

ՄՆՆՂԱՄԹԵՐՔԻ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ՄՆՆՂԱՅԻՆ ՆՅՈՒԹԵՐԻ ԵՎ ԷՆԵՐԳԵՏԻԿ ԱՐԺԵՔԻ ՏԿՅԱԼՆԵՐԸ

Սննդամթերքի անվանումը (100գ)	Սպիտակուցներ (գ)	Ճարպեր(գ)	Ածխաջրեր(գ)	Էներգետիկ արժեք(կկալ)
Քանջարեղեն				
Ծաղկակաղամբ	2,5	0,3	4,5	30
Կարտոֆիլ	2,0	0,4	16,3	80
Սոխ կանաչ	1,3	0	3,5	19
Գազար	1,3	0,1	7,2	30
Վարունգ	0,8	0,1	2,6	14
Վարունգ ջերմոցի	0,7	0,1	1,9	11
Պղպեղ կանաչ քաղցր	1,3	0	5,3	26
Մաղաղանոս	3,7	0,4	8,0	49
Բողկ	1,2	0,1	3,8	21
Մարոլ	1,5	0,2	2,3	17
Բազուկ	1,5	0,1	9,1	42
Կանաչ լոբի	4,0	0	4,3	32
Սխտոր	6,5	0	5,2	46
Միս				
Տավարի	20,0	9,8	0	168
Հավի	21,2	8,2	0,6	161
Սիգ	19	7,5	0	144
Թառախազգիներ (իշխան)	16,4	10,9	0	164
Չու				
Չու	12,5	11,5	0,7	157
Մրգեր, հատապտուղներ				
Ծիրան	0,9	0,1	9,0	41
Բալ	0,8	0,5	10,3	52
Տանձ	0,4	0,3	9,5	42
Մանդարին	0,8	0,3	8,1	40
Խաղող	0,6	0,2	15,0	65
Չրեղեն				
Ծիրանի չիր	5,2	0	55,0	234
Չամիչ քիչմիշի	1,8	0	66,0	262
Սև սալորի չիր	2,3	0	58,4	242
Խնձորի չիր	3,2	0	68,0	273
Կաթ և կաթնամթերք				
Կաթ պաստերիզացված	2,8	3,2	4,7	58
Կաթ խտացրած	7,0	8,3	9,5	140
Սերուցք 20%	2,8	20,0	3,6	205
Թթվասեր 10%	3,0	10,0	2,9	116
Կեֆիր ցածր յուղայնության	3,0	0,05	3,8	30
Կաթնաշոռ ցածր յուղայնության	18,0	0,6	1,8	88
Պանիր «Չանախ»	65	24	4,1	510
Պանիր «Լոռի»	23	27,5	0	339
Ճարպեր				
Կարագ սերուցքային	0,5	82,5	0,8	748
Յուղ բուսական	0	99,9	0	899
Չավարեղեն				
Հնդկածավար	9,5	2,3	65,9	329
Բրինձ	7,0	1,0	71,4	330
Հաճար	10,0	1,4	67	321
Ընդեղեն				
Լոբի հատիկ	21,0	2,0	46,6	292
Ոլոռ	23,0	1,6	50,8	314
Սիսեռ	23,0	1,2	53,3	303
Ոլոռ կանաչ	5,0	0,2	12,8	73
Ոսպ	24,8	1,1	53,7	310
Ընկուզեղեն				
Նուշ	18,6	57,7	13,6	645
Ընկույզ	13,8	61,3	10,2	648
Հաց, հացամթերք, ալյուր				
Հաց ցորենի՝ բարձր տեսակի ալյուրից	7,7	2,4	53,4	254
Մակարոնեղեն՝	10,4	1,1	69,7	337
Բուլկի	7,8	2,5	50,5	261
Շաքար, հրուշակեղեն քաղցրավենիք				
Շաքարավազ	0	0	99,8	379
Մեղր	0,8	0	80,3	314
Շոկոլադապատ կոնֆետներ	2,9	10,7	76,6	396
Հյութեր և ըմպելիքներ				
Գազարի հյութ	1,1	0,1	12,6	56
Տոնատի հյութ	1	0,1	2,9	18