



ნუტრიციოლოგთა ეროვნული ასოციაცია
National Association of Nutritionists
GEORGIA



სურსათის ენერგეტიკული მნიშვნელობის (პირველი გამოცემა)

Food Composition Tables (First edition)

თბილისი

2009

ISBN: 978-80-89088-78-2

Printed by: NOI, VUP Food Research Institute, Bratislava, Slovakia

2009

Not for sale

პროექტის ავტორი და ხელმძღვანელი:
რობიზონ წიკლაური – ასოციაციის პრეზიდენტი

ცხრილები მომზადდა ნუტრიციოლოგთა ეროვნული ასოციაციის სამუშაო ჯგუფის მიერ:
ეკატერინე მელიქია – კვების ტექნოლოგი
რუსუდან კვანჭახაძე – ენდოკრინოლოგი (მედ. დოქტორი)
გვანცა ჩხეიძე – იურისტი
ნათია ბარბაქაძე – ქიმიკოსი

ექსპერტ-კონსულტანტები:
მარინა ყურაშვილი – სსიპ მეცხოველეობისა და საკვებწარმოების ინსტიტუტი (სოფლის მეურნეობის მეცნიერებათა დოქტორი)
გულიკო დვალი – სანიტარიისა და ჰიგიენის ს/კ ინსტიტუტი (მედიცინის დოქტორი)

წიგნი დაბეჭდვის წინ განხილული და კორექტირებული იქნა შემდეგი ექსპერტების მიერ:
ზაზა ბოხუა – დიპლომისშემდგომი სამედიცინო განათლების და უწყვეტი პროფესიული განვითარების ინსტიტუტის დირექტორი, მინისტრის მრჩეველი
რევაზ თათარაძე – ACTS – Georgia, ბავშვთა გადარჩენისა და ჯანმრთელობის პროგრამის დირექტორი
ზურაბ სეხნიაშვილი – ნუტრიციოლოგიის ცენტრის დირექტორი, პროფესორი
ურუშაძე რამაზი – საქართველოს უნივერსიტეტი/ საზოგადოებრივი ჯანდაცვის სკოლა. პროფესორი
თენგიზ ფირცხალაიშვილი – მეცხოველეობისა და საკვებწარმოების ინსტიტუტის დირექტორი

სამუშაო ჯგუფი მადლობას უხდის:

- სლოვაკეთის რესპუბლიკის სოფლის მეურნეობის სამინისტროს და სურსათის კვლევის ინსტიტუტს – ფინანსური დახმარებისათვის.
- CEECFOODS მონაცემთა ბაზის ცენტრს, სურსათის კვლევის ინსტიტუტს (ბრატისლავა, სლოვაკეთის რესპუბლიკა) - ტექნიკური დახმარებისათვის.
- გაერთიანებული ერების სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციას.
- საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს.

Project author and manager:
Robizon Tsiklauri – President of Association

Food composition tables are prepared by the working group of association:
Ekaterine Melikia – Food Technologist
Rusudan Kvanchakhadze – Endocrinologist, Doctor of medicine
Gvantsa Chkheidze – Jurist (in food and agriculture)
Natia Barbakadze – Chemist

Expert-Consultants:
Marina Kurashvili – Doctor of Science in Agriculture, LEPL Animal Husbandry and Food Production Institute of Georgia
Dvali Guliko – Doctor of Science in Medicine, S/R Institute of Sanitary and Hygiene of Georgia

Before being published the book was reviewed and corrected by the following independent experts:
Bokhua Zaza MD. PHD, Prof. – Director of Institute of Postgraduate Medical Education and Continuous Professional Development, Adviser of Minister of Labour, Health and Social Affairs of Georgia
Tataradze Revaz – ACTS – Georgia, Director of Programme of Health and Save the Children
Sekhniashvili Zurab MD. PHD, Prof. – Head of Nutritiology Center.
Urushadze Ramaz MD. PHD, Prof. – University of Georgia/Public Health School
Pirtskhalaishvili Tengiz MD. PHD – Director of LEPL Animal Husbandry and Food Production Institute of Georgia

Acknowledgements:

- Ministry of Agriculture of the Slovak Republic - for financial support.
- CEECFOODS Database Centre, Food Research Institute, Bratislava, Slovak Republic - for technical support.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO).
- Ministry of Labour, Health and Social Affairs of Georgia.

შინაარსი

1. რეზუმე	7
2. წიგნის შესახებ	8
3. ცხრილების სტრუქტურა	9
4. გამოყენებული ლიტერატურა	10
5. სასურსათო პროდუქტების სია	11-14
6. სურსათის კომპოზიციური ცხრილები:	
6.1 მარცვლეული	17-26
6.2 რძის პროდუქტები	27-36
6.3 კვერცხის პროდუქტები	37-46
6.4 ფრინველის პროდუქტები	47-56
6.5 ხორცის პროდუქტები	57-66
6.6 თევზის პროდუქტები	67-76
6.7 ბოსტნეული	77-94
6.8 ხილი	95-104

Contents

1. Background	7
2. Introduction	8
3. Structure of the Tables	9
4. References	10
5. Food List	11-14
6. Food Composition Tables:	
6.1 Cereals	17-26
6.2 Dairy Products	27-36
6.3 Egg Products	37-46
6.4 Poultry Products	47-56
6.5 Meat Products	57-66
6.6 Fish Products	67-76
6.7 Vegetables	77-94
6.8 Fruits	95-104

1. შესავალი

სურსათის შემადგენლობითი მონაცემები (სშმ) არის საწყისი ნუტრიციოლოგიური კვლევების, ჯანსაღი კვების სწავლების, სასურსათო პროდუქტებით ვაჭრობის, კვების დარგისა და სოფლის მეურნეობის პოლიტიკის განვითარებისათვის. სშმ განთავსებულია მსოფლიოს მრავალი ქვეყნის მონაცემთა ბაზებში. და რამდენადაც იზრდება მონაცემების გამოყენების არეალი, იმდენად უფრო მეტი და მეტი ორგანიზაცია თუ ინდივიდი ერთვება აქტიურად მათ კომპილაციის პროცესებში, შედეგად იზრდება მოთხოვნა მონაცემთა მოპოვების, ფორმირების და დოკუმენტირების გაიძლიანებაზე.

საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ნუტრიციოლოგიური აქტივობები; სოფლის მეურნეობის, კვებითი და ეპიდემიოლოგიური კვლევები; სურსათის ინდუსტრია, ვაჭრობა, და სახელმწიფო პოლიტიკა კვებასთან მიმართებაში დამოკიდებულია იმის ზუსტ ცოდნაზე თუ რას შეიცავს თითოეული სასურსათო პროდუქტი. დღემდე არსებული მონაცემები კი უმეტესწილად არასაკმარისი და არაზუსტია და ამდენად, არაადექვატურია არსებული საჭიროებებისადმი.

ცხრილებს, რომლებიც გვამძლევენ ინფორმაციას სურსათის შემადგენლობის შესახებ 150 წელზე მეტი ხნის ისტორია აქვს. სურსათის კომპოზიციური ცხრილები განვითარდა საერთაშორისო სააგენტოების, მთავრობების, უნივერსიტეტების, ინდუსტრიებისა და ინდივიდების მიერ მთელ მსოფლიოში. თითოეული ასეთი ცხრილი განსხვავდება ერთმანეთისაგან მონაცემთა მოპოვების, სურსათის კვლევის, ნუტრიენტთა ანალიზის და მონაცემთა წარმოდგენის მეთოდოლოგიებით.

საბჭოთა კავშირის რღვევის შემდეგ არ შექმნილა დოკუმენტი, რომელიც შეიცავდა ინფორმაციას მოხმარებული სასურსათო პროდუქტის შემადგენლობის შესახებ, განსაკუთრებით ეს შეეხება ნაციონალურ პროდუქტებსა და კერძებს. საქართველო, როგორც დამოუკიდებელი ქვეყანა მოექცა საერთაშორისო სასურსათო ვაჭრობის და ეკომოდ იმპორტიორთა ინტერესების სფეროში. შედეგად, ქმედებები ამ მიმართულებით გახდა უფრო რეალისტური 2003 წლიდან, როცა გაერთიანებული ერების სურსათისა და სოფლის მეურნეობის ორგანიზაციის (FAO) ხელშეწყობით შესაძლებლობა მიეცათ ქართველ ექსპერტებს მონაწილეობა მიეღოთ სურსათის შემადგენლობითი მონაცემების (მონაცემთა ბაზის) შექმნისა და მართვის სპეციალურ სასწავლო პროგრამებში. შემდგომში აღსანიშნავია სტოვაკეთის სასწავლო და ტექნიკური მხარდაჭერაც CEECFOODS – ის აქტივობების ფარგლებში.

