	g	0,16	0,14	0,17			
Skupne maščobe	g	0,03	0,01	0,04			
Skupni ogljikovi hidrati	g	10,3	9,19	11,5			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	6,63	5,52	7,71			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,72	3,67	3,76			
Topna prehranska vlaknina	g	0,22	0,20	0,24			
Netopna prehranska vlaknina	g	3,49	3,46	3,52			
Pepel	g	0,57	0,56	0,58			
ELEMENTI							
Natrij	mg	10,0*	5,00*	15,0*			
Kalij	mg	152	-	-			
Kalcij	mg	40,9	-	-			
Fosfor	mg	34,9	-	-			
Magnezij	mg	11,0*	-	-			
Mangan	µg	58,0	-	-			
Železo	µg	717	-	-			
Cink	µg	80,0	-	-			
Baker	µg	31,0	-	-			
Brom	µg	32,0	-	-			
Rubidij	µg	32,0	-	-			
Stroncij	µg	70,0	-	-			
Žveplo	mg	27,0	-	-			

Klor	mg	20,8	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	50,0*	30,0*	70,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	58,0*	-	-
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	110*	-	-
Vitamin B6	µg	200*	-	-
Biotin (vitamin B7)		100*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	42,0*	-	-
Vitamin C	mg	33,0*	30,0*	36,0*
Askorbinska kislina	mg	20,5	3,90	37,1
V MAŠČOBNAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	17,0*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	0,16*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	3,37	3,27	3,46
Glukoza	g	3,72	3,17	4,27
Saharoza	mg	80,0	<1,00	160
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	0,50*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	9,75	3,70	12,9
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	3,10*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	3,10*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	µg	185	<1,00	570
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	4,89	2,13	6,76
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	8,37	<1,00	15,8
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	69,0*	-	-

ZELENJAVA

Koleraba, rumena, kuhana (4914007000000203000 /)		Turnip, yellow turnip, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	9	1	142			152
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	2	<1	34			36
<i>Energijski delež</i>	%	6	1	93			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	81	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	89,6	89,0	90,4			
Skupne beljakovine	g	0,51	0,11	0,93			
Skupni dušik	g	0,08	0,02	0,15			
Skupne maščobe	g	0,02	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	9,32	8,69	9,60			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	7,45	7,14	7,42			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,87	1,55	2,18			
Topna prehranska vlaknina	g	0,76	0,43	1,09			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,11	1,09	1,12			
Pepel	g	0,52	0,49	0,57			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Askorbinska kislina	mg	13,1	12,8	14,0			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	g	2,58	2,21	2,95			
Glukoza	g	2,83	2,60	3,06			
Saharoza	mg	60,0	<1,00	120			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	6,54	6,00	7,64			
C 18:0 stearinska kislina	μg	270	210	310			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	3,64	3,45	3,86			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	8,38	7,09	10,2			

ZELENJAVA

Špinača (49110032000000003000 / N02024)		Spinach			Spinacia oleracea		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	48	6	53	7		114
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	11	2	12	2		27
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	42	6	46	6		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	86	78	92			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	92,5	90,7	94,3			
Skupne beljakovine	g	2,80	2,15	3,46			
Skupni dušik	g	0,45	0,34	0,55			
Skupne maščobe	g	0,17	0,09	0,24			
Skupni ogljikovi hidrati	g	3,09	2,24	3,96			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,58*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	1,36*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,22*	-	-			
Pepel	g	1,46	1,22	1,68			
ELEMENTI							
Natrij	mg	69,0*	40,0*	89,0*			
Kalij	mg	566	478	655			
Kalcij	mg	79,5	55,2	104			
Fosfor	mg	33,4	30,5	36,4			
Magnezij	mg	62,0*	59,0*	69,0*			
Mangan	µg	234	161	308			
Železo	mg	2,62	1,04	4,19			
Cink	µg	707	690	725			
Selen		800*	700*	18000*			
Baker	µg	66,0	61,0	71,0			
Brom	µg	48,0	18,0	78,0			
Rubidij	µg	117	104	130			
Stroncij	µg	205	123	287			
Molibden	µg	53,0*	26,0*	80,0*			
Žveplo	mg	28,2	18,6	37,8			

Klor	mg	48,5	18,1	78,9
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	92,0*	27,0*	180*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	202*	89,0*	330*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	250*	190*	310*
Vitamin B6	µg	221*	180*	310*
Biotin (vitamin B7)	µg	6,90*	5,90*	7,80*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	145*	-	-
Vitamin C	mg	51,0*	15,0*	120*
Askorbinska kislina	mg	37,4	32,7	42,1
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	795*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	1,40*	1,20*	1,60*
Vitamin K	µg	305*	1,20*	1,60*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	42,0*	-	-
Citronska kislina	mg	24,0*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	442*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,58*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	100	<1,00	190
Glukoza	mg	138*	22,0*	271*
Saharoza	mg	202*	8,00*	230*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	42,1	25,7	55,2
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	5,10*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	5,10*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	2,61	2,53	2,68
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	6,68	3,19	9,97
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	43,1	23,7	60,0
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	16,6	<1,00	37,3
C 20:0 arahidinska kislina	mg	2,26	<1,00	4,52
STEROLI				
Skupni steroli	mg	9,00*	-	-

ZELENJAVA

Špinača, kuhana (49110032000000203000 / N09039)		Spinach, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	40	11	8	2		61
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	9	3	2	<1		14
<i>Energijski delež</i>	%	66	18	13	3		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	86	78	93			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	95,2*	-	-			
Skupne beljakovine	g	2,36*	-	-			
Skupne maščobe	g	0,30*	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	0,45*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,06*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,42*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,64*	-	-			
Pepel	g	1,10*	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	46,0*	-	-			
Kalcij	mg	126*	-	-			
Fosfor	mg	41,0*	-	-			
Železo	mg	2,90*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	77,0*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	160*	-	-			
Biotin (vitamin B7)	µg	2,89*	-	-			
Vitamin C	mg	29,0*	-	-			
Askorbinska kislina	mg	33,9	-	-			
ORGANSKE KISLINE							
Jabolčna kislina	mg	30,0*	-	-			
Citronska kislina	mg	20,0*	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	90,0*	-	-			

Glukoza	mg	100*	-	-
Saharoza	mg	190*	-	-

OSNUTEK

ZELENJAVA

Korenje (49140010000000003000 / N0101)		Carrot			Daucus carota		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	13	4	131	3		151
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	3	1	31	1		36
<i>Energijski delež</i>	%	8	3	87	2		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	91	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	89,2	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,76	0,75	0,77			
Skupni dušik	g	0,12	0,12	0,12			
Skupne maščobe	g	0,10	0,09	0,10			
Skupni ogljikovi hidrati	g	9,22	9,20	9,23			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	6,32	6,21	6,43			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,90	2,77	3,02			
Topna prehranska vlaknina	g	0,18	0,08	0,28			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,72	2,69	2,74			
Pepel	g	0,72	0,71	0,72			
ELEMENTI							
Natrij	mg	62,0*	36,0*	67,0*			
Kalij	mg	298	-	-			
Kalcij	mg	34,6	-	-			
Fosfor	mg	45,7	-	-			
Magnezij	mg	13,0*	12,0*	24,0*			
Mangan	µg	127	-	-			
Železo	mg	1,32	-	-			
Cink	µg	180	-	-			
Selen	µg	1,40*	0,30*	1,50*			
Baker	µg	31,0	-	-			
Brom	µg	87,0	-	-			
Rubidij	µg	54,0	-	-			
Stroncij	µg	112	-	-			
Molibden	µg	8,00*	-	-			

Žveplo	mg	11,9	-	-
Klor	mg	14,8	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	69,0*	50,0*	100*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	53,0*	30,0*	80,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	270*	200*	1000*
Vitamin B6	µg	270*	101*	437*
Biotin (vitamin B7)	µg	5,00*	2,00*	7,00*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	26,0*	-	-
Vitamin C	mg	7,00*	-	-
Askorbinska kislina	mg	5,35	3,40	7,30
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)		1,50*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	465*	384*	627*
Vitamin K	µg	15,0*	0,36*	0,60*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	240*	-	-
Citronska kislina	mg	12,0*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	6,10*	10,0*	55,0*
Salicilna kislina	mg	0,23*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,95	-	-
Glukoza	g	1,45	-	-
Saharoza	g	1,26	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	0,30*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	15,3	14,3	16,3
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,03	0,97	1,09
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	4,79	4,42	5,15
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	66,0	62,8	69,3
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	4,55	4,54	4,55
C 20:0 arahidinska kislina	mg	0,60*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Stigmasterol	mg	3,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	7,00*	-	-
Skupni steroli	mg	12,0*	-	-

ZELENJAVA

Korenje, kuhano (49140010000000203000 / N09035)		Carrot, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	14	6	132	10		162
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	3	2	31	2		38
<i>Energijski delež</i>	%	9	4	81	6		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	91	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	89,0	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,84	0,83	0,85			
Skupni dušik	g	0,13	0,13	0,14			
Skupne maščobe	g	0,17	0,16	0,18			
Skupni ogljikovi hidrati	g	9,39	9,38	9,40			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	6,35	6,24	6,46			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,04	2,94	3,14			
Topna prehranska vlaknina	g	0,80	0,64	0,95			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,25	2,20	2,29			
Pepel	g	0,63	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	42,0*	-	-			
Kalij	mg	180*	148*	211*			
Kalcij	mg	29,0*	23,0*	36,0*			
Fosfor	mg	28,0*	-	-			
Mangan	µg	118*	106*	130*			
Železo	µg	272*	264*	280*			
Cink	µg	281*	202*	360*			
Baker	µg	17,0*	-	-			
Brom	µg	110*	-	-			
Klor	mg	50,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	60,0*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	30,0*	-	-			

Vitamin C	mg	5,00*	-	-
Askorbinska kislina	mg	9,20	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	220*	-	-
Citronska kislina	mg	40,0*	210*	230*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,43	-	-
Glukoza	g	1,03	-	-
Saharoza	g	2,00	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	23,8	21,4	26,1
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,32	1,16	1,48
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	7,44	5,14	9,73
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	116	108	124
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	9,56	9,04	10,1

ZELENJAVA

Fižol, češnjevec (49160013000000003000 /)		Beans, češnjevec		Phaseolus vulgaris			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	354	29	747			1130
100 g užitnega dela	kcal	83	7	178			268
Energijski delež	%	31	3	66			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	13,3	13,0	13,7			
Skupne beljakovine	g	20,8	19,5	21,9			
Skupni dušik	g	3,33	3,12	3,50			
Skupne maščobe	g	0,78	0,54	1,07			
Skupni ogljikovi hidrati	g	61,6	60,3	63,0			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	28,2	25,9	30,5			
Skupna prehranska vlaknina	g	33,4	32,4	34,4			
Topna prehranska vlaknina	g	3,61	3,59	3,63			
Netopna prehranska vlaknina	g	29,8	28,8	30,8			
Pepel	g	3,54	3,32	3,74			
ELEMENTI							
Kalij	g	1,58	-	-			
Kalcij	mg	55,6	-	-			
Fosfor	mg	483	-	-			
Mangan	mg	1,81	-	-			
Železo	mg	14,8	-	-			
Cink	mg	2,56	-	-			
Baker	µg	378	-	-			
Brom	µg	69,0	-	-			
Rubidij	mg	1,32	-	-			
Stroncij	µg	361	-	-			
Žveplo	mg	162	-	-			
Klor	mg	23,3	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Saharoza	g	2,33	2,04	2,62			

MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	211	143	259
C 18:0 stearinska kislina	mg	19,6	12,9	25,8
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	73,1	54,9	101
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	347	235	432
C 20:0 arahidinska kislina	mg	2,77	2,14	3,20

OSNUITEK

ZELENJAVA

Fižol, češnjevec, kuhan (49160013000000203000 /)		Beans, Češnjevec, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	138	15	297			450
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	33	4	71			108
<i>Energijski delež</i>	%	31	3	66			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	65,6	65,1	66,1			
Skupne beljakovine	g	8,14	7,89	8,43			
Skupni dušik	g	1,30	1,26	1,35			
Skupne maščobe	g	0,41	0,39	0,43			
Skupni ogljikovi hidrati	g	24,5	24,4	24,7			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	11,2	11,1	11,4			
Skupna prehranska vlaknina	g	13,3	13,3	13,4			
Topna prehranska vlaknina	g	2,04	1,96	2,12			
Netopna prehranska vlaknina	g	11,3	11,2	11,4			
Pepel	g	1,30	1,18	1,35			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Askorbinska kislina	µg	100	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Saharoza	mg	570	440	700			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	115	114	118			
C 18:0 stearinska kislina	mg	8,48	7,60	9,75			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	28,1	25,1	30,3			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	220	204	243			
C 20:0 arahidinska kislina	µg	180	<1,00	720			

ZELENJAVA

Fižol, sivček (49160014000000003000 /)		Beans, Sivček		Phaseolus vulgaris			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	399	37	671			1107
100 g užitnega dela	kcal	94	9	160			263
Energijski delež	%	36	3	61			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100	-			-	
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	17,0	16,8			17,2	
Skupne beljakovine	g	23,5	22,7			24,6	
Skupni dušik	g	3,75	3,63			3,93	
Skupne maščobe	g	1,01	0,83			1,11	
Skupni ogljikovi hidrati	g	55,4	52,3			58,3	
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	25,3	22,9			27,8	
Skupna prehranska vlaknina	g	30,1	29,5			30,5	
Topna prehranska vlaknina	g	3,31	3,25			3,45	
Netopna prehranska vlaknina	g	26,8	26,2			27,1	
Pepel	g	3,18	2,95			3,30	
ELEMENTI							
Kalij	g	1,53	-			-	
Kalcij	mg	59,4	-			-	
Fosfor	mg	571	-			-	
Mangan	mg	1,36	-			-	
Železo	mg	9,39	-			-	
Cink	mg	3,27	-			-	
Baker	µg	387	-			-	
Brom	µg	51,0	-			-	
Rubidij	µg	832	-			-	
Stroncij	µg	44,0	-			-	
Molibden	µg	171	-			-	
Žveplo	mg	190	-			-	
Klor	mg	4,85	-			-	
V VODI TOPNI VITAMINI							

Askorbinska kislina	μg	100	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Saharoza	g	2,79	2,46	3,11
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	211	150	264
C 18:0 stearinska kislina	mg	10,2	7,79	12,3
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	32,6	21,6	42,4
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	348	230	451
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	192	<1,00	415
C 20:0 arahidinska kislina	mg	1,20	0,98	1,33

OSNUTEK

ZELENJAVA

Fižol, sivček, kuhan (49160014000000203000 /)		Beans, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	168	13	279			460
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	39	3	66			108
<i>Energijski delež</i>	%	36	3	61			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	65,6	65,2	66,0			
Skupne beljakovine	g	9,86	9,48	10,2			
Skupni dušik	g	1,58	1,52	1,63			
Skupne maščobe	g	0,34	0,33	0,36			
Skupni ogljikovi hidrati	g	23,0	22,3	23,2			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	10,5	10,1	10,7			
Skupna prehranska vlaknina	g	12,5	12,2	12,5			
Topna prehranska vlaknina	g	1,38	1,37	1,41			
Netopna prehranska vlaknina	g	11,2	10,8	11,2			
Pepel	g	1,20	1,15	1,23			
MONO IN DISAHARIDI							
Saharoza	mg	615	600	630			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	105	92,9	112			
C 18:0 stearinska kislina	mg	5,78	3,94	8,62			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	16,5	13,9	19,6			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	188	175	202			
C 20:0 arahidinska kislina	μg	145	<1,00	580			

