



SVEIKATAI PALANKUS

Pavadinimas	Riebalai 100 g	Cukrų kiekis 100 g	Skaidulinių medžiagų kiekis 100 g	Baltymų kiekis 100 g	Druskos kiekis 100 g (pridėtinės)	Sudedamųjų dalių privalumai	Vertinimo išvados
„Protein“ su spanguolėmis	12	12	12	23	-	55 proc. Viso grūdo avižų. Rakto skylute pažymėta	+ Ši iš trijų „Protein“ pasirinkimo geriausia
„Protein“ su kokosų drožlėmis	14	15	7,3	23	-	55 proc. Viso grūdo avižų. Rakto skylute pažymėta.	+
„Protein“ su šokoladu	13	16	6,9	23	-	57 proc. Viso grūdo avižų. Rakto skylute pažymėta.	+
„Kake makė“ su šokoladu	5,7	19	7,6	11	0,19	68,9 proc. Viso grūdo avižų.	- Cukraus daug
„Kake makė“ su braškėmis	8,7	14	7,7	11	0,82	78,6 proc. Viso grūdo avižų.	+ Geresnė ši, mažiau cukrų, daugiau avižų
„Rimi“ avižinė su obuoliais	5,2	23,5	7,8	10,6	0,9	72,8 proc. Greito paruošimo avižų.	- Cukraus daug
„Rimi“ avižinė su persikais	5,4	20,70	8,30	9,6	0,9	78,9 proc. greito paruošimo avižų.	- Cukraus daug
„Rimi“ avižinė su vyšniomis	5,5	20,8	7,8	9,7	0,9	77 proc. greito paruošimo avižų.	- Cukraus daug
„Activus“ su braškėmis	8,7	14	7,7	11	0,82	78,6 proc. Viso grūdo avižų.	+
„Activus“ su braškėmis	8,7	14	7,7	11	0,82	78,6 proc. Viso grūdo avižų. Rakto skylute pažymėta.	+
„Activus“ avižinė- ruginė košė su kokosu	15	8,9	14	9	0,4	67 proc. Be pridėtinio cukraus, be pieno, riebalų 2 kart daugiau. Rakto skylute pažymėta.	+
„Activus“ su chia	9,5	12	9,8	14	0,46	80 proc. viso grūdo. Be pieno. Rakto skylute pažymėta.	+ Ši geriausia iš „Activus“ pasirinkimo
„Activus“ grikių košė	2,4	1,7	3,7	8	0,52	95,7 proc. grikių dribsniai. Be pieno, mažai skaidulu, mažai riebalų.	+
„Malsena“ su braškėmis	5,9	10,9	8,3	10,6	0,7	82 proc. viso grūdo. Rakto skylute pažymėta.	+ Ši geresnė mažiau cukraus, daugiau avižų
„Malsena“ su uogomis	5,4	14,8	7,8	9,5	0,7	69 proc. viso grūdo. Rakto skylute pažymėta.	+
„Skaneja“ grikių košė	2,7	2	5,8	11	3,3	82,5 proc. grikių dribsniai. E621	- Didelis kiekis druskos, E621 ir daug ingredientų – krakmolos ir t.t.
„Skaneja“ avižinė košė	5,6	15,5	8,1	11,5	0,9	82,5 proc. avižų. Nenurodo ar viso grūdo.	- daugiau cukraus

Rinkitės su simboliu „Rakto skylutė“:

Košės ir košių milteliai, kurių ne mažiau kaip 55 proc. sausos produkto masės sudaro visagrūdžiai produktai.

- riebalų ne daugiau kaip 4 g/100 g;
- cukrų ne daugiau kaip 5 g/100 g;
- skaidulinių medžiagų ne mažiau kaip 1 g/100 g;
- druskos ne daugiau kaip 0,3 g/100 g;

Šie kriterijai taikomi paruoštiems vartoti produktams.

Greitai pagaminamos (užpilamos) sriubos

Pavadinimas	Riebalai 100 g	Cukrų kiekis 100 g	Skaidulinių medžiagų kiekis 100 g	Baltymų kiekis 100 g	Druskos kiekis 100 g (pridėtinės)	Privalumai sudedamųjų dalių	Vertinimo išvados
„Rollton“	19, iš jų net 8,3 sočiųjų	1,3	2,6	7,6	5,3	Aromato skonio stiprikliai	Didelis kiekis druskos, tuščios kalorijos, 250 ml per daug druskos, virš 2 g
„Basic“	16, iš jų net 8,2 sočiųjų	0,6	0,9	10,8	5,9	Aromato skonio stiprikliai	Didelis kiekis druskos, tuščios kalorijos 300 ml apie 2 g
„Maggi“ raidelių sriuba	3,6	3,7	3,5	11,3	11,8	Aromato skonio stiprikliai; dalinai hidrinti palmių riebalai	Druska 1 l pasiskirstys – bus daugiau nei 1 g/100 g per sūru
„Podravka“	10, iš jų net 6 sočiųjų	5	nėra	13	15,2	Palmių riebalai; aromato skonio stiprikliai; krakmolai	Druska 1 l pasiskirstys – bus daugiau nei 1,5 g/100 per sūru
„Eko“ vištienos su makaronais	0,5	0,2	0,1	0,5	0,9	Makaronai iš ryžių miltų; krakmolai; eko; be glitimo; be laktosės ir be palmių riebalų	+ Eko - Maistinė vertė skurdi, beveik nieko naudingo nėra
„Eko“ pomidorinė	0,2	2,3	0,5	0,4	0,9	Pirma sudėtinė dalis krakmolai; be glitimo; be laktosės; be palmių riebalų; veganams tinkama	+Eko - Pirma sudėtinė dalis krakmolai ir skurdi maistinė vertė
„Rimi“ tomato	1,7	33,1	3,1	7	7,7	Krakmolai, palmių r.	- 200 ml dideliskiekis druskos ir cukraus