CEECFOODS - ქსელი (ცენტრალურ და აღმოსავლეთ ევროპის ქვეყნების სურსათის მონაცემთა საბაზო სისტემა) სურსათის კომპოზიციის შესახებ, დაარსდა როგორც შედეგი FAO - COST Action 99/EUROFOODS გაერთიანებული ქმედებისა. სადღეისოდ მიზანი - ჩართული იყოს ყველა ქვეყანა მონაცემთა საკომუნიკაციო ქსელში (ეროვნული მონაცემებით) უფრო და უფრო აქტუალური ხდება. სადღეისოდ ცენტრალური და აღმოსავლეთი ევროპის 13 ქვეყანა ჩართული CEECFOODS-ის ქსელში, მათ შორისაა საქართველოც 2005 წლიდან. ასეთი კოოპერაციის წარმატება მოითხოვს ძირითადი საკითხების სტანდარტიზაციასა და ჰარმონიზაციას.

სურსათის კომპოზიციური ცხრილების პირველი გამოცემა არ შეიცავს ინფორმაციას სასმელების, ტკბილეულის და ზოგიერთი სხვა სასურსათო ერთეულის შემადგენლობის შესახებ. მონაცემთა უმეტესობა კი წარმოდგენს უცხოური მონაცემების ანალოგს.

1. Background

Data on the composition of foods are essential for nutrition research, food products innovations, nutrition education, trade of foods and food products between and within countries, and development of nutrition and agricultural policies by government agencies. Food composition data have been compiled into many data bases throughout the world. As the uses of those data increase, a larger number of individuals and organizations become involved in their compilation, and thus the need for guidelines on their gathering, formatting, and documentation increases.

Public health nutrition activities; agricultural, nutritional, and epidemiological research; food industry and trade decisions; and government planning and policies concerning nutrition and agriculture all depend on accurate knowledge of what is in foods. Currently, these data are not always adequate for existing needs. Often they are incomplete, inaccurate, inconsistent, incompatible, or inaccessible and do not reflect national situation.

Tables listing the components of specific foods have been published for over 150 years. Food composition tables have been developed by international agencies, governments, universities, industries, and individuals around the world. Each of these tables differs from others in terms of the foods examined, the nutrients analyzed, and the data presented. Many of these tables also differ in their methods of gathering and handling data.

In Georgia in the past only former Soviet Union food composition tables was used. These tables did not provide information on typical Georgian foods and meals. Today the need for FCT in Georgia is desperate. This is consequence of the fact that Georgia has become independent country open for importers and trades. Food composition activities have been of more concern in Georgia since 2003 when FAO gave possibility to a Georgian expert to take part in a special training course on creation and management of food composition data. Subsequently Georgia got another training and technical support from the Slovak Government within the CEECFOODS activities.

CEECFOODS is a network (Central and Eastern European Countries Food Database System) on food composition has been established as a result of joint FAO - COST Action 99/EUROFOODS activity. At present 13 Central and Eastern European Countries participate in the network including Georgia (since 2005). Successful subregional cooperation requires the harmonization and standardization of the main issues.

This first version of the Georgian FCT is limited since commodities like beverages, confectionary, fats and nuts are missing. Most food composition data were borrowed from foreign FCT.

2. წიგნის შესახებ

წიგნი შემუშავებულია და დაისტამბა საქართველოს ნუტრიციოლოგთა ეროვნული ასოციაციის მიერ, სლოვაკეთის სოფლის მეურნეობის სამინისტროს, სლოვაკეთის სურსათის კვლევის ინსტიტუტის, FAO-ს მეთოდოლოგიური, ფინანსური და ტექნიკური მხარდაჭერით და საქართველოს შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროს ხელშეწყობით.

წიგნის შემუშავების პროცესში გამოყენებული იქნა საერთაშორისო მიდგომები და მეთოდები, საქართველოში არსებული მონაცემები და ინფორმაცია სურსათის შემადგენლობისა და კვებითი ღირებულების შესახებ, საქართველოში ჩატარებული კვლევების შედეგები, აგრეთვე სხვა ქვეყნების ანალოგიური ხასიათის ეროვნული მონაცემები და მონაცემთა საერთაშორისო ქსელური ბაზები.

შერჩეული იქნა სურსათის ის სახეობები, რომელთა წარმოება (შემოტანა) და მოხმარება საქართველოში დიდი ხვედრითი წილის მატარებელია.

სასურსათო პროდუქტები განაწილდა სურსათის **8 ძირითად ჯგუფში** (მარცვლეული და მარცვლეულის პროდუქტები, რძე და რძის პროდუქტები, ფრინველის კვერცხი და კვერცხის პროდუქტები, ფრინველის ხორცი, ხორცი და ხორცის პროდუქტები, თევზი და თევზის პროდუქტები, ბოსტნეული, ხილი) თავისი წარმოშობის, სახეობის და სხვა ძირითადი მახასიათებლების მიხედვით.

აღნიშნული ინფორმაცია შესაძლოა წარმატებით იქნას გამოყენებული ინფორმაციის სხვადასხვა კატეგორიის მომხმარებლის დონეზე:

1. **პოლიტიკის შემქმნელებისათვის** – პრიორიტეტების განსაზღვრის, პრევენციული ღონისძიებების დაგეგმვისა და პროექტების შემუშავებისათვის;
2. **ნუტრიციოლოგიასა და ენდოკრინოლოგიაში** – როგორც სამედიცინო პრაქტიკული, ასევე სამეცნიერო ხასიათის საქმიანობაში;
3. **სოფლის მეურნეობაში** - სურსათის რაოდენობრივი მახასიათებლების გაუჯობების, გამდიდრების პერსპექტივების განსაზღვრისა და რეკომენდაციების შემუშავებისათვის;
4. **სურსათის წარმოებისა და სავაჭრო ბიზნესში** მარკეტინგული ოპერაციების წარმოებისას;
5. **რიგითი მოქალაქის დონეზე** – საკვები ნივთიერებების და ენერგიის მიღების რეგულირების, ფიზიოლოგიური მოთხოვნილებების დაკმაყოფილების და მრავალი ქრონიკული დაავადების პრევენციის თვალსაზრისით და სხვ.).

იგი შეიძლება იქცეს სამაგიდო წიგნად პრაქტიკოსი ექიმებისათვის, როგორც დამხმარე სახელმძღვანელო ნუტრიენტების დეფიციტით ან ჭარბი მიღებით გამოწვეული დაავადებებით პაციენტთა სამედიცინო კონსულტირებისას.

2. Introduction

The Book is prepared by the national association of nutritionists with the support of Ministry of Agriculture of Slovak Republic, Food Research Institute of Slovak Republic, FAO and Ministry of Labour, Health and Social Affairs of Georgia. During the preparation of book was used the international methodologies and approaches, food composition information, data and nutritional values existing in Georgia, food data bases (FDB) of other countries and modern methods of calculation and nutrient estimations.

For this FCT have been chosen the products, which are the most frequently consumed and imported (or produced) in Georgia.

Foods are divided into **8 main food groups** (Cereals and Cereal products, Milk and Milk Products, Eggs and Egg Products, Poultry and Poultry Products, Meat and Meat Products, Fish and Fish products, Vegetables, Fruits), according to their origin and similarities.

Information compiled in this book can be successfully used by the different kinds of users:

1. **Policy makers** – for priority setting, preventive action planning and project elaborating;
2. **Nutritionists and endocrinologists** – in practical medicine as well as in scientific works;
3. **In agriculture** – food qualitative and quantitative improvements purpose, for defining of fortification perspectives and recommendations;
4. **In food production and trade business** – for marketing operations;
5. **Citizen (individual) level** – for regulating of energy and nutrients intake according to physiological norms and activities level, and preventing many chronic diseases associated with diet.

FCT can become a **handbook** for General Practitioners (GP) in consulting patients with nutrient deficiencies and diseases related to excessive intake of nutrient (energy).

3. ცხრილების სტრუქტურა

საყვები პროდუქტების და ნუტრიენტების სახელები ცხრილებში მოცემულია ქართულ და ინგლისურ ენებზე.

ამ გამოცემაში თითოეულ პროდუქტს გააჩნია საკუთარი კოდი, რომელიც შესდგება სასურსათო პროდუქტების ჯგუფისა (პროდუქტის ჯუთვნილების მიხედვით) და საკუთრივ პროდუქტის ინდივიდუალური ნომრისაგან.