ZELENJAVA

Fižol, tetovec (49160015000000003000 / N0402)		Beans, Tetovec		<i>Phaseolus vulgaris</i>			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	346	35	708			1089
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	81	9	168			258
<i>Energijski delež</i>	%	32	3	65			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	16,7	14,8	18,7			
Skupne beljakovine	g	20,3	19,7	20,9			
Skupni dušik	g	3,25	3,16	3,35			
Skupne maščobe	g	0,96	0,75	1,08			
Skupni ogljikovi hidrati	g	58,4	55,8	61,2			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	26,7	24,0	29,7			
Skupna prehranska vlaknina	g	31,7	31,4	31,9			
Topna prehranska vlaknina	g	3,49	3,35	3,59			
Netopna prehranska vlaknina	g	28,2	28,1	28,3			
Pepel	g	3,55	3,50	3,59			
ELEMENTI							
Natrij	mg	3,50*	-	-			
Kalij	g	1,60	-	-			
Kalcij	mg	167	-	-			
Fosfor	mg	376	-	-			
Magnezij	mg	140*	130*	203*			
Mangan	mg	2,45	-	-			
Železo	mg	13,6	-	-			
Cink	mg	3,28	-	-			
Selen	µg	14,0*	-	-			
Baker	µg	822	-	-			
Brom	µg	53,0	-	-			
Rubidij	µg	875	-	-			
Stroncij	mg	1,02	-	-			

Molibden	µg	617	-	-
Žveplo	mg	217	-	-
Klor	mg	11,6	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	503*	220*	1200*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	177*	90,0*	360*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	870*	490*	1320*
Vitamin B6	µg	435*	430*	436*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	205*	-	-
Vitamin C	mg	2,50*	<1,00*	5,00*
Askorbinska kislina	mg	2,50*	<1,00*	5,00*
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	67,0*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	210*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Saharoza	g	1,94	1,65	2,23
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	159	114	195
C 18:0 stearinska kislina	mg	14,8	12,8	15,9
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	62,3	35,9	97,9
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	270	195	326
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	370	289	418
C 20:0 arahidinska kislina	mg	1,83	0,18	2,72

ZELENJAVA

Fižol, tetovec, kuhan (49160015000000203000 / N09031)		Beans, Tetovec, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	147	15	286			448
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	35	4	68			107
<i>Energijski delež</i>	%	33	3	64			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	66,2	65,0	68,1			
Skupne beljakovine	g	8,66	8,45	8,81			
Skupni dušik	g	1,39	1,35	1,41			
Skupne maščobe	g	0,40	0,28	0,53			
Skupni ogljikovi hidrati	g	23,6	22,0	24,8			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	10,8	10,0	11,4			
Skupna prehranska vlaknina	g	12,8	12,0	13,4			
Topna prehranska vlaknina	g	1,41	1,32	1,47			
Netopna prehranska vlaknina	g	11,4	10,7	11,9			
Pepel	g	1,15	1,07	1,25			
ELEMENTI							
Natrij	µg	700*	-	-			
Kalij	mg	455*	-	-			
Kalcij	mg	36,0*	-	-			
Fosfor	mg	149*	-	-			
Železo	mg	2,10*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	100*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	50,0*	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Saharoza	mg	365	230	500			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	105	78,2	131			
C 18:0 stearinska kislina	mg	7,24	4,92	10,6			

C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	46,8	10,3	88,0
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	212	164	271
C 20:0 arahidinska kislina	µg	185	<1,00	740

OSNUTEK

ZELENJAVA

Regrat (49110033000000003000 / N02016)		Dandelion		Taraxacum officinale			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	54	11	91			156
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	13	3	21			37
<i>Energijski delež</i>	%	35	7	58			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	92	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	90,1	89,6	90,4			
Skupne beljakovine	g	3,17	3,03	3,37			
Skupni dušik	g	0,51	0,48	0,54			
Skupne maščobe	g	0,31	0,29	0,34			
Skupni ogljikovi hidrati	g	5,35	5,32	5,48			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,02*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	1,28*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,74*	-	-			
Pepel	g	1,07	0,95	1,17			
ELEMENTI							
Natrij	mg	76,0*	-	-			
Kalij	mg	357	259	455			
Kalcij	mg	69,4	61,9	77,0			
Fosfor	mg	50,1	42,2	58,0			
Magnezij	mg	37,0*	-	-			
Mangan	µg	505	403	607			
Železo	mg	1,85	1,42	2,27			
Cink	µg	428	400	456			
Selen		800*	-	-			
Baker	µg	100	85,0	114			
Brom	µg	175	56,0	294			
Rubidij	µg	297	289	306			
Stroncij	µg	87,0	43,0	131			
Molibden	µg	12,0	-	-			
Žveplo	mg	27,3	25,7	28,9			

Klor	mg	53,3	48,1	58,4
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	190*	-	-
Riboflavin (vitamin B2)	µg	170*	140*	230*
Vitamin C	mg	68,0*	20,0*	115*
Askorbinska kislina	mg	68,0*	20,0*	115*
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)		1,30*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	2,50*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	295	170	420
Glukoza	mg	155	110	200
Saharoza	mg	519*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 12:0 lavrinska kislina	mg	1,50*	-	-
C 14:0 miristinska kislina	mg	0,99*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	38,6	35,4	42,6
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	7,90*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	7,90*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	2,06	1,93	2,23
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	3,82	3,11	4,77
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	52,5	49,1	56,1
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	187	175	207
C 20:0 arahidinska kislina	mg	0,50*	-	-

ZELENJAVA

Čemaž (49110036000000003000 /)		Ramsons		Allium ursinum			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	45	12	61			118
100 g užitnega dela	kcal	11	3	15			29
Energijski delež	%	38	10	52			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	95	-			-	
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	91,5	90,7			92,0	
Skupne beljakovine	g	2,64	2,50			2,83	
Skupni dušik	g	0,42	0,40			0,45	
Skupne maščobe	g	0,33	0,32			0,36	
Skupni ogljikovi hidrati	g	4,82	4,50			5,30	
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	2,50	2,25			2,91	
Skupna prehranska vlaknina	g	2,32	2,25			2,39	
Topna prehranska vlaknina	g	0,05	-			-	
Netopna prehranska vlaknina	g	2,27	2,21			2,33	
Pepel	g	0,76	0,72			0,83	
ELEMENTI							
Kalij	mg	327	322			332	
Kalcij	mg	49,3	49,0			49,5	
Fosfor	mg	51,7	40,3			63,0	
Mangan	µg	590	402			777	
Železo	mg	1,14	0,96			1,31	
Cink	µg	340	300			379	
Baker	µg	45,0	31,0			59,0	
Brom	µg	19,0	13,0			26,0	
Rubidij	µg	302	88,0			517	
Stroncij	µg	14,0	13,0			15,0	
Molibden	µg	12,0	-			-	
Žveplo	mg	119	104			133	
Klor	mg	27,8	13,8			41,9	
MONO IN DISAHARIDI							

Fruktoza	mg	740	680	800
Glukoza	mg	30,0	20,0	40,0
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	38,7	36,4	40,1
C 18:0 stearinska kislina	mg	2,21	1,85	2,63
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	6,92	5,57	8,17
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	60,8	50,4	71,5
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	196	177	222

OSNUTEK

ZELENJAVA

Čebula, mlada (49130010100000003000 / N01018)	Onion, greens; Onion, young	<i>Allium cepa</i>
---	-----------------------------	--------------------

	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	19	2	124	3		148
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	4	<1	29	1		35
<i>Energijski delež</i>	%	13	1	84	2		100

		Povprečno	Min.	Max.
Užitni del	%	72	-	-

Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.
---------	-------------	-----------	------	------

GLAVNE SESTAVINE

Voda	g	91,0	90,7	91,3
Skupne beljakovine	g	1,11	1,07	1,14
Skupni dušik	g	0,18	0,17	0,18
Skupne maščobe	g	0,06	0,05	0,06
Skupni ogljikovi hidrati	g	7,29	7,08	7,53
Skupna prehranska vlaknina	g	1,81*	-	-
Topna prehranska vlaknina	g	0,29*	-	-
Netopna prehranska vlaknina	g	1,52*	-	-
Pepel	g	0,56	0,54	0,57

ELEMENTI

Natrij	mg	2,70*	0,80*	10,0*
Kalij	mg	146	-	-
Kalcij	mg	70,3	-	-
Fosfor	mg	18,5	-	-
Magnezij	mg	9,60*	7,60*	16,0*
Mangan	µg	54,0	-	-
Železo	µg	772	-	-
Cink	µg	125	-	-
Selen	µg	1,50*	1,00*	10,0*
Baker	µg	42,0	-	-
Brom	µg	166	-	-
Rubidij	µg	24,0	-	-
Stroncij	µg	188	-	-
Molibden	µg	11,0	-	-

Žveplo	mg	15,7	-	-
Klor	mg	18,1	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	36,0*	-	-
Riboflavin (vitamin B2)	µg	20,0*	9,00*	40,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	170*	-	-
Vitamin B6	µg	156*	141*	186*
Biotin (vitamin B7)	µg	3,50*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	11,0*	-	-
Vitamin C	mg	7,40*	-	-
Askorbinska kislina	mg	6,70	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	1,10*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	74,0*	47,0*	127*
Vitamin K		700*	40,0*	120*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	190*	-	-
Citronska kislina	mg	20,0*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	5,50*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,16*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	2,93	-	-
Glukoza	g	1,16	-	-
Saharoza	g	1,91*	0,63*	2,14*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	13,0	11,1	14,9
C 18:0 stearinska kislina	µg	595	570	620
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	5,45	5,28	5,61
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	22,6	20,8	24,4
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	8,25	7,49	9,01
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	12,0*	-	-
Skupni steroli	mg	15,0*	-	-

ZELENJAVA

Koleraba, nadzemna (49140071000000003000 / N0104)		Kohlrabi, German turnip			<i>Brassica oleracea</i> <i>Gongylodes group</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	33	2	63	6		104
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	8	<1	15	1		24
<i>Energijski delež</i>	%	32	2	60	6		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	66	51	81			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	91,8	91,3	92,3			
Skupne beljakovine	g	1,92	1,89	1,97			
Skupni dušik	g	0,31	0,30	0,32			
Skupne maščobe	g	0,05	0,02	0,08			
Skupni ogljikovi hidrati	g	5,26	5,03	5,43			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	2,26	2,13	2,32			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,01	2,90	3,11			
Topna prehranska vlaknina	g	0,39	0,28	0,50			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,63	2,62	2,63			
Pepel	g	0,99	0,80	1,18			
ELEMENTI							
Natrij	mg	20,0*	10,0*	56,0*			
Kalij	mg	429	356	503			
Kalcij	mg	28,4	25,3	31,5			
Fosfor	mg	58,9	49,4	68,5			
Magnezij	mg	43,0*	32,0*	48,0*			
Mangan	µg	79,0	73,0	86,0			
Železo	µg	760	740	780			
Cink	µg	276	270	281			
Selen		700*	-	-			
Baker	µg	37,0	34,0	41,0			
Brom	µg	58,0	38,0	78,0			
Rubidij	µg	94,0	82,0	107			
Stroncij	µg	53,0	47,0	60,0			

Molibden	µg	31,0	-	-
Žveplo	mg	54,5	36,5	72,5
Klor	mg	42,2	30,6	53,9
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	48,0*	30,0*	60,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	46,0*	30,0*	55,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	100*	-	-
Vitamin B6	µg	71,0*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	2,70*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	70,0*	-	-
Vitamin C	mg	63,0*	41,0*	92,0*
Askorbinska kislina	mg	34,2	19,5	48,8
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	33,0*	-	-
Vitamin K	µg	7,00*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Citronska kislina	mg	155*	149*	160*
Skupna oksalna kislina	mg	2,80*	149*	160*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,79	1,70	1,88
Glukoza	g	1,28	1,15	1,40
Saharoza	mg	20,0	<1,00	40,0
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	0,20*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	10,9	5,39	16,5
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	2,30*	1,90*	2,70*
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	2,30*	1,90*	2,70*
C 18:0 stearinska kislina	µg	100	<1,00	400
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	2,80	0,76	4,84
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	10,4	4,38	17,0
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	21,3	7,97	37,1
C 20:0 arahidinska kislina	mg	1,00*	-	-

ZELENJAVA

Kumare (49150010000000003000 / N0302)		Cucumber		Cucumis sativus			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	13	1	39	7		60
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	3	<1	9	2		14
<i>Energijski delež</i>	%	22	1	65	12		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	91	83	99			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	96,2	96,0	96,4			
Skupne beljakovine	g	0,78	0,64	0,84			
Skupni dušik	g	0,12	0,10	0,13			
Skupne maščobe	g	0,02	0,01	0,03			
Skupni ogljikovi hidrati	g	2,60	2,32	2,97			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	2,01	1,99	2,31			
Skupna prehranska vlaknina	g	0,60	0,53	0,66			
Topna prehranska vlaknina	g	0,05	0,01	0,08			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,55	0,52	0,57			
Pepel	g	0,40	0,34	0,46			
ELEMENTI							
Natrij	mg	3,00*	2,00*	13,0*			
Kalij	mg	157	144	170			
Kalcij	mg	20,0	17,0	22,9			
Fosfor	mg	26,3	26,0	26,5			
Magnezij	mg	8,30*	6,70*	17,0*			
Mangan	µg	45,0	44,0	46,0			
Železo	µg	540	503	577			
Cink	µg	116	114	118			
Selen		800*	-	-			
Baker	µg	20,0	19,0	21,0			
Brom	µg	16,0	-	-			
Rubidij	µg	44,0	41,0	48,0			
Stroncij	µg	33,0	32,0	35,0			
Molibden	µg	6,00	-	-			

Žveplo	mg	8,80	8,79	8,81
Klor	mg	16,9	16,4	17,3
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	18,0*	5,00*	30,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	30,0*	15,0*	50,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	240*	180*	300*
Vitamin B6	µg	35,0*	24,0*	43,0*
Biotin (vitamin B7)		900*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	15,0*	-	-
Vitamin C	mg	8,00*	6,00*	11,0*
Askorbinska kislina	mg	14,3	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	62,0*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	63,0*	46,0*	96,0*
Vitamin K	µg	13,0*	0,04*	0,09*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	240*	-	-
Citronska kislina	mg	20,0*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,78*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,18	0,90	1,46
Glukoza	mg	520	270	770
Saharoza	mg	57,0*	30,0*	60,0*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 12:0 lavrinska kislina	mg	0,30*	-	-
C 14:0 miristinska kislina	mg	1,30*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	6,18	2,79	9,40
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	0,30*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	0,30*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	µg	233	<1,00	660
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	1,72	0,63	2,82
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	5,41	2,55	7,88
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	5,42	3,06	7,67
STEROLI				
Beta-sitosterol	mg	14,0*	-	-
Skupni steroli	mg	14,0*	-	-

