

Fløte	
Kremfløte, Seterrømme 35 % fett	3,2
Fløte, Rømme 20 % fett	4
Husholdningsfløte 14 % fett	4,3
Husholdningsfløte 10 % fett	4,5
Ost	
Hvitost	0
Brie	0
Camembert	0
Chateau Bleu	0
Cheddar	0
Cottage cheese	3
Creme Chateau	0,8
Gamalost	0
Hvit Geitost, bandet F45	0
Hvit Geitost, blandet H30	0
Kvarg	3
Normanna	0
Norvegia F45	0

Norvegia H30	0
Norvegia K20	0
Norvegia MI 0	0
Norzola	0
Port Salut	0
Pultost	0
Ridderost	0
Saint Paulin	0
Smelteost	0
Fast (blokk) F45	0
Halvfast F60	0
Smørbar, eske/tube	0
Smørbar, mager, eske/tube	0
Smør	0,2
Egg	0
Hele egg	0,7
Hvite	0,8
Plomme	0,7
Fjærfe	

And	0
Broiler	0
Broiler, grillet	0
Gås	0
Høne	0
Kalkun	0
Kylling	0
Kylling, grillet	
Rype	0
Storfugl	0
Lam	
Hele slakt	0
Bog	0
Kotelett	0
Løk	0
Bog	0
Sau	0
Hele slakt	0
Bog	0

Bryst med nakke	0
Kotelett	0
Side	0
Bog	0
Fenalår	0
Fårekjøtt, lettsaltet	0
Pinnekjøtt	0
Kalv	
Gjøkalv, hele slakt	0
Mellomkalv	
Hele slakt	0
Spedkalv, hele slakt	0
Kanin	0
Kvige, hele slakt	0
Okse, ku	
Hele slakt	0
Bankekjøtt	0
Bibringe	0
Bog	0

Filetkam	0
Isbenstek	0
Kam-	0
Storfe kjøtt, salt	0
Bog	0
Svinekjøtt	0
Hele slakt	
Buklist	0
Flatribbe, uten svor	0
Ribbe med kam	0
Sideflesk med ben	0
Svor	0
Bog	0
Koteletter, nakne	0
Skinke	0
Bacon	0
Sideflesk, lettsaltet	0
Trimnings	0
Kokesinker m.v.	0

Bayonneskinke	0
Hamburgerrygg	0
Hamburgerrygg, kokt	0
Nøtteskinke	0
Skinke, kokt	0
Skinkerull	0
Spekeskinke med knoke	0
Westfalerskinke 0	
Spekeskinke, synlig fett fjernet	0
Vilt	
Elg	0
Hare	0
Hjort	0
Rein	0
Blod, innmat	
Blod	0
Hjerte	0
Lever, kalv	0
Lever, lam	0

Lever, rein	0
Lever, storfe	0
Lever, svin	0
Nyre	0
Kjøttvarer, ferske, kjølte, frosne	
Bolledelig	1,6
Karbonadedelig	0,3
Kjøttdeig	0,3
Medisterdeig	0,6
Farser, spedde tilsatt stivelse	
Bollefarse	3,5
Kjøttfarse	3,5
Medisterfarse	3,5
Reinsdyrkaker	4
Pølser, unntatt påleggspølser	
Påleggsvarer	
Fleskepølse	0
Fårepølse	0
Kokt skinke	0

Leverpostei	3
Luxpølse	0
Morrpølse	0
Reinsdyrpølse	0
Rull, kalv	2
Rull, lam	0
Rull, okse	0
Salami	0
Salt bankekjøtt, kokt	0
Stabburpølse	2,4
Sylte	0
Tunge, kokt	0
Lungemos	2
Kjøttthermetikk	
Corned beef	0
Hvalkaker	4
Karbonader	2
Kjøttboller	3
Kjøttpudding	4



Medisterkaker	3,5
Reinsdyrkaker	4
Fisk	
Blåkveite i skiver	0
Blåkveite, røkt i skiver	0
Brisling	0
Brosme	0
Flyndre	0
Gjedde	0
Horngjel	0
Hvitting	0
Hyse	0
Hyse, røkt, filet med skinn	0
Klippfisk	0
Kveite	0
Laks med hode, usløyd	0
Laks, røkt	0
Lange	0
Lutefisk	0

Lyr	0
Makrell, mai -juni	0
Makrell, juli-september	0
Makrell røkt	0
Makrellstørje	0
Sei	0
Sik	0
Sild	0
Sild, krydder	3
Sild, røkt	0
Spekesild	0
Steinbit	0
Torsk, hel	0
Torsk, røkt filet med skinn	0
Torsk, saltet filet med skinn	0
Tørrfisk	0
Uer	0
Uer, saltet	0
Ørret	0

Åbor	0
Ål	0
Ål, røkt	0
Fiskeinnmat	
Lever, torsk	0
Rogn	1,5
Skalldyr	
Blåskjell	3,3
Hummer	0
Krabbe	0
Kreps, sjøkreps	0
Reker	0
Fiskehermetikk	
Kraft til fiskehermetikk	1
Ansjos	0
Blåskjell	1,5
Kippers	0
Krabbe, naturell	0
Krabbe, dressed	0

Lakseerstatning i olje	0
Lever, torsk	0
Makrellfilet i olje, avrent	0
Makrellfidet i tomat	3
Melke, sild	0
Melke, torsk	0
Reker	0
Rogn, sild	1,2
Rogn, torsk, naturell, avent	1,5
Rogn, presset	2,6
Rognleverpostei	3
Sardiner i olje, avrent	0
Sardiner i tomat	2
Tunfisk i kraft	0
Tunfisk i olje	0
Grønnsaker, friske, fryste, hermetiske	
Agurk, slangeagurk	2,4
Asparges, frisk	4,3
Asparges, fryst	4,3

Asparges, hermetiske u/lake	2,6
Sukkererter, friske	5,3
Gresskar	1,6
Paprika, grønn	4,7
Paprika, rød	4,7
Reddik	3,6
Salat, bladsalat	2,8
Salat, issalat	1,6
Sopp, hermetisk	1,8
Spinat, frisk	3,1
Spinat, fryst	3,1
Spinat, hermetisk	3,2
Spisskål	3,4
Stangselleri	3,3
Tomat	3,7
Agurker, pickles	1,5
Frukt	
Melon	0
Rabarbra	3,1

Oliven	1,2
Margarin, olje, smør m.v.	
Kokosfett, matfett, smult	0
Margarin	0,3
Minarin	0
Smør	0,2
Olje	0
Tran	0
Majones, ekte	2
Lettmajones 50% fett	4,4
Remulade	3,5
Kraftsupper	
Jevnede supper	4
Klare supper	2,5
Sjysaus	2,5
Brun saus, tillaget av blokk	0
Buljonggelé/aspic, tillaget	0,1
Buljongpulver	3

Leskedrikker, mineralvann mm.	
Mineralvann med kunstig søtstoff	0,5
Mineralvann (farris, selters, soda)	0
Kaffe, tillaget	0,4
Te, tillaget	0