მონაცემები იძლევა სრულ ინფორმაციას იმის შესახებ თუ თითოეული პროდუქტის **100 გრამი რა სახის და ოდენობის საყვებ ნივთიერებებსა და ენერგიას შეიცავს.**

ცხრილებში თავისუფალი (გამოტოვებული) ადგილები (უჯრები) ნიშნავს, რომ მონაცემები (ინფორმაცია) აღნიშნული ნუტრიენტის რაოდენობრივი შემცველობის შესახებ ამ ეტაპზე არ გაგვაჩნია.

მოხდა ზოგიერთი ნუტრიენტის ალგორითმული კალკულაცია (ენერგიის, A ვიტამინის – რეტინოლ ექვივალენტის RE, E ვიტამინის – ალფა-ტოკოფეროლის ექვივალენტის).

საყვების ენერგია არის გამოხატული როგორც კილოკალორიებში (კკალ) ასევე კილოჯოულებში (კჯ). ერთი კილოკალორია არის 4.184 კილოჯოულის ტოლი. ეს არის ფიზიოლოგიური ენერგია, რომელიც გამოთავისუფლდება საყვების მონელებისა და მეტაბოლიზმის შედეგად. კალორიის საზომი დაფუძნებულია "Atwater"-ის სისტემაზე ენერგიის მოცულობის განსაზღვრისათვის.

საერთო A ვიტამინის აქტივობა გამოხატულია რეტინოლის ექვივალენტით (RE). ერთი RE ექვივალენტურია 1 მკგ რეტინოლის, ან 6 მკგ ბეტა-კაროტინის, ან 12 მკგ სხვა პროვიტამინ A კაროტინოიდების. ერთი RE ტოლია რეტინოლის 3.33 IU -ის ან ბეტა-კაროტინის 10 IU-ის.

საერთო E ვიტამინის აქტივობა არის გამოსახული მილიგრამებში ალფა-ტოკოფეროლის ექვივალენტის, სხვადასხვა ტოკოფეროლების და ტოკოტრინოლების შესაბამისი აქტივობებიდან და რაოდენობიდან.

3. Structure of the tables

The name of foods and nutrients in the head of tables are in Georgian and English languages. In this edition each food has a unique code which is derived as the group number followed by the unique number for the individual food.

The data are presenting information about nutrients, their content and energy value in **100 g of edible portion of food product.**

Empty places in FCT means that the values are missing.

Some of nutrients was algorithmically calculated (energy value, vitamin A – retinol equivalent RE, vitamin E – alfa-tocopherol equivalents).

Food energy is expressed in both kilocalories (kcal) and kilojoules (kJ). One kcal equals 4.184 kJ. The data are for physiological energy which is the energy value remaining after the losses in digestion and metabolism has been deducted from the gross energy. Calorie values are based on the Atwater system for determining energy values.

Total vitamin A activity is expressed in retinol equivalents (RE). One RE is equivalent to 1 mcg of retinol or 6 mcg of beta-carotene or 12 mcg of other provitamin A carotenoids. One RE is equal to 3.33 IU of retinol or 10 IU of beta-carotene.

The total vitamin E activity is reported as milligrams alpha-tocopherol equivalents from the amounts and relative activities for the various tocopherols and tocotrienols.

4. რეფერენს - მასალა

წიგნის შემუშავების პროცესში გამოყენებული იქნა შემდეგი საინფორმაციო მასალა და ლიტერატურა:

1. აშშ, სოფლის მეურნეობის დეპარტამენტი, სოფლის მეურნეობის კვლევის სამსახური. 1998. USDA ნუტრიენტთა სტანდარტული მონაცემების ნაციონალური ბაზა/Release 12. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/nutrientdata>
2. I. Elmadfa, D. Fritzsche: Unsere Lebensmittel, 2005, ISBN-10: 3-8001-4648-7, ISBN-13: 978-3-8001-4648-2, 206 p.
3. H.Greenfield and D.A.T. Southgate: სურსათის კომპოზიციური მონაცემები. პროდუქცია, მართვა და მოხმარება, FAO, რომი, მე-2 გამოცემა, 2003.
4. ევროპის სურსათის კომპოზიციურ მონაცემთა ბაზების ისტორია /EuroFIR (S. Church). 2005.
5. ჩინეთის სურსათის კომპოზიციური ცხრილები. ნუტრიციის და სურსათის უვნებლობის ინსტიტუტი, China CDC – 2002.
6. სასურსათო უსაფრთხოება საქართველოში (სტატისტიკის სახელმწიფო დეპარტამენტი/ეკონომიკური განვითარების სამინისტრო).
7. ნუტრიციული პროგრამა “ALIMENTA” 4.2 სლოვაკეთის სურსათის კომპოზიციური მონაცემების ბაზა, 2004.
8. საქართველოს სურსათზე დაფუძნებული სწორი კვების გაიდლაინი FBDG.
9. ლაბორატორიების გამოუქვეყნებელი ანგარიშები

4. References

During the preparation of this book were used the following informative materials and literature:

1. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 1998. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 12. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/nutrientdata>
2. I. Elmadfa, D. Fritzsche: Unsere Lebensmittel, 2005, ISBN-10: 3-8001-4648-7, ISBN-13: 978-3-8001-4648-2, 206 p.
3. H.Greenfield and D.A.T. Southgate: Food composition data. Production, management and use, FAO, Rome, 2nd edition, 2003.
4. S.Church: The History of European Food Composition Databases, EuroFIR, 2005.
5. China Food composition, Institute of Nutrition and Food Safety, China CDC – 2002.
6. Food Security Situation in Georgia, Trends and Figures, State Department for Statistics, Ministry of Economic Development of Georgia.
7. Nutritional software Alimenta 4.2 with Slovak Food Composition Database, 2004.
8. Food Based Dietary Guidelines of Georgia.
9. Unpublished Laboratory Reports

5. სასურსათო პროდუქტების სია /Food List

I	მარცვლეული და მარცვლეულის პროდუქტები	Cereals and Cereal Products	21	რძე, ცხვრის	Milk, sheep, fluid
1	ქერი	Barley	22	ხილის იოგურტი	Yogurt,fruit,low fat
2	წინიბურას ფქვილი	Buckwheat flour, Whole-groat	III	ფრინველის კვერცხი და კვერცხის პროდუქტები	Eggs and Egg Products
3	წინიბურა, მოხარშული	Buckwheat groats, roasted, cooked	23	კვერცხი, ქათმის, მთლიანი, ნედლი	Egg, whole, raw, fresh
4	ხორბლის ფქვილი, თეთრი	Corn flour, whole-grain, white	24	კვერცხის ცილა, ქათმის, ნედლი/	Egg, white, raw, fresh
5	თეთრი მარცვალი	Corn white	25	კვერცხის ყვითრი, ქათმის, ნედლი	Egg, yolk, raw, fresh
6	მაკარონი, მოხარშული	Macaroni, whole-wheat, cooked	26	კვერცხი, ქათმის, შემწვარი	Egg, whole, cooked, fried
7	მაკარონი, მშრალი	Macaroni, whole-wheat, dry	27	კვერცხი, ქათმის, ჯარგად მოხარშული	Egg, whole, cooked, hard-boiled
8	შვრია, მოხარშული	Oat bran, cooked	28	კვერცხის ფქვილი, ქათმის, მშრალი	Egg, whole, dried
9	შვრია, ნედლი	Oat bran, raw	29	კვერცხის ცილის ფქვილი, ქათმის	Egg, white, dried
10	ბრინჯი, მოხარშული	Rice, white, glutinous, cooked	30	კვერცხის ყვითრის ფქვილი, ქათმის	Egg, yolk, dried
11	ბრინჯი, ნედლი	Rice, white, glutinous, raw	31	კვერცხი, იხვის, ნედლი	Egg, goose, whole, fresh, raw
12	მანანის ბურღული (გაუმდიდრებული)	Semolina, unenriched	32	კვერცხი, ბატის, ნედლი	Egg, goose, whole, fresh, raw
II	რძე და რძის პროდუქტები	Milk and Milk Products	IV	ფრინველის ხორცი	Poultry Products
13	ჯარაქი, მარილიანი	Butter , with salt	33	ხორცი, ბროილერის, ნედლი, ჯანით	Chicken, broilers or fryers, meat and skin, raw
14	ყველი „გოულა“	Cheese, gouda	34	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, ჯანით	Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, fried, flour
15	ყველი „აგური“	Cheese, brick	35	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, ჯანით	Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, roasted
16	რძე, ძროხის, თხიერი, 3,25% ცხიმის შემცველი	Milk, fluid, 3.25% milkfat	36	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, ჯანით	Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, stewed
17	რძე, ძროხის, თხიერი, დაბალცხიმოვანი	Milk, buttermilk, fluid, cultured, lowfat	37	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, ჯანის გარეშე	Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, fried
18	რძე, ძროხის, მშრალი	Milk, dry, whole	38	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, ჯანის გარეშე	Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, stewed
19	რძე, ძროხის, უცხიმო, სქელი (მოხარშული)/	Milk, canned, evaporated, nonfat	39	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, ჯანის გარეშე	Chicken, broilers or fryers, meat only, stewed
20	რძე, თხის	Milk, goat, fluid	40	გული, ქათმის, ნედლი	Chicken, heart, all classes, raw