ZELENJAVA

Šparglji (49180010000000003000 / N01014)	Asparagus	<i>Asparagus officinalis</i>
--	-----------	------------------------------

	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	29	4	39	4		76
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	7	1	9	1		18
<i>Energijski delež</i>	%	38	5	52	5		100

		Povprečno	Min.	Max.
Užitni del	%	75	67	81

Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.
GLAVNE SESTAVINE				
Voda	g	94,5	-	-
Skupne beljakovine	g	1,72	1,68	1,76
Skupni dušik	g	0,28	0,27	0,28
Skupne maščobe	g	0,10	-	-
Skupni ogljikovi hidrati	g	3,22	3,18	3,28
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	1,44	1,49	1,50
Skupna prehranska vlaknina	g	1,76	1,73	1,78
Topna prehranska vlaknina	g	0,45	0,44	0,46
Netopna prehranska vlaknina	g	1,31	1,29	1,32
Pepel	g	0,47	-	-

ELEMENTI				
Natrij	mg	4,30*	4,00*	5,00*
Kalij	mg	203	-	-
Kalcij	mg	17,4	-	-
Fosfor	mg	47,1	-	-
Magnezij	mg	17,0*	8,00*	22,0*
Mangan	µg	106	-	-
Železo	µg	823	-	-
Cink	µg	500	-	-
Selen	µg	1,00*	-	-
Baker	µg	74,0	-	-
Brom	µg	13,0	-	-
Rubidij	µg	104	-	-
Stroncij	µg	7,00	-	-
Žveplo	mg	36,2	-	-

Klor	mg	45,1	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	114*	-	-
Riboflavin (vitamin B2)	µg	105*	58,0*	190*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	620*	600*	640*
Vitamin B6	µg	54,0*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	2,00*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	108*	-	-
Vitamin C	mg	20,0*	5,00*	33,0*
Askorbinska kislina	mg	20,0*	5,00*	33,0*
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	87,0*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	2,00*	-	-
Vitamin K	µg	39,0*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	95,0*	-	-
Citronska kislina	mg	60,0*	70,0*	120*
Salicilna kislina	mg	0,14*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	990	-	-
Glukoza	mg	150	-	-
Saharoza	mg	244*	30,0*	590*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	23,0	21,9	24,0
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	0,80*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	0,80*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	µg	750	650	840
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	2,08	1,90	2,25
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	45,1	43,0	47,2
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	20,3	19,6	21,0
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Stigmasterol	mg	4,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	14,0*	-	-
Skupni steroli	mg	24,0*	-	-

ZELENJAVA

Šparglji, kuhani (49180010000000203000 / N09038)		Asparagus, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	37	3	44	3		87
100 g užitnega dela	kcal	9	1	11	1		22
Energijski delež	%	43	3	51	3		100
		Povprečno		Min.	Max.		
Užitni del	%	75	67	81			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	93,6	-	-			
Skupne beljakovine	g	2,18	2,15	2,20			
Skupni dušik	g	0,35	0,34	0,35			
Skupne maščobe	g	0,08	0,05	0,10			
Skupni ogljikovi hidrati	g	3,62	3,57	3,67			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	1,71	1,54	1,88			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,91	1,79	2,03			
Topna prehranska vlaknina	g	0,61	0,59	0,62			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,31	1,21	1,40			
Pepel	g	0,53	0,52	0,53			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,00*	-	-			
Kalij	mg	136*	-	-			
Kalcij	mg	20,0*	-	-			
Fosfor	mg	37,0*	-	-			
Železo	µg	600*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	90,0*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	110*	-	-			
Vitamin C	mg	16,0*	-	-			
Askorbinska kislina	mg	16,0*	-	-			
ORGANSKE KISLINE							
Jabolčna kislina	mg	50,0*	-	-			
Citronska kislina	mg	30,0*	-	-			

MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,00	-	-
Glukoza	mg	100	-	-
Saharoza	mg	150*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	10,2	<1,00	20,6
C 18:0 stearinska kislina	μg	273	<1,00	590
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	μg	627	<1,00	1360
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	25,1	<1,00	50,0
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	9,00	<1,00	17,2

OSNUTEK

ZELENJAVA

Cvetača (49120020000000003000 / N0203)		Cauliflower		<i>Brassica oleracea Botrytis Group</i>			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	36	3	71	6		116
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	8	1	17	1		27
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	31	3	61	5		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	70	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	91,5	-	-			
Skupne beljakovine	g	2,11	2,02	2,19			
Skupni dušik	g	0,34	0,32	0,35			
Skupne maščobe	g	0,09	0,08	0,10			
Skupni ogljikovi hidrati	g	5,51	5,42	5,59			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	3,03	2,96	3,10			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,48	2,46	2,49			
Topna prehranska vlaknina	g	0,27	0,21	0,32			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,21	2,17	2,25			
Pepel	g	0,76	0,75	0,77			
ELEMENTI							
Natrij	mg	13,0*	8,00*	24,0*			
Kalij	mg	392	-	-			
Kalcij	mg	23,8	-	-			
Fosfor	mg	55,7	-	-			
Magnezij	mg	15,0*	-	-			
Mangan	µg	225	-	-			
Železo	µg	817	-	-			
Cink	µg	323	-	-			
Selen		938*	300*	16000*			
Baker	µg	28,0	-	-			
Brom	µg	60,0	-	-			
Rubidij	µg	99,0	-	-			
Stroncij	µg	36,0	-	-			

Žveplo	mg	80,0	-	-
Klor	mg	28,3	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	88,0*	33,0*	150*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	92,0*	70,0*	130*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,00*	0,80*	1,20*
Vitamin B6	µg	200*	150*	300*
Biotin (vitamin B7)	µg	1,50*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	88,0*	-	-
Vitamin C	mg	64,0*	-	-
Askorbinska kislina	mg	56,4	47,7	67,1
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	1,70*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	89,0*	35,0*	116*
Vitamin K	µg	57,0*	0,03*	0,09*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	210*	-	-
Citronska kislina	mg	20,0*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,16*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,44	-	-
Glukoza	mg	720	-	-
Saharoza	mg	205*	70,0*	480*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	0,50*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	16,3	<1,00	26,9
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	3,80*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	3,80*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,30	<1,00	2,15
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	1,33	<1,00	2,28
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	10,1	<1,00	16,2
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	27,6	<1,00	48,8
C 20:0 arahidinska kislina	mg	1,10*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	3,00*	-	-
Stigmasterol	mg	2,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	12,0*	-	-
Skupni steroli	mg	18,0*	-	-

ZELENJAVA

Cvetača, kuhana (4912002000000203000 / N09030)		Cauliflower, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	29	5	51			85
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	7	1	12			20
<i>Energijski delež</i>	%	34	6	60			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	70	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	93,4	-	-			
Skupne beljakovine	g	1,71	1,69	1,72			
Skupni dušik	g	0,27	0,27	0,28			
Skupne maščobe	g	0,14	0,13	0,14			
Skupni ogljikovi hidrati	g	4,24	4,23	4,27			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	1,91	1,85	1,98			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,33	2,25	2,41			
Topna prehranska vlaknina	g	0,47	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,86	1,78	1,94			
Pepel	g	0,51	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	11,0*	-	-			
Kalij	mg	161*	134*	229*			
Kalcij	mg	23,0*	-	-			
Fosfor	mg	41,0*	-	-			
Mangan	µg	80,0*	-	-			
Železo	µg	380*	-	-			
Brom	µg	55,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	90,0*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	80,0*	-	-			
Vitamin C	mg	49,0*	-	-			
Askorbinska kislina	mg	49,0*	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							

Fruktoza	mg	840	-	-
Glukoza	mg	320	-	-
Saharoza	mg	160*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	14,4	<1,00	24,0
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,28	<1,00	2,52
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	3,57	<1,00	7,37
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	16,8	<1,00	25,9
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	43,9	<1,00	66,2

OSNUTEK

ZELENJAVA

Paprika, rumena (49150031000000003000 / N0305)		Bell pepper, sweet pepper, yellow			<i>Capsicum annuum</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	14	2	46	4		66
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	3	<1	11	1		15
<i>Energijski delež</i>	%	21	3	70	6		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	78	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	95,3	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,82	0,81	0,82			
Skupni dušik	g	0,13	0,13	0,13			
Skupne maščobe	g	0,05	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	3,44	3,45	3,47			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	2,09	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,35	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,15	0,13	0,16			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,20	1,18	1,22			
Pepel	g	0,39	0,38	0,39			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,50*	0,50*	9,60*			
Kalij	mg	200	-	-			
Kalcij	mg	11,7	-	-			
Fosfor	mg	26,8	-	-			
Magnezij	mg	11,0*	-	-			
Mangan	µg	105	-	-			
Železo	µg	620	-	-			
Cink	µg	100	-	-			
Selen	µg	4,30*	1,10*	19,0*			
Baker	µg	36,0	-	-			
Brom	µg	9,00	-	-			
Rubidij	µg	43,0	-	-			
Stroncij	µg	13,0	-	-			

Molibden	μg	8,00	-	-
Žveplo	mg	16,6	-	-
Klor	mg	5,16	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	μg	49,0*	34,0*	90,0*
Riboflavin (vitamin B2)	μg	43,0*	26,0*	70,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	μg	230*	-	-
Vitamin B6	μg	239*	215*	278*
Folna kislina (vitamin B9)	μg	57,0*	-	-
Vitamin C	mg	117*	96,0*	138*
Askorbinska kislina	mg	24,7	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	μg	179*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	2,50*	2,20*	3,10*
Vitamin K	μg	11,0*	2,20*	3,10*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	60,0*	-	-
Citronska kislina	mg	262*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	16,0*	-	-
Salicilna kislina	mg	1,20*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,05	-	-
Glukoza	mg	520	-	-
Saharoza	mg	147*	90,0*	260*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	10,5	10,2	10,9
C 18:0 stearinska kislina	mg	2,23	1,87	2,58
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	1,68	1,56	1,79
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	23,3	22,4	24,2
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	6,44	6,42	6,45

ZELENJAVA

Krompir, kifeljčar (47100000000000003000 / N0102)		Potato			<i>Solanum tuberosum</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	37	1	239	16		293
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	9	<1	57	4		70
<i>Energijski delež</i>	%	13	<1	82	5		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	81,6	-	-			
Skupne beljakovine	g	2,16	2,14	2,17			
Skupni dušik	g	0,34	0,34	0,35			
Skupne maščobe	g	0,04	0,02	0,05			
Skupni ogljikovi hidrati	g	15,3	15,3	15,3			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	13,0	13,0	13,1			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,27	2,22	2,31			
Topna prehranska vlaknina	g	0,23	0,19	0,27			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,04	2,03	2,04			
Pepel	g	0,89	0,88	0,90			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,70*	0,80*	5,20*			
Kalij	mg	498	-	-			
Kalcij	mg	6,04	-	-			
Fosfor	mg	65,1	-	-			
Magnezij	mg	21,0*	17,0*	32,0*			
Mangan	µg	38,0	-	-			
Železo	mg	1,59	-	-			
Cink	µg	246	-	-			
Selen	µg	1,50*	0,20*	20,0*			
Baker	µg	76,0	-	-			
Brom	µg	38,0	-	-			
Rubidij	µg	144	-	-			
Stroncij	µg	13,0	-	-			

Molibden	µg	3,80*	3,60*	5,90*
Žveplo	mg	23,2	-	-
Klor	mg	76,7	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	110*	68,0*	140*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	47,0*	30,0*	75,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	400*	300*	500*
Vitamin B6	µg	307*	263*	313*
Biotin (vitamin B7)		400*	100*	600*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	22,0*	-	-
Vitamin C	mg	17,0*	10,0*	40,0*
Askorbinska kislina	mg	30,6	25,2	35,9
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)		873*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	53,0*	50,0*	60,0*
Vitamin K	µg	2,10*	0,05*	0,06*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	92,0*	-	-
Citronska kislina	mg	520*	80,0*	104*
Salicilna kislina	mg	0,12*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	170*	30,0*	530*
Glukoza	mg	240*	30,0*	700*
Saharoza	mg	300*	10,0*	800*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	0,40*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	11,9	7,78	16,1
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	0,51*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	0,51*	0,30*	2,00*
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,97	1,27	2,66
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	1,65	1,07	2,22
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	12,6	9,36	15,9
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	4,57	3,30	5,83
C 20:0 arahidinska kislina	mg	1,10*	-	-
STEROLI				
Stigmasterol	mg	1,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	3,00*	-	-
Skupni steroli	mg	5,00*	-	-

ZELENJAVA

Krompir, kifeljčar, kuhan (4710000000000203000 / N09020)		Potato, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	38	1	266	32		337
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	9	<1	63	7		79
<i>Energijski delež</i>	%	11	<1	79	10		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	79,7	-	-			
Skupne beljakovine	g	2,23	2,20	2,26			
Skupni dušik	g	0,36	0,35	0,36			
Skupne maščobe	g	0,04	0,02	0,05			
Skupni ogljikovi hidrati	g	17,2	17,2	17,3			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	14,3	14,2	14,5			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,89	2,75	3,03			
Topna prehranska vlaknina	g	0,68	0,63	0,72			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,22	2,13	2,31			
Pepel	g	0,81	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	3,00*	-	-			
Kalij	mg	410*	-	-			
Kalcij	mg	12,0*	-	-			
Fosfor	mg	50,0*	-	-			
Mangan	µg	130*	-	-			
Železo	µg	930*	-	-			
Cink	µg	380*	-	-			
Brom	µg	120*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	100*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	50,0*	-	-			
Vitamin B6	µg	189*	-	-			
Vitamin C	mg	14,0*	-	-			

Askorbinska kislina	mg	14,8	0,10	25,8
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	3,56	<1,00	7,30
C 18:0 stearinska kislina	µg	540	<1,00	1080
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	µg	593	<1,00	1280
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	12,9	<1,00	26,4
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	3,45	<1,00	7,10

OSNUTEK

ZELENJAVA

Krompir, kifeljčar, pečen (4710000000000303000 / N09021)		Potato, baked					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	49	2	311	38		400
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	12	1	74	9		96
<i>Energijski delež</i>	%	12	1	78	9		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	76,3	-	-			
Skupne beljakovine	g	2,88	2,86	2,90			
Skupni dušik	g	0,46	0,46	0,46			
Skupne maščobe	g	0,06	0,04	0,08			
Skupni ogljikovi hidrati	g	19,6	19,6	19,6			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	17,2	17,1	17,4			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,32	2,18	2,46			
Topna prehranska vlaknina	g	0,62	0,58	0,65			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,71	1,60	1,81			
Pepel	g	1,21	1,19	1,22			
ELEMENTI							
Natrij	mg	4,00*	-	-			
Kalij	mg	547*	-	-			
Kalcij	mg	12,0*	-	-			
Fosfor	mg	61,0*	-	-			
Železo	µg	930*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	110*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	50,0*	-	-			
Vitamin C	mg	17,0*	-	-			
Askorbinska kislina	mg	17,0*	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	210	-	-			
Saharoza	g	2,34	-	-			

MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	7,82	<1,00	16,3
C 18:0 stearinska kislina	μg	877	<1,00	1870
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	μg	860	<1,00	1830
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	22,9	<1,00	46,2
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	5,76	<1,00	11,8

OSNUTEK

ZELENJAVA

Solata, kristalka, Noisette (49110010000000003000 / N02013)		Lettuce, iceberg lettuce			<i>Lactuca sativa</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	16	6	45	5		72
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	4	1	11	1		17
<i>Energijski delež</i>	%	22	8	63	7		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	79	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	94,6	94,3	94,8			
Skupne beljakovine	g	0,96	0,93	0,99			
Skupni dušik	g	0,15	0,15	0,16			
Skupne maščobe	g	0,17	0,16	0,17			
Skupni ogljikovi hidrati	g	3,56	3,40	3,76			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	1,80	1,73	1,92			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,76	1,67	1,84			
Topna prehranska vlaknina	g	0,20	0,19	0,20			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,57	1,47	1,66			
Pepel	g	0,71	0,68	0,74			
ELEMENTI							
Natrij	mg	7,40*	-	-			
Kalij	mg	278	-	-			
Kalcij	mg	35,6	-	-			
Fosfor	mg	18,7	-	-			
Magnezij	mg	8,80*	8,30*	21,0*			
Mangan	µg	82,0	-	-			
Železo	µg	960	-	-			
Cink	µg	113	-	-			
Selen		412*	160*	2000*			
Baker	µg	22,0	-	-			
Brom	µg	70,0	-	-			
Rubidij	µg	59,0	-	-			
Stroncij	µg	39,0	-	-			

Molibden	µg	1,30*	-	-
Žveplo	mg	6,40	-	-
Klor	mg	78,7	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	62,0*	40,0*	80,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	78,0*	60,0*	100*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	110*	-	-
Vitamin B6	µg	57,0*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	1,90*	0,70*	3,10*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	59,0*	-	-
Vitamin C	mg	13,0*	8,00*	22,0*
Askorbinska kislina	mg	2,10	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	187*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	601*	474*	664*
Vitamin K	µg	109*	0,44*	0,63*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	130*	-	-
Citronska kislina	mg	13,0*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	380	-	-
Glukoza	mg	406*	250*	1110*
Saharoza	mg	105*	40,0*	130*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	34,3	32,9	35,6
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	1,00*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	1,00*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	3,79	3,62	3,95
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	4,07	3,83	4,31
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	42,5	41,6	43,4
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	68,0	67,7	68,3
C 20:0 arahidinska kislina	µg	570	<1,00	1140
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Stigmasterol	mg	4,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	5,00*	-	-
Skupni steroli	mg	10,0*	-	-

ZELENJAVA

Solata, endivija (49110012000000003000 / N0207)		Endive		<i>Cichorium endivia</i>			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	21	5	74	<1		100
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	5	1	17	<1		23
<i>Energijski delež</i>	%	21	5	74	<1		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	75	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	93,1	92,5	93,7			
Skupne beljakovine	g	1,24	1,14	1,34			
Skupni dušik	g	0,20	0,18	0,21			
Skupne maščobe	g	0,14	0,13	0,15			
Skupni ogljikovi hidrati	g	4,37	3,98	4,76			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,22*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,18*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,04*	-	-			
Pepel	g	1,14	1,03	1,24			
ELEMENTI							
Natrij	mg	43,0*	14,0*	90,0*			
Kalij	mg	330*	280*	400*			
Kalcij	mg	54,0*	20,0*	79,0*			
Fosfor	mg	54,0*	37,0*	70,0*			
Magnezij	mg	10,0*	-	-			
Mangan	µg	150*	-	-			
Železo	mg	1,40*	1,00*	1,70*			
Cink	µg	356*	320*	380*			
Selen	µg	2,80*	0,70*	13,0*			
Baker	µg	43,0*	35,0*	52,0*			
Molibden	µg	4,00*	-	-			
Klor	mg	71,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	52,0*	30,0*	100*			

Riboflavin (vitamin B2)	µg	120*	60,0*	200*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	109*	-	-
Vitamin C	mg	9,40*	5,00*	13,0*
Askorbinska kislina	mg	1,60	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	280*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Skupna oksalna kislina	mg	2,50*	-	-
Salicilna kislina	mg	1,90*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	980	-	-
Glukoza	mg	590	-	-
Saharoza	mg	150*	70,0*	177*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	29,0	25,4	32,6
C 18:0 stearinska kislina	mg	2,21	2,12	2,29
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	5,85	5,79	5,90
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	41,1	38,5	43,7
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	49,8	46,5	53,0

ZELENJAVA

Rdeča pesa (49140020000000003000 / N01011)		Beetroot			<i>Beta vulgaris</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	19	1	157	5		182
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	5	<1	37	1		43
<i>Energijski delež</i>	%	10	1	86	3		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	67	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	87,8	-	-			
Skupne beljakovine	g	1,15	1,13	1,16			
Skupni dušik	g	0,18	0,18	0,19			
Skupne maščobe	g	0,03	0,02	0,04			
Skupni ogljikovi hidrati	g	10,3	10,3	10,3			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	8,24	8,01	8,45			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,08	1,89	2,26			
Topna prehranska vlaknina	g	0,33	0,28	0,38			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,75	1,61	1,88			
Pepel	g	0,68	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	58,0*	28,0*	86,0*			
Kalij	mg	300	-	-			
Kalcij	mg	12,4	-	-			
Fosfor	mg	38,4	-	-			
Magnezij	mg	20,0*	-	-			
Mangan	µg	202	-	-			
Železo	mg	1,53	-	-			
Cink	µg	361	-	-			
Selen		600*	-	-			
Baker	µg	54,0	-	-			
Brom	µg	207	-	-			
Rubidij	µg	123	-	-			
Stroncij	µg	45,0	-	-			

Žveplo	mg	13,1	-	-
Klor	mg	2,94	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	22,0*	20,0*	25,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	42,0*	30,0*	45,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	130*	-	-
Vitamin B6	µg	50,0*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	83,0*	-	-
Vitamin C	mg	10,0*	8,00*	13,0*
Askorbinska kislina	mg	3,10	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	1,80*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	47,0*	34,0*	54,0*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	37,0*	-	-
Citronska kislina	mg	195*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	181*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,18*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	253*	50,0*	350*
Glukoza	mg	274*	70,0*	380*
Saharoza	g	7,42	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	7,77	5,17	10,4
C 18:0 stearinska kislina	mg	0,08*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	4,93	3,80	6,06
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	14,9	10,8	19,0
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	2,08	1,33	2,82
STEROLI				
Skupni steroli	mg	25,0*	-	-

ZELENJAVA

Rdeča pesa, kuhana (4914002000000203000 /)		Beetroot, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	21	1	151			173
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	5	<1	36			41
<i>Energijski delež</i>	%	12	1	87			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	67	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	87,9	-	-			
Skupne beljakovine	g	1,22	1,21	1,22			
Skupni dušik	g	0,19	0,19	0,20			
Skupne maščobe	g	0,04	0,03	0,05			
Skupni ogljikovi hidrati	g	10,2	10,2	10,3			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	7,74	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,47	2,41	2,53			
Topna prehranska vlaknina	g	0,75	0,72	0,77			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,73	1,69	1,76			
Pepel	g	0,68	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Askorbinska kislina	mg	1,00	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Saharoza	g	6,27	-	-			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	7,61	5,07	10,2			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	4,16	2,60	5,72			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	19,5	13,5	25,6			
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	2,47	1,81	3,13			

ZELENJAVA

Česen (49130020100000003000 / N0103)		Garlic			<i>Allium sativum</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	32	3	269	<1		304
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	8	1	63	<1		72
<i>Energijski delež</i>	%	11	1	88	<1		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	71	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	81,6	-	-			
Skupne beljakovine	g	1,89	1,85	1,92			
Skupni dušik	g	0,30	0,30	0,31			
Skupne maščobe	g	0,07	0,04	0,10			
Skupni ogljikovi hidrati	g	15,8	15,7	15,9			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	15,8	15,7	15,9			
Pepel	g	0,62	0,60	0,63			
ELEMENTI							
Kalij	mg	231	-	-			
Kalcij	mg	117	-	-			
Fosfor	mg	49,9	-	-			
Mangan	µg	187	-	-			
Železo	mg	1,56	-	-			
Cink	µg	319	-	-			
Selen	µg	5,70*	4,40*	28,0*			
Baker	µg	109	-	-			
Brom	µg	349	-	-			
Rubidij	µg	111	-	-			
Stroncij	µg	108	-	-			
Molibden	µg	70,0*	-	-			
Žveplo	mg	44,7	-	-			
Klor	mg	5,35	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	200*	180*	210*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	80,0*	-	-			

Vitamin C	mg	14,0*	9,00*	18,0*
Askorbinska kislina	mg	1,80	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin E (aktivni)	µg	11,0*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	0,10*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	900	-	-
Glukoza	mg	640	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 12:0 lavrinska kislina	mg	0,50*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	14,9	9,05	20,7
C 18:0 stearinska kislina	µg	485	460	510
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	11,0	7,49	14,5
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	36,0	21,2	50,8
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	2,09	1,50	2,67

ZELENJAVA

Grah (49160020000000003000 / N0404)		Pea		Pisum sativum			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	101	19	238	25		383
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	24	5	57	6		92
<i>Energijski delež</i>	%	26	5	62	7		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	74,7	-	-			
Skupne beljakovine	g	5,94	-	-			
Skupni dušik	g	0,95	-	-			
Skupne maščobe	g	0,52	0,51	0,52			
Skupni ogljikovi hidrati	g	17,8	17,8	17,9			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	10,6	10,6	10,6			
Skupna prehranska vlaknina	g	7,25	7,20	7,30			
Topna prehranska vlaknina	g	0,70	0,64	0,76			
Netopna prehranska vlaknina	g	6,56	6,55	6,56			
Pepel	g	0,99	0,98	0,99			
ELEMENTI							
Natrij	mg	24,0*	-	-			
Kalij	mg	536	-	-			
Kalcij	mg	19,8	-	-			
Fosfor	mg	222	-	-			
Magnezij	mg	118*	93,0*	140*			
Mangan	µg	290	-	-			
Železo	mg	2,51	-	-			
Cink	mg	1,24	-	-			
Selen	µg	3,00*	-	-			
Baker	µg	122	-	-			
Brom	µg	82,0	-	-			
Rubidij	µg	92,0	-	-			
Stroncij	µg	11,0	-	-			
Molibden	µg	92,0	-	-			

Žveplo	mg	71,6	-	-
Klor	mg	25,9	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	800*	-	-
Riboflavin (vitamin B2)	µg	274*	180*	350*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	2,00*	1,70*	2,20*
Vitamin B6	µg	118*	50,0*	200*
Biotin (vitamin B7)	µg	19,0*	18,0*	20,0*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	151*	-	-
Vitamin C	mg	1,60*	0,50*	2,00*
Askorbinska kislina	mg	11,4	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	13,0*	-	-
Vitamin K	µg	81,0*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	80,0*	-	-
Citronska kislina	mg	545*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Saharoza	g	2,17	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	91,2	88,7	93,8
C 18:0 stearinska kislina	mg	10,8	10,7	10,8
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	101	101	101
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	220	217	223
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	49,6	48,2	50,9

ZELENJAVA

Grah, kuhan (49160020000000203000 / N09033)		Pea, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	108	16	246			370
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	25	4	59			88
<i>Energijski delež</i>	%	29	4	67			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	72,7	-	-			
Skupne beljakovine	g	6,35	6,33	6,36			
Skupni dušik	g	1,02	1,01	1,02			
Skupne maščobe	g	0,43	0,28	0,57			
Skupni ogljikovi hidrati	g	19,5	19,5	19,8			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	10,0	9,90	10,4			
Skupna prehranska vlaknina	g	9,47	9,08	9,86			
Topna prehranska vlaknina	g	0,89	0,82	0,95			
Netopna prehranska vlaknina	g	8,58	8,26	8,90			
Pepel	g	0,87	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,00*	-	-			
Kalij	mg	213*	-	-			
Kalcij	mg	22,0*	-	-			
Fosfor	mg	91,0*	-	-			
Železo	mg	1,30*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	230*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	160*	-	-			
Vitamin C	mg	17,0*	-	-			
Askorbinska kislina	mg	8,90	-	-			
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin K	µg	23,0*	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							

Saharoza	g	2,40	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	59,5	40,5	78,5
C 18:0 stearinska kislina	mg	7,72	5,02	10,4
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	71,7	48,8	94,6
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	199	131	267
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	54,0	35,4	72,5
C 20:0 arahidinska kislina	µg	315	<1,00	630

OSNUTEK

ZELENJAVA

Paradižnik (49150040000000003000 / N0306)		Tomato			<i>Solanum lycopersicum</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	<i>kJ</i>	14	3	63	10		90
<i>100 g užitnega dela</i>	<i>kcal</i>	3	1	15	2		21
<i>Energijski delež</i>	<i>%</i>	16	3	70	11		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	96	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	94,6	93,5	95,2			
Skupne beljakovine	g	0,85	0,73	1,08			
Skupni dušik	g	0,14	0,12	0,17			
Skupne maščobe	g	0,08	0,02	0,13			
Skupni ogljikovi hidrati	g	3,94	3,25	4,86			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	3,47	3,20	3,60			
Skupna prehranska vlaknina	g	0,47	0,05	1,26			
Topna prehranska vlaknina	g	0,21	0,03	0,56			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,26	0,03	0,69			
Pepel	g	0,53	0,42	0,81			
ELEMENTI							
Natrij	mg	3,30*	1,00*	33,0*			
Kalij	mg	208	-	-			
Kalcij	mg	9,53	-	-			
Fosfor	mg	24,1	-	-			
Magnezij	mg	11,0*	-	-			
Mangan	µg	78,0	-	-			
Železo	µg	685	-	-			
Cink	µg	95,0	-	-			
Selen	µg	1,00*	-	-			
Baker	µg	18,0	-	-			
Brom	µg	20,0	-	-			
Rubidij	µg	50,0	-	-			
Stroncij	µg	15,0	-	-			

Žveplo	mg	7,98	-	-
Klor	mg	22,1	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	57,0*	20,0*	80,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	35,0*	20,0*	50,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	310*	280*	340*
Vitamin B6	µg	100*	74,0*	150*
Biotin (vitamin B7)	µg	4,00*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	22,0*	-	-
Vitamin C	mg	19,0*	10,0*	29,0*
Askorbinska kislina	mg	24,2	19,1	28,5
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	97,0*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	813*	353*	1213*
Vitamin K	µg	5,60*	0,34*	1,20*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	51,0*	-	-
Citronska kislina	mg	325*	20,0*	230*
Salicilna kislina	mg	0,13*	<1,00*	17,0*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,33	-	-
Glukoza	mg	630	-	-
Saharoza	mg	84,0*	7,00*	140*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	7,41	5,91	8,90
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	2,00*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	2,00*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	5,00*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	1,73	1,39	2,06
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	9,46	6,83	12,1
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	4,09	2,82	5,35
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Stigmasterol	mg	3,50*	-	-
Beta-sitosterol	mg	3,00*	-	-
Skupni steroli	mg	7,00*	-	-

