

Maisto produktų etiketės

Ką galime sužinoti iš maistingumo deklaracijos?

Maistingumas	
Energinė vertė 100 g	
Energinė vertė	1874 kJ 446 kcal
Riebalai	15 g
Iš kurių sočiųjų riebalų rūgščių	1,8 g
Angliavandeniai	67 g
Iš kurių cukrų	26 g
Iš kurių krakmolo	41 g
Skaidulinės medžiagos	4,3 g
Baltymai	7,5 g
Druska	0,89 g
Kalcis	193 mg
Magnis	144 mg
Geležis	5,2 mg

Energinė vertė ir maistinių medžiagų kiekis nurodomi 100 g arba 100 ml produkto, papildomai gali būti nurodoma 1 porcijai.

Riebalai. Venkite sočiųjų riebalų: hidrintų, iš dalies hidrintų, sukietintųjų, hidrolizuotų, margarino, palmių, palmių branduolių.

Cukrus. Rinkitės produktus, kuriuose 100 g kieto produkto yra ne daugiau kaip 5 g arba 100 ml skysto produkto yra ne daugiau 2,5 g cukrų.

Skaidulinės medžiagos. Rinkitės produktus, kuriuose nurodomas skaidulinių medžiagų kiekis daugiau nei 3 g/100 g produkto.

Druska. Rinkitės produktus, kuriuose 100 g arba 100 ml produkto yra ne daugiau kaip 0,12 g natrio arba atitinkami 0,3 g druskos.

Vitaminai ir mineralai. Gamintojai papildo maisto produktus vitaminais ir mineralais siekdami įvairių tikslų, pavyzdžiui, atstatyti jų kiekį, jei jis sumažėjo gamybos, sandėliavimo ar apdorojimo metu, arba suteikti jiems maistinę vertę, panašią į maisto produktų, kurių pakaitalais jie gali būti.



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



www.kaunovsb.lt