41	ღვიძლი, ქათმის, ნედლი	Chicken, liver, all classes, raw	64	ბეკონი, ღორის	Pork, cured, bacon, raw
42	ხორცი, თეთრი, ქათმის მკერდის, შემწვარი, ჯანის გარეშე/	Chicken, broilers or fryers, breast, meat only, cooked, fried	VI	თევზი და თევზის პროდუქტები	Fish and Fish Products
43	ხორცი, შინაური იხვის, ნედლი, ჯანით	Duck, domesticated, meat and skin, raw	65	ხამსა, ნედლი	Finfish, anchovy, european, raw
44	ხორცი, შინაური იხვის, მოხარშული, ჯანის გარეშე	Duck, domesticated, meat only, cooked, roasted	66	ხამსას კონსერვი (ზეთით)	Finfish, anchovy, european, canned in oil, drained solids
45	ხორცი, ბატის, ნედლი, ჯანით	Goose, domesticated, meat and skin, raw	67	ოკენი, ნედლი	Finfish, bass, fresh water, mixed species, raw
46	ხორცი, ბატის, მოხარშული, ჯანით	Goose, domesticated, meat and skin, cooked, roasted	68	საზანი, ნედლი	Finfish, carp, raw
47	ხორცი, ინდაურის, ნედლი, ჯანით	Turkey, all classes, meat and skin, raw	69	საზანი, მოხარშული	Finfish, carp, cooked, dry heat
48	ხორცი, ინდაურის, მოხარშული, ჯანით	Turkey, all classes, meat and skin, cooked, roasted	70	ხიზილა, შავი და წითელი	Finfish, caviar, black and red, granular
V	ხორცი და ხორცის პროდუქტები	Meat and Meat Products	71	ატლანტის ვირთევზა, ნედლი	Finfish, cod, Atlantic, raw
49	ხორცი, საქონლის, ნედლი, დაბალცხიმოვანი	Beef, carcass, separable lean and fat, choice, raw	72	ატლანტის ვირთევზა, მოხარშული	Finfish, cod, Atlantic, cooked, dry heat
50	ხორცი, საქონლის, ნედლი, ცხიმოვანი	Beef, retail cuts, separable fat, raw	73	ატლანტის ვირთევზას კონსერვი	Finfish, cod, Atlantic, canned, solids and liquid
51	ხორცი, საქონლის, ცხიმოვანი, მოხარშული	Beef, retail cuts, separable fat, cooked	74	ატლანტის ვირთევზა, შებოლილი	Finfish, cod, Atlantic, dried and salted
52	ხორცი, საქონლის, გაყინული	Commodity, beef, patties (100%), frozen, raw	75	სელდი, ნედლი	Finfish, herring, Atlantic, raw
53	ხორცი, შემწვარი (ღორისა და საქონლის)	Barbecue loaf, pork, beef	76	სელდი, კულინარიულად მომზადებული	Finfish, herring, Atlantic, cooked, dry heat
54	ძეხვი, ღორის	Bratwurst, cooked, pork	77	სკუმბრია, ნედლი	Finfish, mackerel, Atlantic, raw
55	ხორცი, საქონლის, დამარილებული	Corned beef loaf, jellied	78	სკუმბრია, კულინარიულად მომზადებული	Finfish, mackerel, Atlantic, cooked, dry heat
56	ძეხვი, ძროხისა და ღორის, რძიანი	Kielbasa, kolbassy, pork& beef, nonfat dry milk added	79	სკუმბრიას კონსერვი	Finfish, mackerel, jack, canned, drained solids
57	ძეხვი, ღორის ღვიძლის	Liver sausage, liverwurst, pork	80	კეფალი, ნედლი	Finfish, mullet, striped, raw
58	ძეხვი, ღორის, ნედლი	Pork sausage, fresh, raw	81	კეფალი, კულინარიულად დამზადებული	Finfish, mullet, striped, cooked, dry heat
59	ძეხვი, ღორის, მოხარშული	Pork sausage, fresh, raw	82	ქარიყლაპია, ნედლი	Finfish, pike, northern, raw
60	სალიამი, ღორის	Salami, cooked, Pork	83	ქარიყლაპია, კულინარიულად დამზადებული	Finfish, pike, northern, cooked, dry heat
61	სალიამი, შერეული (ძროხისა და ღორის)	Salami, cooked, beef and pork	84	ლოსოსი, ნედლი	Finfish, salmon, Atlantic, wild, raw
62	ძეხვი, შებოლილი (ღორისა და ძროხის)	Smoked link sausage, pork and beef	85	ლოსოსი, შებოლილი	Finfish, salmon, chinook, smoked
63	ხორცი, ღორის, ცხიმოვანი, ნედლი	Pork, fresh, separable fat, cooked	86	ჯალმახი, კულინარიულად დამზადებული	Finfish, trout, mixed species, cooked, dry heat

87	თევზი თუნეცი, კულინარიულად დამზადებული	Finfish, tuna, skipjack, fresh, cooked, dry heat	107	კარტოფილი, ნედლი	Potatoes, baked, flesh, without salt
VII	ბოსტნეული	Vegetables	108	კარტოფილი, მოხარშული, ჯანის გარეშე	Potatoes, baked, without skin, without salt
88	ჭარხალი, ნედლი	Beets, raw	109	კარტოფილი, მოხარშული, ჯანით	Potatoes, baked, skin, without salt
89	ჭარხალი, მოხარშული	Beets, cooked, boiled, drained	110	კარტოფილის ფქვილი	Potato flour
90	კომბოსტო, ნედლი	Cabbage, raw	111	გოგრა, ნედლი	Pumpkin, raw
91	კომბოსტო, მოხარშული	Cabbage, cooked, boiled, drained, without salt	112	გოგრა, მოხარშული	Pumpkin, cooked, boiled, drained, without salt
92	სტაფილო, ნედლი	Carrots, raw	113	ბოლოკი, ნედლი	Radishes, raw
93	სტაფილო, მოხარშული	Carrots, cooked, boiled, drained, without salt	114	მწვანე სოიო, მოხარშული	Soybeans, green, cooked, boiled, drained, without salt
94	ყვავილოვანი კომბოსტო, ნედლი	Cauliflower, raw	115	ისპანახი, ნედლი	Spinach, raw
95	ყვავილოვანი კომბოსტო, მოხარშული	Cauliflower, cooked, boiled, drained, without salt	116	მჟავე კომბოსტო	Sauerkraut, canned, solids and liquids
96	ნიახური, ნედლი	Celeriac, raw	117	მწვანე სოიო, ნედლი	Soybeans, green, raw
97	სალათა (კომბოსტო, ხახვი, სტაფილო მაიონეზით)	Coleslaw, home-prepared	118	მოხარშული ისპანახი	Spinach, cooked, boiled, drained, without salt
98	ბადრიჯანი, ნედლი	Eggplant, raw	119	პომიდორი, ნედლი	Tomatoes, red, ripe, raw, year round average
99	ბადრიჯანი, კულინარიულად დამზადებული	Eggplant, cooked, boiled, drained, without salt	120	პომიდორი, მოშუშული	Tomatoes, red, ripe, cooked, boiled, without salt
100	ნიორი, ნედლი	Garlic, raw	VIII	ხილი	Fruits
101	სოკო, ნედლი	Mushrooms, raw	121	ვამლი, ნედლი, ჯანით	Apples, raw, with skin
102	სოკო, კულინარიულად დამზადებული	Mushrooms, cooked, boiled, drained, without salt	122	ჩირი, ვამლის	Apples, dried, sulfured, uncooked
103	ობრახუმი, ნედლი	Parsley, raw	123	ატამი	Apricots, raw
104	მწვანე ბარდა, ნედლი	Peas, green, raw	124	ბანანი	Bananas, raw
105	ბარდა, კულინარიულად დამზადებული	Peas, green, cooked, boiled, drained, without salt	125	შავი სმაროლინა	Blackberries, raw
106	მწვანე ტყბილი წიწაკა, ნედლი	Peppers, sweet, green, raw	126	ალუბალი (მჟავე ბალი)	Cherries, sour, red, raw