ZELENJAVA

Jajčevcevec (004 / N0208)		Aubergine, eggplant		Solanum melongena L.			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	21	7	42	2		72
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	5	2	10	1		18
<i>Energijski delež</i>	%	29	10	58	3		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	83*	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	92,6*	-	-			
Skupne beljakovine	g	1,24*	0,70*	2,30*			
Skupne maščobe	g	0,18*	100*	200*			
Skupni ogljikovi hidrati	g	2,49*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,82*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	1,41*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,41*	-	-			
Pepel	g	0,50*	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	4,10*	3,00*	4,90*			
Kalij	mg	203*	139*	294*			
Kalcij	mg	12,0*	8,00*	22,0*			
Fosfor	mg	21,0*	12,0*	31,0*			
Magnezij	mg	14,0*	-	-			
Mangan	µg	112*	86,0*	190*			
Železo	µg	370*	270*	500*			
Cink	µg	142*	96,0*	280*			
Selen	µg	3,90*	-	-			
Baker	µg	90,0*	80,0*	100*			
Klor	mg	55,0*	50,0*	61,0*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	38,0*	30,0*	60,0*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	45,0*	28,0*	60,0*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	230*	-	-			
Vitamin B6	µg	68,0*	-	-			

Folna kislina (vitamin B9)	µg	31,0*	-	-
Vitamin C	mg	5,00*	3,00*	8,00*
Askorbinska kislina	mg	5,00*	3,00*	8,00*
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	7,20*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	30,0*	-	-
Vitamin K		500*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	170*	-	-
Citronska kislina	mg	10,0*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	9,50*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,30*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,03*	0,78*	1,57*
Glukoza	g	1,04*	0,73*	1,57*
Saharoza	mg	201*	110*	280*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	29,0*	-	-
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	2,30*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	2,30*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	mg	10,0*	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	16,0*	-	-
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	15,0*	-	-
STEROLI				
Stigmasterol	mg	2,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	3,00*	-	-
Skupni steroli	mg	7,00*	-	-

ZELENJAVA

Stročki fižol (49160010000000003000 / N0401)		Green beans			Phaseolus vulgaris		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	26	2	81	3		112
100 g užitnega dela	kcal	6	1	19	1		27
Energijski delež	%	23	2	72	3		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	98	97	98			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	91,8	91,1	92,4			
Skupne beljakovine	g	1,55	1,47	1,64			
Skupni dušik	g	0,25	0,24	0,26			
Skupne maščobe	g	0,06	0,04	0,08			
Skupni ogljikovi hidrati	g	5,98	5,50	6,46			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	3,65	3,18	3,19			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,33	2,31	2,35			
Topna prehranska vlaknina	g	0,22	0,21	0,22			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,13	2,11	2,14			
Pepel	g	0,61	0,52	0,71			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,50*	0,30*	4,80*			
Kalij	mg	189	-	-			
Kalcij	mg	37,1	-	-			
Fosfor	mg	33,7	-	-			
Magnezij	mg	22,0*	-	-			
Mangan	µg	240	-	-			
Železo	µg	916	-	-			
Cink	µg	225	-	-			
Selen	µg	1,40*	<1,00*	2,00*			
Baker	µg	35,0	-	-			
Brom	µg	40,0	-	-			
Rubidij	µg	71,0	-	-			
Stroncij	µg	57,0	-	-			

Molibden	µg	13,0	-	-
Žveplo	mg	14,2	-	-
Klor	mg	7,46	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	76,0*	50,0*	110*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	111*	68,0*	200*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	500*	200*	800*
Vitamin B6	µg	264*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	7,00*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	70,0*	-	-
Vitamin C	mg	19,0*	9,00*	27,0*
Askorbinska kislina	mg	26,5	22,6	37,0
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	59,0*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	132*	73,0*	162*
Vitamin K	µg	47,0*	0,05*	0,13*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	177*	-	-
Citronska kislina	mg	23,0*	167*	188*
Skupna oksalna kislina	mg	44,0*	14,0*	32,0*
Salicilna kislina	mg	0,11*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,48	1,29	1,66
Glukoza	mg	360	220	500
Saharoza	mg	421*	250*	530*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	21,6	13,3	30,8
C 18:0 stearinska kislina	mg	2,35	1,66	3,07
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	3,65	2,58	5,10
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	15,8	11,7	20,2
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	13,8	10,5	18,7

ZELENJAVA

Stročji fižol, kuhan (4916001000000203000 /)		Green beans, bolied					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	32	3	105			140
100 g užitnega dela	kcal	8	1	25			34
Energijski delež	%	23	2	75			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	98	97	98			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	89,4	88,3	90,6			
Skupne beljakovine	g	1,89	1,57	2,19			
Skupni dušik	g	0,30	0,25	0,35			
Skupne maščobe	g	0,07	0,04	0,10			
Skupni ogljikovi hidrati	g	7,93	7,15	8,73			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	4,64	4,05	5,26			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,29	3,10	3,47			
Topna prehranska vlaknina	g	0,64	0,51	0,77			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,65	2,59	2,70			
Pepel	g	0,70	0,68	0,72			
ELEMENTI							
Kalij	mg	292	-	-			
Kalcij	mg	62,5	-	-			
Fosfor	mg	61,4	-	-			
Mangan	µg	210	-	-			
Železo	mg	1,19	-	-			
Cink	µg	352	-	-			
Baker	µg	54,0	-	-			
Brom	µg	53,0	-	-			
Rubidij	µg	111	-	-			
Stroncij	µg	103	-	-			
Molibden	µg	16,0	-	-			
Žveplo	mg	22,6	-	-			
Klor	mg	8,18	-	-			

V VODI TOPNI VITAMINI				
Askorbinska kislina	mg	18,0	11,6	24,4
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,44	1,31	1,56
Glukoza	mg	355	<1,00	710
Saharoza	mg	70,0	<1,00	140
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	12,4	7,23	18,2
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,49	0,83	2,03
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	2,08	1,25	2,98
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	16,8	10,0	24,5
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	28,1	14,7	42,4

ZELENJAVA

Blitva (49110037000000003000 / N02017)		Chard		<i>Beta vulgaris ssp. vulgaris</i> var. <i>cicla</i>			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	26	3	85	8		122
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	6	1	20	2		29
<i>Energijski delež</i>	%	21	3	69	7		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	83	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	92,2	91,9	92,6			
Skupne beljakovine	g	1,52	1,49	1,55			
Skupni dušik	g	0,24	0,24	0,25			
Skupne maščobe	g	0,09	0,08	0,09			
Skupni ogljikovi hidrati	g	4,99	4,72	5,27			
Pepel	g	1,20	1,15	1,24			
ELEMENTI							
Natrij	mg	90,0*	84,0*	100*			
Kalij	mg	376*	349*	400*			
Kalcij	mg	103*	100*	105*			
Fosfor	mg	39,0*	36,0*	45,0*			
Železo	mg	2,70*	2,50*	3,00*			
Cink	µg	340*	-	-			
Baker	µg	76,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	98,0*	60,0*	170*			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	160*	70,0*	250*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	170*	150*	190*			
Folna kislina (vitamin B9)	µg	30,0*	-	-			
Vitamin C	mg	39,0*	-	-			
Askorbinska kislina	mg	39,0*	-	-			
V MAŠČOBAM TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	588*	-	-			
ORGANSKE KISLINE							

Skupna oksalna kislina	mg	650*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	410	-	-
Glukoza	g	1,54	-	-
Saharoza	mg	210*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	18,5	16,4	20,6
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,14	1,08	1,19
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	6,33	5,11	7,55
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	23,2	22,8	23,6
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	32,8	31,8	33,8

OSNUTEK

ZELENJAVA

Blitva, kuhana (49110037000000203000 /)		Chard, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	23	5	92			120
100 g užitnega dela	kcal	5	1	22			28
Energijski delež	%	19	4	77			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del		%	83	-	-		
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	92,0	-	-			
Skupne beljakovine	g	1,37	1,23	1,52			
Skupni dušik	g	0,22	0,20	0,24			
Skupne maščobe	g	0,13	0,09	0,16			
Skupni ogljikovi hidrati	g	5,43	5,24	5,62			
Pepel	g	1,10	-	-			
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	440	-	-			
Glukoza	mg	690	-	-			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	23,9	15,3	32,4			
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,90	0,94	2,85			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	11,9	6,50	17,3			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	30,8	21,0	40,6			
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	47,9	41,6	54,3			

ZELENJAVA

Šparglji, divji (49180011000000003000 /)		Native asparagus		Asparagus acutifolius L.			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ						
100 g užitnega dela	kcal						
Energijski delež	%						
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	148	145	150			
C 18:0 stearinska kislina	mg	3,96	3,95	3,97			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	13,4	11,3	15,4			
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	84,3	80,5	88,1			
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	32,3	31,7	32,8			

ZELENJAVA

Bučke (49150020000000003000 / N0307)		Zucchini			Cucurbita pepo		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	20	1	41	<1		62
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	5	<1	10	<1		15
<i>Energijski delež</i>	%	32	2	66	<1		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	96	-	-			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	95,4	-	-			
Skupne beljakovine	g	1,17	-	-			
Skupni dušik	g	0,19	-	-			
Skupne maščobe	g	0,04	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	2,86	2,84	2,87			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	1,99	1,98	2,00			
Skupna prehranska vlaknina	g	0,87	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,18	0,17	0,19			
Netopna prehranska vlaknina	g	0,69	0,68	0,70			
Pepel	g	0,58	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	3,00*	-	-			
Kalij	mg	290	-	-			
Kalcij	mg	29,0	-	-			
Fosfor	mg	37,5	-	-			
Magnezij	mg	18,0*	-	-			
Mangan	µg	52,0	-	-			
Železo	µg	553	-	-			
Cink	µg	193	-	-			
Selen	µg	1,00*	-	-			
Baker	µg	25,0	-	-			
Brom	µg	29,0	-	-			
Rubidij	µg	25,0	-	-			
Stroncij	µg	42,0	-	-			
Molibden	µg	12,0*	-	-			

Žveplo	mg	10,8	-	-
Klor	mg	15,2	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	211*	66,0*	500*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	73,0*	-	-
Vitamin B6	µg	119*	-	-
Biotin (vitamin B7)	µg	2,10*	-	-
Vitamin C	mg	18,0*	-	-
Askorbinska kislina	mg	11,3	11,2	11,3
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	31,0*	-	-
Vitamin K	µg	11,0*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	1,00*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,23	-	-
Glukoza	mg	430	-	-
Saharoza	mg	101*	43,0*	130*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 12:0 lavrinska kislina	mg	1,80*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	9,85	8,75	11,0
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	1,80*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	1,80*	-	-
C 18:0 stearinska kislina	µg	630	550	710
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	µg	670	650	680
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	7,33	6,59	8,06
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	16,7	15,3	18,0

ZELENJAVA

Zelje, kisle (49120012000000003004 / N01103)		Sauerkraut					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	23	3	68	21		115
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	5	1	16	5		27
<i>Energijski delež</i>	%	20	3	59	18		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	91,6	90,8	92,5			
Skupne beljakovine	g	1,33	1,08	1,49			
Skupni dušik	g	0,21	0,17	0,24			
Skupne maščobe	g	0,08	0,07	0,10			
Skupni ogljikovi hidrati	g	5,18	4,43	5,34			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	2,99	2,01	3,38			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,19	1,96	2,42			
Topna prehranska vlaknina	g	0,47	0,29	0,64			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,73	1,67	1,78			
Pepel	g	1,81	1,04	3,22			
ELEMENTI							
Natrij	mg	355*	134*	890*			
Kalij	mg	201	-	-			
Kalcij	mg	33,9	-	-			
Fosfor	mg	24,8	-	-			
Magnezij	mg	14,0*	7,00*	24,0*			
Mangan	µg	178	-	-			
Železo	µg	695	-	-			
Cink	µg	155	-	-			
Baker	µg	23,0	-	-			
Brom	µg	258	-	-			
Rubidij	µg	89,0	-	-			
Stroncij	µg	165	-	-			
Molibden	µg	10,0*	-	-			

Žveplo	mg	70,7	-	-
Klor	mg	666	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	27,0*	20,0*	30,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	50,0*	40,0*	60,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	230*	-	-
Vitamin B6	µg	210*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	31,0*	-	-
Vitamin C	mg	20,0*	10,0*	38,0*
Askorbinska kislina	mg	12,3	9,40	16,3
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	3,00*	-	-
Vitamin K	µg	62,0*	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Mlečna kislina	g	1,60*	1,20*	1,80*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	210*	-	-
Glukoza	mg	253	<1,00	760
Saharoza	mg	140*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	20,9	16,2	25,8
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,46	1,18	1,83
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	5,58	3,47	9,25
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	16,2	10,6	23,7

ZELENJAVA

Zelje, rdeče (49120000000000003000 / N02022)	Cabbage, red	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i> f.
---	--------------	--

	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	17	2	84	<1		103
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	4	0	20	<1		24
<i>Energijski delež</i>	%	17	2	81	<1		100

		Povprečno	Min.	Max.
Užitni del	%	90	89	91

Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.
---------	-------------	-----------	------	------

GLAVNE SESTAVINE

Voda	g	93,5	92,4	94,5
Skupne beljakovine	g	1,02	0,84	1,19
Skupni dušik	g	0,16	0,13	0,19
Skupne maščobe	g	0,05	0,03	0,07
Skupni ogljikovi hidrati	g	4,92	4,17	5,72
Skupna prehranska vlaknina	g	2,50*	-	-
Pepel	g	0,51	0,41	0,59

ELEMENTI

Natrij	mg	11,0*	2,00*	26,0*
Kalij	mg	196	164	227
Kalcij	mg	42,0	15,5	68,5
Fosfor	mg	23,8	21,2	26,4
Magnezij	mg	16,0*	14,0*	18,0*
Mangan	µg	156	142	170
Železo	µg	548	466	630
Cink	µg	98,0	81,0	114
Selen		920*	700*	15000*
Baker	µg	24,0	-	-
Brom	µg	35,0	34,0	37,0
Rubidij	µg	37,0	18,0	55,0
Stroncij	µg	108	19,0	198
Molibden	µg	11,0	-	-
Žveplo	mg	38,7	27,4	49,9
Klor	mg	17,4	7,34	27,4

V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	63,0*	40,0*	100*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	44,0*	36,0*	70,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	320*	300*	370*
Vitamin B6	µg	150*	120*	210*
Biotin (vitamin B7)	µg	2,00*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	35,0*	-	-
Vitamin C	mg	57,0*	40,0*	75,0*
Askorbinska kislina	mg	29,3	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	2,50*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	1,70*	0,20*	7,00*
Vitamin K	µg	25,0*	0,20*	7,00*
ORGANSKE KISLINE				
Skupna oksalna kislina	mg	7,40*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,08*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,22	1,06	1,38
Glukoza	mg	670	490	850
Saharoza	mg	390	30,0	750
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	0,20*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	18,0	10,7	27,6
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	1,80*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg	1,80*	0,60*	3,00*
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,09	0,72	1,50
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	4,70	2,30	7,78
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	16,8	9,54	27,0
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	44,0*	30,0*	57,0*
C 20:0 arahidinska kislina	mg	1,40*	-	-

