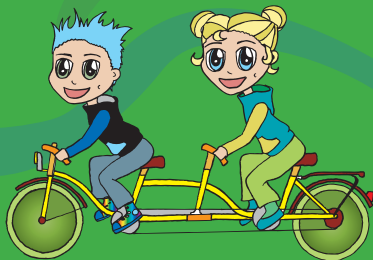




ΤΑΜΕ ΓΟΨΙ ΜΑΤΡΑΚΥΝ



Fólkaheilsuráðið



Útgevari: Fólkaheilsuráðið  
Hugskot og uppskriftir til matpakkar: Hannilena Jacobsen og Bente Kjær  
Design og litlagt: GRAFIA  
Myndir: Per á Hædd og Finnur Justinussen  
Barnatekningar: Birta Black  
Prent: Føroyaprent

2008

## Tann góði matpakkin

At smyrja matpakkar er vorðin gerandiskostur hjá føroyskum foreldrum flest og er tað eisini av stórum týdningi, at børnini fáa gott í beinini frá dagsbyrjan. Hesin faldari er ætlaður sum íblástur til at smyrja spennandi matpakkar til børnini, soleiðis at teimum verður givin kostur, ið bæði er leskiligur, fjøltáttaður og so heilsugóður sum gjørligt.

Matpakkin er at rokna sum 25% av dagskostinum.

Føðsluvirði er útroknað pr. matpakka.



## Tilfar

50 g av rugbreyði, ljóst  
5 g av minarine  
25 g av fruktviðskera  
50 g av skúlabreyði (úr "Lætt & Leskiligt")  
20 g av smyrjosti, 8%  
15 g av gurku  
35 g av kjøtfríkadellum  
15 g av piparfruktum  
50 g av blömmu  
2 dl av appilsíndjúsi



### Føðsluvirði 2594 kJ / 618 Kcal

Protein	15 g	10 %
Feitt	13,2 g	19 %
Kolvæta	105,5 g	69 %



## Tilfar

125 g av baguettibollum  
20 g av "Miraclewhip"  
20 g av salatblöðum  
28 g av hamburgarryggi  
20 g av osti, 45+  
15 g av tomatum  
80 g av víndrúvum  
2 dl av vatni

### Føðsluvirði 2070 kJ / 493 Kcal

Protein	22,3 g	18 %
Feitt	10,0 g	18 %
Kolvæta	76,9 g	62 %

# MERKUR



## Tilfar

80 g grahamsbolli (úr "Lætt & Leskiligt")  
20 g av smyrjosti, champignong 8%  
14 g av hamburgarryggi  
25 g av tomatum  
16 g av gurkum  
20 g av osti, 45+  
90 g av blommu  
2 dl av lættimjólk

Føðsluvirði 1718 kJ / 409 Kcal

Protein	23,6 g	23 %
Feitt	12,0 g	26 %
Kolvæta	49,4 g	49 %



## Tilfar

64 g av rugbreyði, ljóst  
7 g av minarine  
17 g av rullipylsu  
50 g av fiskafrikadellum  
8 g av sjokulátaviðskera, myrkt  
70 g av gularótum, rivnar  
2 dl av lættimjólk

Føðsluvirði 1842 kJ / 438 Kcal

Protein	19,7 g	18 %
Feitt	16,6 g	33 %
Kolvæta	48,9 g	45 %



## Tilfar

60 g sesamtríkantar (úr "Lætt & Leskiligt")

20 g av smyrjosti, 8%

12 g av salatbløðum

60 g av eggum

15 g av skinku

10 g av gurku

20 g av piparfruktum

42 g av osti

50 g av kiwi

2 dl av súrepladjúsi

### Føðsluvirði 2505 kJ / 597 Kcal

Protein	27,1 g	19 %
Feitt	20,3 g	30 %
Kolvæta	74,1 g	50 %



## Tilfar

65 g av toastbreyði, grovt (*keypt*)  
20 g av dressingi, 40%  
20 g av høsnaunga  
10 g av leyki  
10 g av piparfruktum  
100 g av peru  
2 dl av lættimjólk

### Føðsluvirði 1698 kJ / 404 Kcal

Protein	17,1 g	17 %
Feitt	12,0 g	26 %
Kolvæta	53,8 g	54 %





## Tilfar

70 g av pitabreyði  
20 g av dressingi, 40%  
15 g av salatblöðum  
60 g av malnum oksakjötti, 10-12%  
20 g av meis  
10 g av piparfruktum  
20 g av tomatum  
75 g av appilsinum  
2 dl av vatni

Føðsluvirði 1719 kJ / 410 Kcal

Protein	19,8 g	20 %
Feitt	14,9 g	32 %
Kolvæta	47,6 g	47 %



## Tilfar

- 80 g gularótabolli (úr "Lætt & Leskilt")
- 20 g av dressingi, 40%
- 40 g av pasta
- 20 g av mandarinum
- 30 g av skinku, strimlar
- 15 g av rosinum
- 80 g av víndrúvum
- 2 dl av vatni

### Føðsluvirði 1995 kJ / 475 Kcal

Protein	15,6 g	13 %
Feitt	14,6 g	27 %
Kolvæta	66,7 g	58 %



## Tilfar

- 60 g burgarbolli
- 12 g av salatblöðum
- 100 g av oksakjæti, 10-12% (búffur)
- 10 g av dressingi, 10%
- 20 g av osti, 45+
- 25 g av piparfruktum
- 80 g av víndrúvum
- 2 dl av vatni



### Føðsluvirði 1920 kJ / 457 Kcal

Protein	31,5 g	28 %
Feitt	16,5 g	33 %
Kolvæta	44,1 g	39 %



## Tilfar

- 80 g av breyði, grovt
- 10 g av minarine
- 25 g av fiskapylsu
- 14 g av hamburgarryggi
- 50 g av banan
- 14 g av skerpikjötti
- 40 g av gularótum
- 2 dl av lættimjólk

Føðsluvirði 1666 kJ / 397 Kcal

Protein	19,8 g	21 %
Feitt	10,7 g	24 %
Kolvæta	49,6 g	52 %





## Fólkaheilsuráðið

Eirargarður 2, 2.  
FO-100 Tórshavn.  
Tel. 304015 / 215165  
fhr@folkaheilsa.fo  
[www.folkaheilsa.fo](http://www.folkaheilsa.fo)