





ROTSAKER																
Jordärtskockor			50	2 607										2 607	2,61	
Kålrot											50	2 607	2 607	2 607	2,61	
Mjölksyrade rotsaker															0,00	
Morot	150	7 821	35	1 825			100	5 214	100	5 214	50	2 607	50	2 607	25 289	25,29
Palsternacka	30	1 564	30	1 564	65	3 389					100	5 214			11 732	11,73
Persiljerot,																0,00
Potatis	150	7 821					150	7 821	200	10 429	75	3 911	220	11 471	41 454	41,45
Rättika,			20	1 043											1 043	1,04
Rödbeta, mjölksyrad			50	2 607											2 607	2,61
Rödbeta	50	2 607													2 607	2,61
Selleri, Rot			42	2 190											2 190	2,19
Selleri, Stjälk											30	1 564			1 564	1,56
Svartrot																0,00
FRUKT OCH NÖTTER																
Hasselnötter																4,22
Melon									110	5 736					5 736	5,74
Plommon, färska									125	6 518					6 518	6,52
Plommon, Katrin	30	1 564	30	1 564									24	1 251	4 380	4,38
Päron, konserverade													125	6 518	6 518	6,52
Päron									50	2 607	125	6 518			9 125	9,13
Rabarber																0,00
Äpplen	60	3 129									100	5 214	125	6 518	14 861	14,86
Äppelmos																0,00
Äpplen, torkade			20	1 043	10	521	10	521							2 086	2,09
BÄR																
Bigaråer																0,00
Björnbär																0,00
Blåbär							125	6 518	50	2 607					9 125	9,13
Blåbär torkade													10	521	521	0,52

Hallon							125	6 518							6 518	6,52
Mylta av havtorn																0,00
Havtorn																0,00
Hjortron,frystaMylta?	50	2 607	50	2 607								50	2 607	7 821	7,82	
Jordgubbar					200	10 429	150	7 821							18 250	18,25
Körsbär																0,00
Lingon	10	521													521	0,52
Lingon-/sylt																0,00
Nypon, torkade skal			30	1 564											1 564	1,56
Nypon, torkade hela-pulver										20	1 043				1 043	1,04
Rönnbär																0,00
Smultron																0,00
svarta vinbär									50	2 607					2 607	2,61
tranbär																0,00
ÖVRIGT																0,00
Bakpulver					1	63									63	0,06
Fullkornsskorpa,osötad	30	1 564	30	1 564			30	1 564				30	1 564	6 257	6,26	
Grahamsbröd							50	2 607							2 607	2,61
Grahamsgryn	65	3 389	65	3 389	65	3 389					65	3 389			13 557	13,56
Grahamsmjöl					20	1 043			20	1 043					2 086	2,09
																0,00
Havregryn					20	1 043	15	782			20	1 043			2 868	2,87
Havregrädde, ml	130	6 779	110	5 736	100	5 214	75	3 911	50	2 607	50	2 607	75	3 911	30 764	30,76
Havrekakor																0,00
Havremjök, ml	300	15 643	400	20 857	450	23 464	400	20 857	300	15 643	350	18 250	250	13 036	127 750	127,75
Havssalt	4	209	4	209			4	209	4	209	4	209	4	209	1 251	1,09
Honung					5	261	7	365	10	521	6	313	10	521	1 981	2,50
Knäckebröd	36	1 877	36	1 877	36	1 877	12	626	24	1 251	24	1 251	24	1 251	10 011	10,01
Kornflingor							15	782							782	0,78
Korngryn	20	1 043	80	4 171			20	1 043	60	3 129	60	3 129	50	2 607	15 121	15,12
Linfrön			10	521	10	521					10	521			1 564	1,56
Linfröolja	4	209	4	209	4	209	4	209	4	209	5	261	4	209	1 512	1,51

Potatismjöl			12	626			4	209			7	365	4	209	1 408	1,41
Rapsolja	30	1 564	24	1 251	32	1 669	26	1 356	34	1 773	30	1 564	24	1 251	10 429	10,43
Rågbröd	60	3 129	60	3 129	60	3 129	60	3 129	30	1 564	60	3 129	60	3 129	20 336	20,34
Rågmjöl													30	1 564	1 564	1,56
Senap					5	261					10	521	15	782	1 564	1,56
Skorpmjöl	5	261													261	0,26
Vetegroddar					10	521	10	521	10	521	10	521	10	521	2 607	2,61
Vetemjöl	5	261	5	261	10	521	5	261	25	1 304	7	365			2 972	2,97
Äppeljuice,ml			50	2 607							5	261			2 868	2,87
Äppeljuice, g					40	2 086	20	1 043			20	1 043			4 171	4,17