ZELENJAVA

Korenje, rumeno (49140011000000003000 / N0101)		Carrot, yellow		<i>Daucus carota</i>			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	22	1	99	3		125
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	5	<1	23	1		29
<i>Energijski delež</i>	%	17	1	79	3		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	69	68	70			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	92,0	90,9	93,0			
Skupne beljakovine	g	1,30	1,17	1,44			
Skupni dušik	g	0,21	0,19	0,23			
Skupne maščobe	g	0,02	0,01	0,03			
Skupni ogljikovi hidrati	g	5,82	4,95	6,64			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,63*	3,34*	3,76*			
Topna prehranska vlaknina	g	1,74*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,89*	-	-			
Pepel	g	0,90	0,85	0,98			
ELEMENTI							
Natrij	mg	62,0*	36,0*	67,0*			
Kalij	mg	264	231	298			
Kalcij	mg	36,3	24,5	48,0			
Fosfor	mg	37,1	24,4	49,9			
Magnezij	mg	13,0*	12,0*	24,0*			
Mangan	µg	114	106	122			
Železo	µg	465	444	486			
Cink	µg	144	127	162			
Selen	µg	1,40*	0,30*	1,50*			
Baker	µg	36,0	35,0	37,0			
Brom	µg	57,0	34,0	80,0			
Rubidij	µg	77,0	55,0	100			
Stroncij	µg	107	67,0	146			
Molibden	µg	8,00*	-	-			

Žveplo	mg	10,5	7,59	13,4
Klor	mg	80,9	80,3	81,5
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	69,0*	50,0*	100*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	53,0*	30,0*	80,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	270*	200*	1000*
Vitamin B6	µg	270*	101*	437*
Biotin (vitamin B7)	µg	5,00*	2,00*	7,00*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	26,0*	-	-
Vitamin C	mg	7,00*	-	-
Askorbinska kislina	mg	10,4	0,60	20,2
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)		1,50*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	465*	384*	627*
Vitamin K	µg	15,0*	0,36*	0,60*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	240*	-	-
Citronska kislina	mg	12,0*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	6,10*	10,0*	55,0*
Salicilna kislina	mg	0,23*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,22	0,98	1,45
Glukoza	mg	820	730	910
Saharoza	mg	660	360	960
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	mg	0,30*	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	4,27	3,23	6,37
C 18:0 stearinska kislina	µg	253	190	380
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	1,58	0,99	2,36
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	12,1	9,35	18,7
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	12,0*	10,0*	15,0*
C 20:0 arahidinska kislina	mg	0,60*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Stigmasterol	mg	3,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	7,00*	-	-
Skupni steroli	mg	12,0*	-	-

ZELENJAVA

Korenje, rumeno, kuhano (49140011000000203000 / N09035)		Carrot, yellow, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	22	1	124	10		157
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	5	<1	29	2		36
<i>Energijski delež</i>	%	14	1	79	6		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	69	68	70			
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	90,6	90,5	90,7			
Skupne beljakovine	g	1,29	1,28	1,29			
Skupni dušik	g	0,21	0,20	0,21			
Skupne maščobe	g	0,04	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	7,30	7,23	7,38			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,47*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	1,17*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,30*	-	-			
Pepel	g	0,78	0,77	0,78			
ELEMENTI							
Natrij	mg	42,0*	-	-			
Kalij	mg	180*	148*	211*			
Kalcij	mg	29,0*	23,0*	36,0*			
Fosfor	mg	28,0*	-	-			
Mangan	µg	118*	106*	130*			
Železo	µg	272*	264*	280*			
Cink	µg	281*	202*	360*			
Baker	µg	17,0*	-	-			
Brom	µg	110*	-	-			
Klor	mg	50,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	60,0*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	30,0*	-	-			
Vitamin C	mg	5,00*	-	-			

Askorbinska kislina	mg	18,3	-	-
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	220*	-	-
Citronska kislina	mg	40,0*	210*	230*
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	890	-	-
Glukoza	mg	420	-	-
Saharoza	g	1,40	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	7,72	7,25	8,18
C 18:0 stearinska kislina	µg	250	230	270
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	µg	200	-	-
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	27,0	25,6	28,3

ZELENJAVA

Brokoli (49120040000000003000 / N0204)		Broccoli		<i>Brassica oleracea L. var. Italica</i>			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	64	7	45	9		125
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	15	2	11	2		30
<i>Energijski delež</i>	%	51	6	36	7		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	61*	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	88,5*	-	-			
Skupne beljakovine	g	3,78*	-	-			
Skupne maščobe	g	0,20*	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	2,66*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	3,00*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	1,30*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,70*	-	-			
Pepel	g	1,10*	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	23,0*	18,0*	24,0*			
Kalij	mg	256*	192*	400*			
Kalcij	mg	58,0*	48,0*	130*			
Fosfor	mg	63,0*	49,0*	94,0*			
Magnezij	mg	18,0*	16,0*	24,0*			
Mangan	µg	469*	420*	580*			
Železo	µg	823*	700*	1100*			
Cink	µg	459*	270*	940*			
Selen		700*	-	-			
Baker	µg	56,0*	30,0*	200*			
Klor	mg	78,0*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	102*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	178*	146*	210*			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	mg	1,30*	1,10*	1,50*			

Vitamin B6	µg	280*	104*	337*
Biotin (vitamin B7)		500*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	114*	-	-
Vitamin C	mg	94,0*	88,0*	118*
Askorbinska kislina	mg	47,4	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	146*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	621*	474*	694*
Vitamin K	µg	155*	0,46*	0,68*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	120*	-	-
Citronska kislina	mg	210*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,65*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,10*	0,58*	1,26*
Glukoza	g	1,07*	0,63*	1,39*
Saharoza	mg	491*	240*	1040*

ZELENJAVA

Brokoli, kuhan (49120040000000203000 / N09032)		Broccoli, boiled					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	48	7	35	11		101
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	11	2	8	2		23
<i>Energijski delež</i>	%	48	7	34	11		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	91,2*	-	-			
Skupne beljakovine	g	2,80*	-	-			
Skupne maščobe	g	0,20*	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	2,03*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,73*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,50*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,23*	-	-			
Pepel	g	0,80*	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	9,00*	-	-			
Kalij	mg	324*	-	-			
Kalcij	mg	87,0*	-	-			
Fosfor	mg	65,0*	-	-			
Železo	µg	900*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	90,0*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	180*	-	-			
Vitamin C	mg	90,0*	-	-			
Askorbinska kislina	mg	21,1	-	-			
V MAŠČOBAB TOPNI VITAMINI							
Vitamin K	µg	270*	-	-			
ORGANSKE KISLINE							
Jabolčna kislina	mg	100*	-	-			
Citronska kislina	mg	170*	-	-			

MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	mg	800*	-	-
Glukoza	mg	750*	-	-
Saharoza	mg	480*	-	-

OSNUTEK

ZELENJAVA

Paprika, zelena (49150032000000003000 / N0305)		Bell pepper, sweet pepper, green			<i>Capsicum annuum</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	14	1	54	4		73
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	3	<1	13	1		17
<i>Energijski delež</i>	%	19	1	74	6		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	82	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	94,9	-	-			
Skupne beljakovine	g	0,80	0,79	0,80			
Skupni dušik	g	0,13	0,13	0,13			
Skupne maščobe	g	0,04	0,03	0,04			
Skupni ogljikovi hidrati	g	3,85	3,86	3,90			
Izkoristljivi ogljikovi hidrati	g	2,54	2,51	2,63			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,32	1,27	1,36			
Topna prehranska vlaknina	g	0,17	0,15	0,18			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,15	1,09	1,21			
Pepel	g	0,44	0,42	0,46			
ELEMENTI							
Natrij	mg	1,50*	0,50*	9,60*			
Kalij	mg	172	-	-			
Kalcij	mg	8,51	-	-			
Fosfor	mg	20,8	-	-			
Magnezij	mg	11,0*	-	-			
Mangan	µg	42,0	-	-			
Železo	µg	554	-	-			
Cink	µg	86,0	-	-			
Selen	µg	4,30*	1,10*	19,0*			
Baker	µg	18,0	-	-			
Brom	µg	10,0	-	-			
Rubidij	µg	56,0	-	-			
Stroncij	µg	10,0	-	-			

Žveplo	mg	10,2	-	-
Klor	mg	5,35	-	-
V VODI TOPNI VITAMINI				
Tiamin (vitamin B1)	µg	49,0*	34,0*	90,0*
Riboflavin (vitamin B2)	µg	43,0*	26,0*	70,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	230*	-	-
Vitamin B6	µg	239*	215*	278*
Folna kislina (vitamin B9)	µg	57,0*	-	-
Vitamin C	mg	117*	96,0*	138*
Askorbinska kislina	mg	82,5	51,4	114
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	179*	-	-
Vitamin E (aktivni)	mg	2,50*	2,20*	3,10*
Vitamin K	µg	11,0*	2,20*	3,10*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	60,0*	-	-
Citronska kislina	mg	262*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	16,0*	-	-
Salicilna kislina	mg	1,20*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,33	-	-
Glukoza	mg	770	-	-
Saharoza	mg	147*	90,0*	260*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	8,40	7,93	8,87
C 18:0 stearinska kislina	mg	1,92	1,57	2,27
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	1,81	1,67	1,94
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	17,3	15,4	19,3
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	5,76	4,17	7,34

ZELENJAVA

Čebula, Ptujška rdeča (49130012000000003000 / N01018)		Onion, Ptujška rdeča			Allium cepa		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	26	3	193	3		225
100 g užitnega dela	kcal	6	1	46	1		54
Energijski delež	%	12	1	86	1		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	96	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	86,5	86,4	86,7			
Skupne beljakovine	g	1,54	1,52	1,57			
Skupni dušik	g	0,25	0,24	0,25			
Skupne maščobe	g	0,09	0,09	0,09			
Skupni ogljikovi hidrati	g	11,4	11,4	11,4			
Skupna prehranska vlaknina	g	1,81*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,29*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	1,52*	-	-			
Pepel	g	0,49	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	mg	2,70*	0,80*	10,0*			
Kalij	mg	162*	95,0*	220*			
Kalcij	mg	22,0*	12,0*	33,0*			
Fosfor	mg	33,0*	28,0*	44,0*			
Magnezij	mg	9,60*	7,60*	16,0*			
Mangan	µg	126*	77,0*	230*			
Železo	µg	221*	140*	460*			
Cink	µg	207*	160*	430*			
Selen	µg	1,50*	1,00*	10,0*			
Baker	µg	44,0*	40,0*	80,0*			
Molibden	µg	32,0*	10,0*	54,0*			
Klor	mg	19,0*	17,0*	20,0*			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	36,0*	-	-			

Riboflavin (vitamin B2)	µg	20,0*	9,00*	40,0*
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	170*	-	-
Vitamin B6	µg	156*	141*	186*
Biotin (vitamin B7)	µg	3,50*	-	-
Folna kislina (vitamin B9)	µg	11,0*	-	-
Vitamin C	mg	7,40*	-	-
Askorbinska kislina	mg	19,6	-	-
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI				
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	1,10*	-	-
Vitamin E (aktivni)	µg	74,0*	47,0*	127*
Vitamin K		700*	40,0*	120*
ORGANSKE KISLINE				
Jabolčna kislina	mg	190*	-	-
Citronska kislina	mg	20,0*	-	-
Skupna oksalna kislina	mg	5,50*	-	-
Salicilna kislina	mg	0,16*	-	-
MONO IN DISAHARIDI				
Fruktoza	g	1,36*	0,76*	2,18*
Glukoza	g	1,66*	1,08*	2,82*
Saharoza	g	1,91*	0,63*	2,14*
MAŠČOBNE KISLINE				
C 16:0 palmitinska kislina	mg	23,5	21,7	25,3
C 18:0 stearinska kislina	µg	530	490	560
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	7,80	7,29	8,31
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	55,3	54,2	56,4
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	13,0*	-	-
STEROLI				
Kampesterol	mg	1,00*	-	-
Beta-sitosterol	mg	12,0*	-	-
Skupni steroli	mg	15,0*	-	-

ZELENJAVA

Namizne oljke, Istrska belica (49190011000000003000 / P01201)		Olive, Istrska belica			<i>Olea europaea</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	23	555	30	<1		608
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	6	135	7	<1		148
<i>Energijski delež</i>	%	4	91	5	<1		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	80	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	74,8*	74,3*	75,2*			
Skupne beljakovine	g	1,38*	1,25*	1,50*			
Skupne maščobe	g	15,0	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	1,76*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,36*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,25*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,11*	-	-			
Pepel	g	5,80*	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	g	2,10*	0,98*	2,93*			
Kalij	mg	43,0*	23,0*	55,0*			
Kalcij	mg	96,0*	80,0*	126*			
Fosfor	mg	17,0*	-	-			
Magnezij	mg	19,0*	-	-			
Mangan	µg	58,0*	-	-			
Železo	mg	1,80*	1,60*	2,00*			
Baker	µg	270*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	30,0*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	80,0*	-	-			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	560*	150*	970*			
Vitamin B6	µg	23,0*	-	-			
V MAŠČOBAM TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	48,0*	-	-			

ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	0,34*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	µg	2,00	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	1,76	1,59	1,96
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	210*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	µg	159	122	197
C 17:0 margarinska kislina	µg	8,00	-	-
C 17:1 heptadekaenojska kislina	µg	15,0	12,0	20,0
C 18:0 stearinska kislina	µg	453	378	515
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	11,6	11,2	11,9
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	µg	805	659	975
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg	130*	-	-
C 20:0 arahidinska kislina	µg	75,0	60,0	86,0
C 20:1 gadoleinska kislina	µg	48,0	42,0	54,0
C 22:0 behenska kislina	µg	24,0	18,0	27,0
C 24:0 lignocerska kislina	µg	11,0	6,00	14,0
STEROLI				
Holesterol	µg	380	226	470
24-metilenholesterol	µg	309	271	330
Kampesterol	mg	2,82	2,55	3,16
Kampestanol	µg	228	205	259
Stigmasterol	µg	928	689	1073
Klerosterol	mg	1,55	1,08	2,11
Beta-sitosterol	mg	86,5	81,8	89,0
Sitostanol	mg	1,52	1,26	1,89
D-5-avenasterol	mg	32,6	30,2	33,9
D-5,24-stigmastadienol	µg	767	642	943
Navidezni beta-sitosterol	mg	123	117	126
D-7-avenasterol	µg	573	451	720
Skupni steroli	mg	128	122	132
Skupni eritrodol in uvaol	mg	1,40	0,60	1,99
Skupni biofenoli	mg	45,8	0,47	148
Tirosol	µg	373	30,0	1000
Hidroksitirisol	mg	1,82	0,04	8,23