127	ტყბილი ბალი	Cherries, sweet, raw
128	ანწლი	Elderberries, raw
129	გრეიფრუტი	Grapefruit, raw, pink and red and white, all areas
130	კივი	Kiwi fruit,fresh, raw
131	ლიმონი	Lemons, raw, with peel
132	ნესვი	Melons, honeydew, raw
133	ფორთოხალი	Oranges, raw, with peel
134	მანდარინი	Tangerines, (mandarin oranges), raw
135	ანანასი	Pineapple, raw
136	ბია	Quinces, raw
137	მარწყვი	Strawberries, raw
138	საზამთრო	Watermelon, raw
139	ფეიჯოა	Feijoa, raw

6. სურსათის ელემენტარული ცხრილები

Food Composition Tables

6.1 მარცვლეული

Cereals

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	წყალი /Water (g)	ენერგია /Energy (kJ)	ენერგია /Energy (kcal)	პროტეინი /Protein (Nx5.95) (g)	ცხიმი, საერთო /Total lipid (fat) (g)	ნახშირწყლები /Carbohydrate, by difference (g)	საკვები ბოჭკო /Fiber, total dietary (g)
01	მარცვლეული და მარცვლეულის პროდუქტები / Cereals and Cereal Products							
01-1	ქერი /Barley	9,44	1481	354	12,48	2,3	73,48	17,3
01-2	წიწიბურას ფქვილი /Buckwheat flour, Whole-groat	11,15	1402	335	12,62	3,10	70,59	10
01-3	წიწიბურა, მოხარშული /Buckwheat groats, roasted, cooked	75,63	385	92	3,38	0,62	19,94	2,7
01-4	ხორბლის ფქვილი, თეთრი /Corn flour, whole-grain, white	10,91	1510	361	6,93	3,86	76,85	13,4
01-5	თეთრი მარცვალი /Corn white	10,37	1527	365	9,42	4,74	74,26	
01-6	მაკარონი, მოხარშული /Macaroni, whole-wheat, cooked	67,15	519	124	5,33	0,54	26,54	2,8
01-7	მაკარონი, მშრალი /Macaroni, whole-wheat, dry	7,34	1456	348	14,63	1,4	75,03	8,3
01-8	შვრია, მოხარშული /Oat bran, cooked	84	167	40	3,21	0,86	11,44	2,6
01-9	შვრია, ნედლი /Oat bran, raw	6,55	1029	246	17,3	7,03	66,22	15,4
01-10	ბრინჯი, მოხარშული /Rice, white, glutinous, cooked	76,63	406	97	2,02	0,19	21,09	1
01-11	ბრინჯი, ნედლი /Rice, white, glutinous, raw	10,46	1548	370	6,81	0,55	81,68	2,8
01-12	მანანის ბურღული (გაუმდიდრებული) /Semolina, unenriched	12,67	1506	360	12,68	1,05	72,83	3,9

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაცარი /Ash (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	P (mg)	K (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Se (μg)
01	მარცვლეული და მარცვლეულის პროდუქტები / Cereals and Cereal Products											
01-1	ქერი /Barley	2,29	33	3,6	133	264	452	12	2,77	0,498	1, 943	
01-2	წინიბურას ფქვილი /Buckwheat flour, Whole-groat	2,54	41	4,06	251	337	577	11	3,12	0,515	2,03	5,7
01-3	წინიბურა, მოხარშული /Buckwheat groats, roasted, cooked	0,43	7	0,8	51	70	88	4	0,61	0,146	0,403	2,2
01-4	ხორბლის ფქვილი, თეთრი /Corn flour, whole-grain, white	1,45	7	2,38	93	272	315	5	1,73	0,23	0,46	15,4
01-5	თეთრი მარცვალი /Corn white	1,2	7	2,71	127	210	287	35	2,21	0,314	0,485	15,5
01-6	მაკარონი, მოხარშული /Macaroni, whole-wheat, cooked	0,44	15	1,06	30	89	44	3	0,81	0,167	1,379	25,9
01-7	მაკარონი, მშრალი /Macaroni, whole-wheat, dry	1,6	40	3,63	143	258	215	8	2,37	0,454	3,055	
01-8	შვრია, მოხარშული /Oat bran, cooked	0,49	10	0,88	40	119	92	1	0,53	0,066	0,964	7,7
01-9	შვრია, ნელტი /Oat bran, raw	2,89	58	5,41	235	734	566	4	3,11	0,403	5,63	45,2
01-10	ბრინჯი, მოხარშული /Rice, white, glutinous, cooked	0,07	2	0,14	5	8	10	5	0,41	0,049	0,262	5,6
01-11	ბრინჯი, ნელტი /Rice, white, glutinous, raw	0,49	11	1,6	23	71	77	7	1,2	0,171	0,974	15,1
01-12	მანანის ბურღული (გაუმდიდრებული) /Semolina, unenriched	0,77	17	4,36	47	136	186	1	1,05	0,189	0,619	

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ვიტამინი B1 /Vitamin B1 (mg)	ვიტამინი B2 /Vitamin B2 (mg)	ვიტამინი B6 /Vitamin B6 (mg)	ვიტამინი B12 /Vitamin B 12 (μg)	ფოლიუმის მჟავა /Folate (μg)
01	მარცვლეული და მარცვლეულის პროდუქტები / Cereals and Cereal Products					
01-1	ქერი /Barley	0,646	0,285	0,318	0	19
01-2	წინიბურას ფქვილი /Buckwheat flour, Whole- groat	0,417	0,19	0,582	0	54
01-3	წინიბურა, მოხარშული /Buckwheat groats, roasted, cooked	0,04	0,039	0,077	0	14
01-4	ხორბლის ფქვილი, თეთრი /Corn flour, whole- grain, white	0,246	0,08	0,37	0	25
01-5	თეთრი მარცვალი /Corn white	0,385	0,201	0,622	0	19
01-6	მაკარონი, მოხარშული /Macaroni, whole- wheat, cooked	0,108	0,045	0,079	0	5
01-7	მაკარონი, მშრალი /Macaroni, whole-wheat, dry	0,488	0,143	0,223	0	57
01-8	შვრია, მოხარშული /Oat bran, cooked	0,16	0,034	0,025	0	6
01-9	შვრია, ნედლი /Oat bran, raw	1,17	0,22	0,165	0	52
01-10	ბრინჯი, მოხარშული /Rice, white, glutinous, cooked	0,02	0,013	0,026	0	1
01-11	ბრინჯი, ნედლი /Rice, white, glutinous, raw	0,18	0,055	0,107	0	7
01-12	მანანის ბურღული (გაუმდიდრებული) /Semolina, unenriched	0,811	0,0571	0,103	0	154

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნიაცინი /Niacin (mg)	ვიტამინი C /Vitamin C (mg)	ვიტამინი A, RE /Vitamin A, RE (μg)	ვიტამინი E α-TE (/Vitamin E α-TE (mg)
01	მარცვლეული და მარცვლეულის პროდუქტები / Cereals and Cereal Products				
01-1	ქერი /Barley	4,604		2	0,600
01-2	წინიბურას ფქვილი /Buckwheat flour, Whole-groat	6,15			1,03
01-3	წინიბურა, მოხარშული /Buckwheat groats, roasted, cooked	0,94			0,236
01-4	ხორბლის ფქვილი, თეთრი /Corn flour, whole-grain, white	1,9			0,25
01-5	თეთრი მარცვალი /Corn white	3,627		47	0,75
01-6	მაკარონი, მოხარშული /Macaroni, whole-wheat, cooked	0,707			0,1
01-7	მაკარონი, მშრალი /Macaroni, whole-wheat, dry	5,13			
01-8	შვრია, მოხარშული /Oat bran, cooked	0,144			
01-9	შვრია, ნედლი /Oat bran, raw	0,934			1,71
01-10	ბრინჯი, მოხარშული /Rice, white, glutinous, cooked	0,29			0,03
01-11	ბრინჯი, ნედლი /Rice, white, glutinous, raw	2,145			
01-12	მანანის ბურღული (გაუმდიდრებული) /Semolina, unenriched	5,990			0,26