ZELENJAVA

Namizne oljke, Štorta (49190012000000003000 / P01201)		Olive, Štorta		<i>Olea europaea</i>			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	23	444	30	<1		497
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	6	108	7	<1		121
<i>Energijski delež</i>	%	5	89	6	<1		100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	80*	-	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	74,8*	74,3*	75,2*			
Skupne beljakovine	g	1,38*	1,25*	1,50*			
Skupne maščobe	g	12,0	-	-			
Skupni ogljikovi hidrati	g	1,76*	-	-			
Skupna prehranska vlaknina	g	2,36*	-	-			
Topna prehranska vlaknina	g	0,25*	-	-			
Netopna prehranska vlaknina	g	2,11*	-	-			
Pepel	g	5,80*	-	-			
ELEMENTI							
Natrij	g	2,10*	0,98*	2,93*			
Kalij	mg	43,0*	23,0*	55,0*			
Kalcij	mg	96,0*	80,0*	126*			
Fosfor	mg	17,0*	-	-			
Magnezij	mg	19,0*	-	-			
Mangan	µg	58,0*	-	-			
Železo	mg	1,80*	1,60*	2,00*			
Baker	µg	270*	-	-			
V VODI TOPNI VITAMINI							
Tiamin (vitamin B1)	µg	30,0*	-	-			
Riboflavin (vitamin B2)	µg	80,0*	-	-			
Pantotenska kislina (vitamin B5)	µg	560*	150*	970*			
Vitamin B6	µg	23,0*	-	-			
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg	48,0*	-	-			

ORGANSKE KISLINE				
Salicilna kislina	mg	0,34*	-	-
MAŠČOBNE KISLINE				
C 14:0 miristinska kislina	µg	1,00	-	-
C 16:0 palmitinska kislina	mg	1,22	-	-
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg	210*	-	-
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	µg	84,0	-	-
C 17:0 margarinska kislina	µg	5,00	-	-
C 17:1 heptadekaenojska kislina	µg	11,0	-	-
C 18:0 stearinska kislina	µg	281	-	-
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	9,14	-	-
C 18:1 trans-oktadecenjska kislina	µg	2,00	-	-
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	1,05	-	-
C 18:2 trans linolna kislina	µg	1,00	-	-
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	µg	118	-	-
C 18:3 trans linolenska kislina	µg	1,00	-	-
C 20:0 arahidinska kislina	µg	41,0	-	-
C 20:1 gadoleinska kislina	µg	39,0	-	-
C 22:0 behenska kislina	µg	11,0	-	-
C 24:0 lignocerska kislina	µg	6,00	-	-
STEROLI				
Holesterol	µg	319	-	-
Brasikasterol	µg	106	-	-
24-metilenholesterol	µg	106	-	-
Kampesterol	mg	3,08	-	-
Kampestanol	µg	319	-	-
Stigmasterol	mg	1,81	-	-
Klerosterol	mg	1,17	-	-
Beta-sitosterol	mg	91,4	-	-
Sitostanol	mg	3,40	-	-
D-5-avenasterol	mg	3,19	-	-
D-5,24-stigmastadienol	µg	425	-	-
Navidezni beta-sitosterol	mg	99,6	-	-
D-7-avenasterol	µg	532	-	-
Skupni steroli	mg	106	-	-
Skupni eritrodiool in uvaol	mg	4,04	-	-
Skupni biofenoli	mg	314	2,80	1125
Tirosol	mg	2,93	0,40	6,70
Hidroksitirisol	mg	11,7	0,40	48,7

OLJNICE

Ekstra deviško oljčno olje, mešanica sort (44320030000000003000 / E0208)		Extra virgin olive oil, mixed sorts					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ		3700				3700
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal		900				900
<i>Energijski delež</i>	%		100				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%		100*	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Skupne maščobe	g		100*	-	-		
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg		37,0*	-	-		
Vitamin E (aktivni)	mg		12,0*	-	-		
Vitamin K	µg		33,0*	17,0*	50,0*		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 14:0 miristinska kislina	mg		8,62	<1,00	139		
C 16:0 palmitinska kislina	g		12,6	9,25	16,4		
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	g		1,23*	0,96*	3,20*		
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	g		1,09	0,41	2,64		
C 17:0 margarinska kislina	mg		51,1	35,6	70,0		
C 18:0 stearinska kislina	g		2,67	1,64	3,69		
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g		76,1	70,6	80,4		
C 18:1 trans-oktadecenjska kislina	mg		17,5	12,8	23,0		
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g		5,79	3,84	9,06		
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg		619	450	1015		
C 20:0 arahidinska kislina	mg		438	210	837		
C 20:1 gadoleinska kislina	mg		294	140	720		
C 22:0 behenska kislina	mg		127	<1,00	227		
C 22:1 cis-13 eruka kislina	µg		747	<1,00	130000		
C 24:0 lignocerska kislina	mg		41,0	<1,00	120		
STEROLI							
Holesterol	mg		1,20*	0,70*	1,50*		
Kampesterol	mg		3,30*	2,20*	3,80*		

Stigmasterol	mg	1,30*	0,60*	1,60*
Beta-sitosterol	mg	127*	-	-
D-5-avenasterol	mg	16,0*	90,0*	20,0*
Skupni steroli	mg	141*	115*	154*
Skupni biofenoli	mg	25,6	2,30	75,6

OSNUTEK

OLJNICE

Ekstra deviško oljčno olje, Črnica (44320030100000003000 / E0208)		Extra virgin olive oil, Črnica					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ		3700				3700
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal		900				900
<i>Energijski delež</i>	%		100				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%		100*	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Skupne maščobe	g		100*	-	-		
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg		37,0*	-	-		
Vitamin E (aktivni)	mg		12,0*	-	-		
Vitamin K	µg		33,0*	17,0*	50,0*		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 14:0 miristinska kislina	mg		8,00	-	-		
C 16:0 palmitinska kislina	g		12,5	-	-		
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	g		1,23*	0,96*	3,20*		
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	g		1,57	-	-		
C 17:0 margarinska kislina	mg		35,5	-	-		
C 18:0 stearinska kislina	g		1,87	-	-		
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g		76,6	-	-		
C 18:1 trans-oktadecenjska kislina	mg		15,0	-	-		
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g		5,88	-	-		
C 18:2 trans linolna kislina	mg		8,00	-	-		
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg		697	-	-		
C 18:3 trans linolenska kislina	mg		8,00	-	-		
C 20:0 arahidinska kislina	mg		340	-	-		
C 20:1 gadoleinska kislina	mg		262	-	-		
C 22:0 behenska kislina	mg		107	-	-		
C 24:0 lignocerska kislina	mg		49,5	-	-		
STEROLI							
Holesterol	mg		1,20*	0,70*	1,50*		

Kampesterol	mg	3,30*	2,20*	3,80*
Stigmasterol	mg	1,30*	0,60*	1,60*
Beta-sitosterol	mg	127*	-	-
D-5-avenasterol	mg	16,0*	90,0*	20,0*
Skupni steroli	mg	141*	115*	154*

OSNUTEK

OLJNICE

Ekstra deviško oljčno olje, Briška črnica (44320030100000003000 / E0208)		Extra virgin olive oil, Briška črnica					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ		3700				3700
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal		900				900
<i>Energijski delež</i>	%		100				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%		100*	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Skupne maščobe	g		100*	-	-		
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg		37,0*	-	-		
Vitamin E (aktivni)	mg		12,0*	-	-		
Vitamin K	µg		33,0*	17,0*	50,0*		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	g		10,8*	6,50*	14,9*		
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	g		1,23*	0,96*	3,20*		
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	g		1,23*	0,96*	3,20*		
C 18:0 stearinska kislina	g		2,76*	2,40*	2,77*		
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g		69,4*	60,0*	79,4*		
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg		855*	570*	950*		
C 20:0 arahidinska kislina	mg		410*	-	-		
STEROLI							
Holesterol	µg		218	195	239		
24-metilenholesterol	µg		437	391	479		
Kampesterol	mg		6,20	5,54	6,80		
Kampestanol	µg		314	209	456		
Stigmasterol	µg		883	627	1380		
Klerosterol	mg		2,07	1,85	2,37		
Beta-sitosterol	mg		181	160	199		
Sitostanol	mg		3,36	1,25	5,90		
D-5-avenasterol	mg		23,1	17,3	32,7		
D-5,24-stigmastadienol	mg		2,13	1,27	3,46		

Navidezni beta-sitosterol	mg	212	199	224
D-7-avenasterol	mg	1,32	0,89	1,79
Skupni steroli	mg	222	209	235
Skupni eritrodiol in uvaol	mg	1,06	0,96	1,17

OSNUTEK

OLJNICE

Ekstra deviško oljčno olje, Buga (44320030200000003000 / E0208)		Extra virgin olive oil, Buga					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ		3700				3700
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal		900				900
<i>Energijski delež</i>	%		100				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%		100*	-	-		
Sestava	Enota/100 g		Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Skupne maščobe	g		100*	-	-		
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg		37,0*	-	-		
Vitamin E (aktivni)	mg		12,0*	-	-		
Vitamin K	µg		33,0*	17,0*	50,0*		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 14:0 miristinska kislina	mg		9,50	-	-		
C 16:0 palmitinska kislina	g		14,3	-	-		
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	g		1,23*	0,96*	3,20*		
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	g		2,30	-	-		
C 17:0 margarinska kislina	mg		27,5	-	-		
C 18:0 stearinska kislina	g		1,67	-	-		
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g		72,8	-	-		
C 18:1 trans-oktadecenjska kislina	mg		12,0	-	-		
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g		7,38	-	-		
C 18:2 trans linolna kislina	mg		9,00	-	-		
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg		743	-	-		
C 18:3 trans linolenska kislina	mg		7,00	-	-		
C 20:0 arahidinska kislina	mg		319	-	-		
C 20:1 gadoleinska kislina	mg		280	-	-		
C 22:0 behenska kislina	mg		105	-	-		
C 24:0 lignocerska kislina	mg		54,5	-	-		
STEROLI							
Holesterol	µg		282	106	567		

Brasikasterol	µg	59,0	<1,00	284
24-metilenholesterol	µg	497	71,0	1135
Kampesterol	mg	6,08	3,81	7,89
Kampestanol	µg	237	82,0	423
Stigmasterol	mg	1,35	0,64	2,27
Klerosterol	mg	2,31	1,47	2,84
Beta-sitosterol	mg	200	133	241
Sitostanol	mg	3,09	1,11	7,68
D-5-avenasterol	mg	18,8	9,75	25,0
D-5,24-stigmastadienol	mg	1,84	0,95	2,66
Navidezni beta-sitosterol	mg	226	151	272
D-7-avenasterol	mg	1,42	0,64	2,40
Skupni steroli	mg	236	159	284
Skupni eritrodiol in uvaol	mg	1,51	0,65	2,55

OLJNICE

Ekstra deviško oljčno olje, Istrska belica (44320030300000003000 / E0208)		Extra virgin olive oil, Istrska belica					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ		3700				3700
100 g užitnega dela	kcal		900				900
Energijski delež	%		100				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%		100*	-	-		
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Skupne maščobe	g		100*	-	-		
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg		37,0*	-	-		
Vitamin E (aktivni)	mg		12,0*	-	-		
Vitamin K	µg		33,0*	17,0*	50,0*		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 14:0 miristinska kislina	mg		13,8	10,0	20,0		
C 16:0 palmitinska kislina	g		11,7	10,6	13,0		
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	g		1,23*	0,96*	3,20*		
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	g		1,06	0,81	1,31		
C 17:0 margarinska kislina	mg		55,5	50,0	65,5		
C 18:0 stearinska kislina	g		3,02	2,52	3,43		
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g		77,0	74,4	79,1		
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g		5,37	4,39	6,50		
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg		569	486	700		
C 20:0 arahidinska kislina	mg		498	400	570		
C 20:1 gadoleinska kislina	mg		322	280	360		
C 22:0 behenska kislina	mg		157	120	180		
C 24:0 lignocerska kislina	mg		72,9	40,0	90,0		
STEROLI							
Holesterol	µg		339	226	596		
Brasikasterol	µg		42,0	<1,00	334		
24-metilenholesterol	µg		439	225	834		
Kampesterol	mg		2,79	2,20	4,01		

Kampestanol	µg	245	122	500
Stigmasterol	mg	1,10	0,69	2,34
Klerosterol	mg	1,40	1,08	2,67
Beta-sitosterol	mg	92,5	79,7	126
Sitostanol	mg	1,57	0,86	2,89
D-5-avenasterol	mg	31,7	20,9	45,5
D-5,24-stigmastadienol	mg	1,00	0,49	1,84
Navidezni beta-sitosterol	mg	128	116	160
D-7-avenasterol	µg	665	361	1334
Skupni steroli	mg	134	122	167
Eritordiol	mg	1,73	0,43	4,78
Uvaol	µg	159	<1,00	569
Skupni eritrodol in uvaol	mg	2,33	0,60	5,35

OLJNICE

Ekstra deviško oljčno olje, Komuna (44320030400000003000 / E0208)		Extra virgin olive oil, Komuna					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ		3700				3700
100 g užitnega dela	kcal		900				900
Energijski delež	%		100				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%		100*	-	-		
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Skupne maščobe	g		100*	-	-		
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg		37,0*	-	-		
Vitamin E (aktivni)	mg		12,0*	-	-		
Vitamin K	µg		33,0*	17,0*	50,0*		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 14:0 miristinska kislina	mg		9,00	-	-		
C 16:0 palmitinska kislina	g		12,9	-	-		
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	g		1,23*	0,96*	3,20*		
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	g		1,66	-	-		
C 17:0 margarinska kislina	mg		23,0	-	-		
C 18:0 stearinska kislina	g		1,79	-	-		
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g		74,9	-	-		
C 18:1 trans-oktadecenjska kislina	mg		13,0	-	-		
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g		7,08	-	-		
C 18:2 trans linolna kislina	mg		9,00	-	-		
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg		710	-	-		
C 18:3 trans linolenska kislina	mg		6,00	-	-		
C 20:0 arahidinska kislina	mg		321	-	-		
C 20:1 gadoleinska kislina	mg		330	-	-		
C 22:0 behenska kislina	mg		107	-	-		
C 24:0 lignocerska kislina	mg		57,5	-	-		
STEROLI							
Holesterol	µg		691	-	-		

Brasikasterol	µg	230	-	-
24-metilenholesterol	µg	691	-	-
Kampesterol	mg	5,99	-	-
Kampestanol	µg	230	-	-
Stigmasterol	mg	1,15	-	-
Klerosterol	mg	2,30	-	-
Beta-sitosterol	mg	190	-	-
Sitostanol	mg	2,30	-	-
D-5-avenasterol	mg	24,0	-	-
D-5,24-stigmastadienol	mg	1,38	-	-
Navidezni beta-sitosterol	mg	220	-	-
D-7-avenasterol	mg	1,15	-	-
Skupni steroli	mg	230	-	-
Skupni eritrodiol in uvaol	mg	2,53	-	-

OLJNICE

Ekstra deviško oljčno olje, Leccino (44320030500000003000 / E0208)		Extra virgin olive oil, Leccino					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ		3700				3700
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal		900				900
<i>Energijski delež</i>	%		100				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%		100*	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Skupne maščobe	g		100*	-	-		
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg		37,0*	-	-		
Vitamin E (aktivni)	mg		12,0*	-	-		
Vitamin K	µg		33,0*	17,0*	50,0*		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	g		10,8*	6,50*	14,9*		
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	g		1,23*	0,96*	3,20*		
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	g		1,23*	0,96*	3,20*		
C 18:0 stearinska kislina	g		2,76*	2,40*	2,77*		
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g		69,4*	60,0*	79,4*		
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg		855*	570*	950*		
C 20:0 arahidinska kislina	mg		410*	-	-		
STEROLI							
Holesterol	µg		237	-	-		
24-metilenholesterol	µg		710	-	-		
Kampesterol	mg		5,92	-	-		
Kampestanol	µg		237	-	-		
Stigmasterol	µg		710	-	-		
Klerosterol	mg		2,37	-	-		
Beta-sitosterol	mg		189	-	-		
Sitostanol	mg		3,31	-	-		
D-5-avenasterol	mg		29,1	-	-		
D-5,24-stigmastadienol	mg		2,60	-	-		

Navidezni beta-sitosterol	mg	226	-	-
D-7-avenasterol	mg	1,42	-	-
Skupni steroli	mg	237	-	-

OSNUTEK

OLJNICE

Ekstra deviško oljčno olje, Mata (44320030600000003000 / E0208)		Extra virgin olive oil, Mata					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ		3700				3700
100 g užitnega dela	kcal		900				900
Energijski delež	%		100				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%		100*	-	-		
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Skupne maščobe	g		100*	-	-		
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg		37,0*	-	-		
Vitamin E (aktivni)	mg		12,0*	-	-		
Vitamin K	µg		33,0*	17,0*	50,0*		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 14:0 miristinska kislina	mg		11,0	-	-		
C 16:0 palmitinska kislina	g		11,0	-	-		
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	g		1,23*	0,96*	3,20*		
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg		915	-	-		
C 17:0 margarinska kislina	mg		29,5	-	-		
C 18:0 stearinska kislina	g		1,69	-	-		
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g		75,6	-	-		
C 18:1 trans-oktadecenjska kislina	mg		12,0	-	-		
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g		9,03	-	-		
C 18:2 trans linolna kislina	mg		10,0	-	-		
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg		768	-	-		
C 18:3 trans linolenska kislina	mg		9,00	-	-		
C 20:0 arahidinska kislina	mg		339	-	-		
C 20:1 gadoleinska kislina	mg		373	-	-		
C 22:0 behenska kislina	mg		119	-	-		
C 24:0 lignocerska kislina	mg		65,5	-	-		
STEROLI							
Holesterol	µg		275	165	556		

Brasikasterol	μg	55,0	<1,00	278
24-metilenholesterol	μg	384	165	556
Kampesterol	mg	7,03	5,12	9,17
Kampestanol	μg	384	165	556
Stigmasterol	μg	878	496	1389
Klerosterol	mg	2,14	1,49	2,78
Beta-sitosterol	mg	185	135	241
Sitostanol	mg	3,95	2,31	6,39
D-5-avenasterol	mg	14,7	8,10	24,4
D-5,24-stigmastadienol	mg	1,43	0,85	2,22
Navidezni beta-sitosterol	mg	207	156	263
D-7-avenasterol	mg	2,36	1,65	3,61
Skupni steroli	mg	220	165	278
Skupni eritrodiol in uvaol	mg	3,07	2,31	3,89

OLJNICE

Ekstra deviško oljčno olje, Štorta (44320030700000003000 / E0208)		Extra virgin olive oil, Štorta					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ		3700				3700
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal		900				900
<i>Energijski delež</i>	%		100				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%		100*	-	-		
Sestava	Enota/100 g		Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Skupne maščobe	g		100*	-	-		
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg		37,0*	-	-		
Vitamin E (aktivni)	mg		12,0*	-	-		
Vitamin K	µg		33,0*	17,0*	50,0*		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 14:0 miristinska kislina	mg		12,0	-	-		
C 16:0 palmitinska kislina	g		10,2	-	-		
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	g		1,23*	0,96*	3,20*		
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg		702	-	-		
C 17:0 margarinska kislina	mg		38,0	-	-		
C 18:0 stearinska kislina	g		2,34	-	-		
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g		76,2	-	-		
C 18:1 trans-oktadecenjska kislina	mg		16,0	-	-		
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g		8,71	-	-		
C 18:2 trans linolna kislina	mg		10,0	-	-		
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg		984	-	-		
C 18:3 trans linolenska kislina	mg		9,00	-	-		
C 20:0 arahidinska kislina	mg		345	-	-		
C 20:1 gadoleinska kislina	mg		325	-	-		
C 22:0 behenska kislina	mg		94,0	-	-		
C 24:0 lignocerska kislina	mg		51,5	-	-		
STEROLI							
Holesterol	µg		319	-	-		

Brasikasterol	µg	106	-	-
24-metilenholesterol	µg	106	-	-
Kampesterol	mg	3,08	-	-
Kampestanol	µg	319	-	-
Stigmasterol	mg	1,81	-	-
Klerosterol	mg	1,17	-	-
Beta-sitosterol	mg	91,4	-	-
Sitostanol	mg	3,40	-	-
D-5-avenasterol	mg	3,19	-	-
D-5,24-stigmastadienol	µg	425	-	-
Navidezni beta-sitosterol	mg	99,6	-	-
D-7-avenasterol	µg	532	-	-
Skupni steroli	mg	106	-	-
Skupni eritrodiol in uvaol	mg	4,04	-	-

OLJNICE

Ekstra deviško oljčno olje, Zmartel (44320030800000003000 / E0208)		Extra virgin olive oil, Zmartel					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kislinae	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ		3700				3700
100 g užitnega dela	kcal		900				900
Energijski delež	%		100				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%		100*	-	-		
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Skupne maščobe	g		100*	-	-		
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg		37,0*	-	-		
Vitamin E (aktivni)	mg		12,0*	-	-		
Vitamin K	µg		33,0*	17,0*	50,0*		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 14:0 miristinska kislina	mg		9,00	-	-		
C 16:0 palmitinska kislina	g		12,4	-	-		
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	g		1,23*	0,96*	3,20*		
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	g		1,16	-	-		
C 17:0 margarinska kislina	mg		32,5	-	-		
C 18:0 stearinska kislina	g		2,31	-	-		
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g		77,7	-	-		
C 18:1 trans-oktadecenjska kislina	mg		16,0	-	-		
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g		4,80	-	-		
C 18:2 trans linolna kislina	mg		6,00	-	-		
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg		646	-	-		
C 18:3 trans linolenska kislina	mg		7,00	-	-		
C 20:0 arahidinska kislina	mg		426	-	-		
C 20:1 gadoleinska kislina	mg		323	-	-		
C 22:0 behenska kislina	mg		127	-	-		
C 24:0 lignocerska kislina	mg		60,0	-	-		
STEROLI							
Holesterol	µg		350	-	-		

24-metilenholesterol	µg	350	-	-
Kampesterol	mg	4,73	-	-
Kampestanol	µg	526	-	-
Stigmasterol	µg	876	-	-
Klerosterol	mg	1,93	-	-
Beta-sitosterol	mg	147	-	-
Sitostanol	mg	3,68	-	-
D-5-avenasterol	mg	12,6	-	-
D-5,24-stigmastadienol	mg	1,23	-	-
Navidezni beta-sitosterol	mg	167	-	-
D-7-avenasterol	µg	876	-	-
Skupni steroli	mg	175	-	-
Skupni eritrodiol in uvaol	mg	2,98	-	-

OLJNICE

Ekstra deviško oljčno olje, Žižula (44320030900000003000 / E0208)		Extra virgin olive oil, Žižula					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ		3700				3700
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal		900				900
<i>Energijski delež</i>	%		100				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%		100*	-	-		
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Skupne maščobe	g		100*	-	-		
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin A (retinol ekvivalent)	µg		37,0*	-	-		
Vitamin E (aktivni)	mg		12,0*	-	-		
Vitamin K	µg		33,0*	17,0*	50,0*		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 14:0 miristinska kislina	mg		9,50	-	-		
C 16:0 palmitinska kislina	g		13,7	-	-		
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	g		1,23*	0,96*	3,20*		
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	g		2,28	-	-		
C 17:0 margarinska kislina	mg		28,5	-	-		
C 18:0 stearinska kislina	g		1,56	-	-		
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g		73,2	-	-		
C 18:1 trans-oktadecenjska kislina	mg		13,0	-	-		
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	g		7,53	-	-		
C 18:2 trans linolna kislina	mg		9,00	-	-		
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg		776	-	-		
C 18:3 trans linolenska kislina	mg		6,00	-	-		
C 20:0 arahidinska kislina	mg		326	-	-		
C 20:1 gadoleinska kislina	mg		304	-	-		
C 22:0 behenska kislina	mg		112	-	-		
C 24:0 lignocerska kislina	mg		60,5	-	-		
STEROLI							
Holesterol	µg		473	-	-		

24-metilenholesterol	µg	946	-	-
Kampesterol	mg	6,39	-	-
Kampestanol	µg	473	-	-
Stigmasterol	mg	1,66	-	-
Klerosterol	mg	2,60	-	-
Beta-sitosterol	mg	195	-	-
Sitostanol	mg	2,37	-	-
D-5-avenasterol	mg	23,0	-	-
D-5,24-stigmastadienol	mg	1,66	-	-
Navidezni beta-sitosterol	mg	225	-	-
D-7-avenasterol	mg	1,18	-	-
Skupni steroli	mg	237	-	-
Skupni eritrodiol in uvaol	mg	1,89	-	-

OLJNICE

Bučno olje (44330010000000003004 / E02014)		Pumpkinseed oil		Cucurbita maxima Duch.			
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ		3700				3700
100 g užitnega dela	kcal		900				900
Energijski delež	%		100				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%		100*	-	-		
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Skupne maščobe	g		100*	-	-		
V MAŠČOBAH TOPNI VITAMINI							
Vitamin K	µg		112*	-	-		
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	g		11,2*	-	-		
C 16:1 cis-7 palmitooleinska kislina	mg		480*	-	-		
C 16:1 cis-9 palmitooleinska kislina	mg		480*	-	-		
C 18:0 stearinska kislina	g		5,43*	-	-		
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	g		27,5*	-	-		
C 18:3 n-3 alfa-linolenska kislina	mg		480*	-	-		
STEROLI							
Holesterol	mg		2,60*	-	-		
Kampesterol	mg		19,0*	-	-		
Stigmasterol	mg		6,80*	-	-		
D-7-stigmasterol	mg		20,0*	-	-		
D-7-avenasterol	mg		72,0*	-	-		
Skupni steroli	mg		523*	-	-		

OLJNICE

Bučnice, golice (44230001000000003000 / 44230001000000003000)		Pumpkin seed, Golica			<i>Cucurbita pepo L.</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	649	1613				2262
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	155	392				547
<i>Energijski delež</i>	%	29	71				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	5,10	4,30	6,33			
Skupne beljakovine	g	38,2	36,3	40,6			
Skupni dušik	g	6,11	5,81	6,50			
Skupne maščobe	g	43,6	40,9	47,7			
Pepel	g	5,19	5,15	5,20			

OLJNICE

Bučnice, belice (44230002000000003000 / 44230002000000003000)		Pumpkin seed, Belica			<i>Cucurbita pepo L.</i>		
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
<i>Energijska vrednost (povprečna)</i>	kJ	590	1354				1944
<i>100 g užitnega dela</i>	kcal	140	329				469
<i>Energijski delež</i>	%	30	70				100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava	Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.			
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	5,78	-	-			
Skupne beljakovine	g	34,7	-	-			
Skupni dušik	g	5,56	-	-			
Skupne maščobe	g	36,6	-	-			
Pepel	g	3,40	-	-			

IZDELKI

Jušni rezanci, ajdovi (46300017000000003004 /)		Buckwheat soup noodles					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	209	127	1213			1549
100 g užitnega dela	kcal	49	31	285			365
Energijski delež	%	14	8	78			100
			Povprečno	Min.	Max.		
Užitni del	%	100*	-	-			
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.	Max.		
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	11,2	-	-			
Skupne beljakovine	g	12,3	12,3	12,3			
Skupni dušik	g	1,97	1,96	1,97			
Skupne maščobe	g	3,45	3,39	3,50			
Skupni ogljikovi hidrati	g	71,4	71,3	71,5			
Pepel	g	1,72	1,71	1,72			
ELEMENTI							
Natrij	mg	9,70	9,60	9,80			
Kalij	mg	402	-	-			
Kalcij	mg	29,4	-	-			
Fosfor	mg	327	-	-			
Mangan	mg	2,11	-	-			
Železo	mg	10,5	-	-			
Cink	mg	3,34	-	-			
Baker	µg	356	-	-			
Brom	µg	58,0	-	-			
Rubidij	µg	424	-	-			
Stroncij	µg	90,0	-	-			
Žveplo	mg	148	-	-			
Klor	mg	21,6	-	-			
MAŠČOBNE KISLINE							
C 16:0 palmitinska kislina	mg	367	364	370			
C 18:0 stearinska kislina	mg	27,3	26,3	28,3			
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	657	655	658			

C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	916	913	919
C 20:0 arahidinska kislina	mg	12,4	12,3	12,6
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	mg	20,0	-	-

OSNUTEK

IZDELKI

Jušni rezanci, ajdovi, kuhani (46300017000000203004 /)		Buckwheat soup noodles, cooked					
	Enota/100 g	Beljakovine	Maščobe	Ogljikovi hidrati	Organske kisline	Etanol	Skupaj
Energijska vrednost (povprečna)	kJ	61	31	348			440
100 g užitnega dela	kcal	14	7	82			103
Energijski delež	%	14	7	79			100
			Povprečno	Min.		Max.	
Užitni del	%	100*	-	-	-	-	-
Sestava		Enota/100 g	Povprečno	Min.		Max.	
GLAVNE SESTAVINE							
Voda	g	74,7	-	-	-	-	-
Skupne beljakovine	g	3,57	3,54	3,59			
Skupni dušik	g	0,57	0,57	0,57			
Skupne maščobe	g	0,83	0,81	0,85			
Skupni ogljikovi hidrati	g	20,5	20,4	20,5			
Pepel	g	0,45	0,43	0,46			
ELEMENTI							
Natrij	mg	4,20	-	-	-	-	-
Kalij	mg	49,1	-	-	-	-	-
Kalcij	mg	15,6	-	-	-	-	-
Fosfor	mg	89,4	-	-	-	-	-
Mangan	µg	800	-	-	-	-	-
Železo	mg	2,76	-	-	-	-	-
Cink	µg	754	-	-	-	-	-
Baker	µg	98,0	-	-	-	-	-
Brom	µg	16,0	-	-	-	-	-
Rubidij	µg	57,0	-	-	-	-	-
Stroncij	µg	46,0	-	-	-	-	-
Žveplo	mg	39,2	-	-	-	-	-
Klor	mg	4,05	-	-	-	-	-
MONO IN DISAHARIDI							
Fruktoza	mg	10,0	-	-	-	-	-
Glukoza	mg	110	-	-	-	-	-
MAŠČOBNE KISLINE							

C 16:0 palmitinska kislina	mg	121	119	123
C 18:0 stearinska kislina	mg	8,17	8,07	8,26
C 18:1 cis-9 oleinska kislina	mg	207	207	208
C 18:2 cis-9, cis-12 linolna kislina	mg	312	309	315
C 20:0 arahidinska kislina	mg	3,39	3,20	3,58
DRUGO				
Kuhinjska sol (NaCl)	mg	10,0	-	-

OSNUTEK