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაჯერი ცხიმები /Total saturated fatty acids (g)	მონოუჯერი ცხიმები /Total monounsaturated fatty acids (g)	პოლიუჯერი ცხიმები /Total polyunsaturated fatty acids (g)	ქოლესტერინი /Cholesterol (mg)	ფიტოსტერინი /Phytosterols (mg)
01	მარცვლეული და მარცვლეულის პროდუქტები / Cereals and Cereal Products					
01-1	ქერი /Barley	0,482	0,295	1,108	0	
01-2	წინწიურას ფქვილი /Buckwheat flour, Whole-groat	0,677	0,949	0,949	0	
01-3	წინწიურა, მოხარშული /Buckwheat groats, roasted, cooked	0,134	0,188	0,188	0	
01-4	ხორბლის ფქვილი, თეთრი /Corn flour, whole-grain, white	0,543	1,018	1,759	0	
01-5	თეთრი მარცვალი /Corn white	0,667	1,251	2,163	0	
01-6	მაკარონი, მოხარშული /Macaroni, whole-wheat, cooked	0,099	0,075	0,213	0	
01-7	მაკარონი, მშრალი /Macaroni, whole-wheat, dry	0,258	0,195	0,556	0	
01-8	შვრია, მოხარშული /Oat bran, cooked	0,163	0,291	0,339	0	
01-9	შვრია, ნედლი /Oat bran, raw	1,328	2,376	2,766	0	
01-10	ბრინჯი, მოხარშული /Rice, white, glutinous, cooked	0,039	0,07	0,069	0	
01-11	ბრინჯი, ნედლი /Rice, white, glutinous, raw	0,111	0,2	0,198	0	
01-12	მანანის ბურღული (გაუმდიდრებული) /Semolina, unenriched	0,15	0,124	0,43	0	

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ტრიპტოფანი Tryptophan (mg)	თრეონინი Threonine(mg)	იზოლუეცინი Isoleucine (mg)	ლუეცინი Leucine (mg)	ლიზინი Lysine (mg)	მეთიონინი Methionine (mg)
01	მარცვლეული და მარცვლეულის პროდუქტები / Cereals and Cereal Products						
01-1	ქერი /Barley	208	424	456	848	465	240
01-2	წინიბურას ფქვილი /Buckwheat flour, Whole-groat	183	482	474	792	640	164
01-3	წინიბურა, მოხარშული /Buckwheat groats, roasted, cooked	49	129	127	212	172	44
01-4	ხორბლის ფქვილი, თეთრი /Corn flour, whole-grain, white	49	261	248	850	195	145
01-5	თეთრი მარცვალი /Corn white	67	354	337	1155	265	197
01-6	მაკარონი, მოხარშული /Macaroni, whole-wheat, cooked	69	143	207	364	118	86
01-7	მაკარონი, მშრალი /Macaroni, whole-wheat, dry	188	392	570	999	324	236
01-8	შვრია, მოხარშული /Oat bran, cooked	57	86	114	235	130	57
01-9	შვრია, ნედლი /Oat bran, raw	335	502	668	1374	760	335
01-10	ბრინჯი, მოხარშული /Rice, white, glutinous, cooked	23	72	87	167	73	47
01-11	ბრინჯი, ნედლი /Rice, white, glutinous, raw	79	244	294	563	246	160
01-12	მანანის ბურღული (გაუმდიდრებული) /Semolina, unenriched	162	335	490	867	243	198

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ცისტინი /Cystine (mg)	ფენილალანინი /Phenylalanine (mg)	თიროზინი /Tyrosine (mg)	ვალინი /Valine (mg)	არგინინი /Arginine (mg)	ჰისტიდინი /Histidine (mg)
01	მარცვლეული და მარცვლეულის პროდუქტები / Cereals and Cereal Products						
01-1	ქერი /Barley	276	700	358	612	625	281
01-2	წინიბურას ფქვილი /Buckwheat flour, Whole- groat	218	495	230	646	935	294
01-3	წინიბურა, მოხარშული /Buckwheat groats, roasted, cooked	58	133	62	173	250	79
01-4	ხორბლის ფქვილი, თეთრი /Corn flour, whole-grain, white	125	340	282	351	345	211
01-5	თეთრი მარცვალი /Corn white	170	463	383	477	470	287
01-6	მაკარონი, მოხარშული /Macaroni, whole- wheat, cooked	111	265	139	231	188	125
01-7	მაკარონი, მშრალი /Macaroni, whole-wheat, dry	306	728	382	635	517	344
01-8	შვრია, მოხარშული /Oat bran, cooked	990	155	114	165	219	70
01-9	შვრია, ნელლი /Oat bran, raw	576	908	668	964	1279	410
01-10	ბრინჯი, მოხარშული /Rice, white, glutinous, cooked	41	108	67	123	168	47
01-11	ბრინჯი, ნელლი /Rice, white, glutinous, raw	140	364	228	416	568	160
01-12	მანანის ბურღული (გაუმდიდრებული) /Semolina, unenriched	358	616	333	540	467	257

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ალანინი /Alanine (mg)	ასპარტინის მჟავა /Aspartic acid (mg)	გლუტამინის მჟავა /Glutamic acid (mg)	გლიცინი /Glycine (mg)	პროლინი /Proline (mg)	სერინი /Serine (mg)
01	მარცვლეული და მარცვლეულის პროდუქტები / Cereals and Cereal Products						
01-1	ქერი /Barley	486	779	3261	452	1484	527
01-2	წინიბურას ფქვილი /Buckwheat flour, Whole-groat	712	1078	1948	981	482	652
01-3	წინიბურა, მოხარშული /Buckwheat groats, roasted, cooked	191	289	522	263	129	175
01-4	ხორბლის ფქვილი, თეთრი /Corn flour, whole- grain, white	518	482	1300	284	605	329
01-5	თეთრი მარცვალი /Corn white	705	655	1768	386	822	447
01-6	მაკარონი, მოხარშული /Macaroni, whole-wheat, cooked	166	240	1847	193	568	260
01-7	მაკარონი, მშრალი /Macaroni, whole-wheat, dry	457	660	5073	530	1561	713
01-8	შვრია, მოხარშული /Oat bran, cooked	149	270	642	162	168	152
01-9	შვრია, ნედლი /Oat bran, raw	872	1576	3748	947	982	890
01-10	ბრინჯი, მოხარშული /Rice, white, glutinous, cooked	117	190	393	92	95	106
01-11	ბრინჯი, ნედლი /Rice, white, glutinous, raw	395	640	1328	310	321	358
01-12	მანანის ბურღული (გაუმდიდრებული) /Semolina, unenriched	372	518	4571	401	1395	598

6.2 რძე და რძის პროდუქტები

Dairy Products

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	წყალი /Water (g)	ენერგია /Energy (kJ)	ენერგია /Energy (kcal)	პროტეინი /Protein (Nx5.95) (g)	ცხიმი, საერთო /Total lipid (fat) (g)	ნახშირწყლები /Carbohydrates, by difference (g)	საკვები ბოჭკო /Fibre, total dietary (g)
02	რძის პროდუქტები / Dairy Products							
02-1	ჯაწი, მარილიანი /Butter , with salt	15,87	3000	717	0,85	81,11	0,06	0
02-2	ყველი „გოდა“ /Cheese, gouda	41,46	1491	356	24,94	27,44	2,22	0
02-3	ყველი „აგური“ /Cheese, brick	41,11	1552	371	23,24	29,68	2,79	0
02-4	რძე, ძროხის, თხიერი, 3,25% ცხიმის შემცველი /Milk, fluid, 3.25% milkfat	87,99	257	61	3,29	3,34	4,66	0
02-5	რძე, ძროხის, თხიერი, დაბალციხიმიანი /Milk, buttermilk, fluid, cultured, lowfat	90,13	169	40	3,31	0,88	4,79	0
02-6	რძე, ძროხის, მშრალი /Milk, dry, whole	2,47	2075	496	26,32	26,71	38,42	0
02-7	რძე, ძროხის, უცხიმო, სქელი (მომხარშული) /Milk, canned, evaporated, nonfat	79,4	326	78	7,55	0,2	11,35	0
02-8	რძე, თხის /Milk, goat, fluid	87,03	288	69	3,56	4,14	4,45	0
02-9	რძე, ცხვრის /Milk, sheep, fluid	80,7	451	108	5,98	7	5,36	0
02-10	ხილის იოგურტი /Yogurt,fruit,low fat	74,1	440	105	4,86	1,41	18,6	0

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაცარი /Ash (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	P (mg)	K (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Se (µg)
02	რძის პროდუქტები / Dairy Products											
02-1	ქარაქი, მარილიანი /Butter , with salt	2,11	24	0,16	2	23	26	826	0,05	0,016	0,004	1
02-2	ყველი „გოუდა“ /Cheese, gouda	3,94	700	0,24	29	546	121	819	3,9	0,036	0,011	14,5
02-3	ყველი „აგური“ /Cheese, brick	3,18	674	0,43	24	451	136	560	2,6	0,024	0,012	14,5
02-4	რძე, ძროხის, თხიერი, 3,25% ცხიმის შემცველი /Milk, fluid, 3.25% milkfat	0,72	119	0,05	13	93	152	49	0,38	0,01	0,004	2
02-5	რძე, ძროხის, თხიერი, დაბალცხიმოვანი /Milk, buttermilk, fluid, cultured, lowfat	0,89	116	0,05	11	89	151	105	0,42	0,011	0,002	2
02-6	რძე, ძროხის, მშრალი /Milk, dry, whole	6,08	912	0,47	85	776	1330	371	3,34	0,08	0,04	16,3
02-7	რძე, ძროხის, უცხიმო, სქელი (მოხარშული) /Milk, canned, evaporated, nonfat	1,5	290	0,29	27	195	332	115	0,9	0,016	0,006	2,5
02-8	რძე, თხის /Milk, goat, fluid	0,82	134	0,05	14	111	204	50	0,3	0,046	0,018	1,4
02-9	რძე, ცხვრის /Milk, sheep, fluid	0,96	193	0,1	18	158	137	44	0,54	0,046	0,018	1,7
02-10	ხილის იოგურტი /Yogurt, fruit, low fat	1,03	169	0,07	16	133	216	65	0,82	0,08	0,065	3,1

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ვიტამინი B1 /Vitamin B1 (mg)	ვიტამინი B2 /Vitamin B2 (mg)	ვიტამინი B6 /Vitamin B6 (mg)	ვიტამინი B12 /Vitamin B 12 (µg)	ფოლიუმის მჟავა /Folate (µg)
02	რძის პროდუქტები / Dairy Products					
02-1	ქარაქი, მარილიანი /Butter , with salt	0,005	0,034	0,003	0,13	3
02-2	ყველი „გოუდა“ /Cheese, gouda	0,03	0,334	0,08	1,53	21
02-3	ყველი „აგური“ /Cheese, brick	0,014	0,351	0,065	1,26	20
02-4	რძე, ძროხის, თხიერი, 3,25% ცხიმის შემცველი /Milk, fluid, 3.25% milkfat	0,038	0,162	0,042	0,36	5
02-5	რძე, ძროხის, თხიერი, დაბალცხიმოვანი /Milk, buttermilk, fluid, cultured, lowfat	0,034	0,154	0,034	0,22	5
02-6	რძე, ძროხის, მშრალი /Milk, dry, whole	0,283	1,205	0,302	3,25	37
02-7	რძე, ძროხის, უცხიმო, სქელი (მოხარშული) /Milk, canned, evaporated, nonfat	0,045	0,309	0,055	0,24	9
02-8	რძე, თხის /Milk, goat, fluid	0,048	0,138	0,046	0,07	1
02-9	რძე, ცხვრის /Milk, sheep, fluid	0,065	0,355	0,06	0,71	7
02-10	ხილის იოგურტი /Yogurt, fruit, low fat	0,041	0,198	0,045	0,52	10

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნიაცინი /Niacin (mg)	ვიტამინი C /Vitamin C (mg)	ვიტამინი A, RE /Vitamin A, RE (μg)	ვიტამინი E α-TE /Vitamin E α-TE (mg)
02	რძის პროდუქტები / Dairy Products				
02-1	კარაქი, მარილიანი /Butter , with salt	0,042		754	1,58
02-2	ყველი „გოუდა“ /Cheese, gouda	0,063		174	0,35
02-3	ყველი „აგური“ /Cheese, brick	0,118		302	0,5
02-4	რძე, ძროხის, თხიერი, 3,25% ცხიმის შემცველი /Milk, fluid, 3.25% milkfat	0,084	0,9	31	0,1
02-5	რძე, ძროხის, თხიერი, დაბალცხიმოვანი /Milk, buttermilk, fluid, cultured, lowfat	0,058	1	8	0,06
02-6	რძე, ძროხის, მშრალი /Milk, dry, whole	0,646	8,6	280	1,08
02-7	რძე, ძროხის, უცხიმო, სქელი (მოხარშული) /Milk, canned, evaporated, nonfat	0,174	1,2	117	0,005
02-8	რძე, თხის /Milk, goat, fluid	0,277	1,3	56	0,09
02-9	რძე, ცხვრის /Milk, sheep, fluid	0,417	4,2	42	
02-10	ხილის იოგურტი /Yogurt,fruit,low fat	0,105	0,7	15	

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაჯერი ცხიმები /Total saturated fatty acids (g)	მონოუჯერი ცხიმები /Total monounsaturated fatty acids (g)	პოლიუჯერი ცხიმები /Total polyunsaturated fatty acids (g)	ქოლესტერინი /Cholesterol (mg)	ფიტოსტერინი /Phytosterols (mg)
02	რძის პროდუქტები / Dairy Products					
02-1	კარაქი, მარილიანი /Butter , with salt	50,489	23,426	3,012	219	
02-2	ყველი „გოუდა“ /Cheese, gouda	17,614	7,747	0,657	114	
02-3	ყველი „აგური“ /Cheese, brick	18,764	8,598	0,784	94	
02-4	რძე, ძროხის, თხიერი, 3,25% ცხიმის შემცველი /Milk, fluid, 3.25% milkfat	2,079	0,965	0,124	14	
02-5	რძე, ძროხის, თხიერი, დაბალცხიმოვანი /Milk, buttermilk, fluid, cultured, lowfat	0,548	0,254	0,033	4	
02-6	რძე, ძროხის, მშრალი /Milk, dry, whole	16,742	7,924	0,665	97	
02-7	რძე, ძროხის, უცხიმო, სქელი (მოხარშული) /Milk, canned, evaporated, nonfat	0,121	0,062	0,006	4	
02-8	რძე, თხის /Milk, goat, fluid	2,667	1,109	0,149	11	
02-9	რძე, ცხვრის /Milk, sheep, fluid	4,603	1,724	0,308	27	
02-10	ხილის იოგურტი /Yogurt,fruit,low fat	0,909	0,387	0,04	6	

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups & Items	ტრიპტოფანი /Tryptophan (mg)	თრეონინი /Threonine (mg)	იზოლუცინი /Isoleucine (mg)	ლუცინი /Leucine (mg)	ლიზინი /Lysine (mg)	მეთიონინი /Methionine (mg)
02	რძის პროდუქტები / Dairy Products						
02-1	კარაქი, მარილიანი /Butter , with salt	12	38	51	83	67	21
02-2	ყველი „გოუდა“ /Cheese, gouda	352	930	1306	2564	2654	719
02-3	ყველი „აგური“ /Cheese, brick	324	882	1137	2244	2124	565
02-4	რძე, ძროხის, თხიერი, 3,25% ცხიმის შემცველი /Milk, fluid, 3.25% milkfat	46	149	199	322	261	83
02-5	რძე, ძროხის, თხიერი, დაბალცხიმოვანი /Milk, buttermilk, fluid, cultured, lowfat	36	158	204	329	277	81
02-6	რძე, ძროხის, მშრალი /Milk, dry, whole	371	1188	1592	2578	2087	660
02-7	რძე, ძროხის, უცხიმო, სქელი (მომხარშული) /Milk, canned, evaporated, nonfat	107	341	457	740	599	189
02-8	რძე, თხის /Milk, goat, fluid	44	163	207	314	290	80
02-9	რძე, ცხვრის /Milk, sheep, fluid	84	268	338	587	513	155
02-10	ხილის იოგურტი /Yogurt, fruit, low fat	27	200	265	490	436	143

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ცისტინი /Cystine (mg)	ფენილალანინი /Phenylalanine (mg)	თიროზინი /Tyrosine (mg)	ვალინი /Valine (mg)	არგინინი /Arginine (mg)	ჰისტიდინი /Histidine (mg)
02	რძის პროდუქტები / Dairy Products						
02-1	ქარაქი, მარილიანი /Butter , with salt	8	41	41	57	31	23
02-2	ყველი „გოუდა“ /Cheese, gouda	254	1431	1454	1806	962	1032
02-3	ყველი „აგური“ /Cheese, brick	131	1231	1115	1472	874	823
02-4	რძე, ძროხის, თხიერი, 3,25% ცხიმის შემცველი /Milk, fluid, 3.25% milkfat	30	159	159	220	119	89
02-5	რძე, ძროხის, თხიერი, დაბალცხიმოვანი /Milk, buttermilk, fluid, cultured, lowfat	31	174	139	243	126	95
02-6	რძე, ძროხის, მშრალი /Milk, dry, whole	243	1271	1271	1762	953	714
02-7	რძე, ძროხის, უცხიმო, სქელი (მოხარშული) /Milk, canned, evaporated, nonfat	70	364	364	505	273	205
02-8	რძე, თხის /Milk, goat, fluid	46	155	179	240	119	89
02-9	რძე, ცხვრის /Milk, sheep, fluid	35	284	281	448	198	167
02-10	ხილის იოგურტი /Yogurt,fruit,low fat	44	265	245	402	146	120

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ალანინი /Alanine (mg)	ასპარტინის მჟავა /Aspartic acid (mg)	გლუტამინის მჟავა /Glutamic acid (mg)	გლიცინი /Glycine (mg)	პროლინის /Proline (mg)	სერინი /Serine (mg)
02	რძის პროდუქტები / Dairy Products						
02-1	ქარაქი, მარილიანი /Butter , with salt	29	64	178	18	82	46
02-2	ყველი „გოუდა“ /Cheese, gouda	762	1743	6137	485	3245	1544
02-3	ყველი „აგური“ /Cheese, brick	670	1588	5515	437	2575	1289
02-4	რძე, ძროხის, თხიერი, 3,25% ცხიმის შემცველი /Milk, fluid, 3.25% milkfat	113	250	689	70	319	179
02-5	რძე, ძროხის, თხიერი, დაბალცხიმოვანი /Milk, buttermilk, fluid, cultured, lowfat	119	264	643	73	334	172
02-6	რძე, ძროხის, მშრალი /Milk, dry, whole	908	1997	5512	557	2549	1432
02-7	რძე, ძროხის, უცხიმო, სქელი (მოხარშული) /Milk, canned, evaporated, nonfat	260	573	1581	160	731	411
02-8	რძე, თხის /Milk, goat, fluid	118	210	626	50	368	181
02-9	რძე, ცხვრის /Milk, sheep, fluid	269	328	1019	41	580	492
02-10	ხილის იოგურტი /Yogurt, fruit, low fat	208	385	951	117	576	301

6.3 ყვერცხის პროდუქტები

Egg Products

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	წყალი /Water (g)	ენერგია /Energy (kJ)	ენერგია /Energy (kcal)	პროტეინი /Protein (Nx5.95) (g)	ცხიმი, საერთო /Total lipid (fat) (g)	ნახშირწყლები /Carbohydrates, by difference (g)	საჟეპო ბოჭკო /Fibre, total dietary (g)
03	კვერცხის პროდუქტები / Egg Products							
03-1	კვერცხი, ქათმის, მთლიანი, ნედლი /Egg, whole, raw, fresh	75,33	623	149	12,49	10,02	1,22	0
03-2	კვერცხის ცილა, ქათმის, ნედლი /Egg, white, raw, fresh	87,81	209	50	10,52		1,03	0
03-3	კვერცხის ყვითრი, ქათმის, ნედლი /Egg, yolk, raw, fresh	48,81	1498	358	16,76	30,87	1,78	0
03-4	კვერცხი, ქათმის, შემწვარი /Egg, whole, cooked, fried	68,55	833	199	13,54	15	1,36	0
03-5	კვერცხი, ქათმის, ჯარგად მოხარშული /Egg, whole, cooked, hard-boiled	74,62	649	155	12,58	10,61	1,12	0
03-6	კვერცხის ფქვილი, ქათმის, მშრალი /Egg, whole, dried	3,1	2485	594	47,35	40,95	4,95	0
03-7	კვერცხის ცილის ფქვილი, ქათმის /Egg, white, dried	5,8	1598	382	81,1		7,8	0
03-8	კვერცხის ყვითრის ფქვილი, ქათმის /Egg, yolk, dried	2,95	2787	666	34,25	55,8	3,6	0
03-9	კვერცხი, იხვის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	70,83	776	185	12,81	13,77	1,45	0
03-10	კვერცხი, ბატის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	70,43	775	185	13,87	13,27	1,35	0

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაცარი /Ash (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	P (mg)	K (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Se (μg)
03	ვერცხის პროდუქტები / Egg Products											
03-1	ვერცხი, ქათმის, მთლიანი, ნედლი /Egg, whole, raw, fresh	0,94	49	1,44	10	178	121	126	1,1	0,014	0,024	30,8
03-2	ვერცხის ცილა, ქათმის, ნედლი /Egg, white, raw, fresh	0,64	6	0,03	11	13	143	164	0,01	0,006	0,004	17,6
03-3	ვერცხის ყვითრი, ქათმის, ნედლი /Egg, yolk, raw, fresh	1,77	137	3,53	9	488	94	43	3,11	0,025	0,069	45,2
03-4	ვერცხი, ქათმის, შემწვარი /Egg, whole, cooked, fried	1,55	55	1,56	11	194	132	353	1,19	0,015	0,028	26,9
03-5	ვერცხი, ქათმის, ყარგად მოხარშული /Egg, whole, cooked, hard-boiled	1,08	50	1,19	10	172	126	124	1,05	0,013	0,026	30,8
03-6	ვერცხის ფქვილი, ქათმის, მშრალი /Egg, whole, dried	3,65	231	6,79	42	831	493	523	5,28	0,196	0,125	119,6
03-7	ვერცხის ცილის ფქვილი, ქათმის /Egg, white, dried	5,3	62	0,15	88	111	1125	1280	0,1	0,114	0,007	125,1
03-8	ვერცხის ყვითრის ფქვილი, ქათმის /Egg, yolk, dried	3,4	284	5,42	13	920	244	135	4,93	0,012	0,119	86,8
03-9	ვერცხი, იხვის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	1,14	64	3,85	17	220	222	146	1,41	0,062	0,038	36,4
03-10	ვერცხი, ბატის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	1,08	60	3,64	16	208	210	138	1,33	0,062	0,038	36,9

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ვიტამინი B1 /Vitamin B1 (mg)	ვიტამინი B2 /Vitamin B2 (mg)	ვიტამინი B6 /Vitamin B6 (mg)	ვიტამინი B12 /Vitamin B 12 (µg)	ფოლიუმის მჟავა /Folate (µg)
03	ჯერძის პროდუქტები / Egg Products					
03-1	ჯერძი, ქათმის, მთლიანი, ნედლი /Egg, whole, raw, fresh	0,062	0,508	0,139	1	47
03-2	ჯერძის ცილა, ქათმის, ნედლი /Egg, white, raw, fresh	0,006	0,452	0,004	0,2	3
03-3	ჯერძის ყვითრი, ქათმის, ნედლი /Egg, yolk, raw, fresh	0,17	0,639	0,392	3,11	146
03-4	ჯერძი, ქათმის, შემწვარი /Egg, whole, cooked, fried	0,057	0,523	0,143	0,92	38
03-5	ჯერძი, ქათმის, კარგად მოხარშული /Egg, whole, cooked, hard-boiled	0,066	0,513	0,121	1,11	44
03-6	ჯერძის ფქვილი, ქათმის, მშრალი /Egg, whole, dried	0,195	1,54	0,388	3,95	171
03-7	ჯერძის ცილის ფქვილი, ქათმის /Egg, white, dried	0,005	2,53	0,036	0,18	18
03-8	ჯერძის ყვითრის ფქვილი, ქათმის /Egg, yolk, dried	0,29	1,88	0,66	5,33	244
03-9	ჯერძი, იხვის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	0,156	0,404	0,25	5,39	80
03-10	ჯერძი, ბატის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	0,147	0,382	0,236	5,1	76

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნიაცინი /Niacin (mg)	ვიტამინი C /Vitamin C (mg)	ვიტამინი A, RE /Vitamin A, RE (μg)	ვიტამინი E α-TE /Vitamin E α-TE (mg)
03	კვერცხის პროდუქტები / Egg Products				
03-1	კვერცხი, ქათმის, მთლიანი, ნედლი /Egg, whole, raw, fresh	0,073	0	191	1,05
03-2	კვერცხის ცილა, ქათმის, ნედლი /Egg, white, raw, fresh	0,092	0	0	0
03-3	კვერცხის ყვითრი, ქათმის, ნედლი /Egg, yolk, raw, fresh	0,015	0	584	3,16
03-4	კვერცხი, ქათმის, შემწვარი /Egg, whole, cooked, fried	0,077	0	248	1,64
03-5	კვერცხი, ქათმის, კარგად მოხარშული /Egg, whole, cooked, hard-boiled	0,064	0	168	1,05
03-6	კვერცხის ფქვილი, ქათმის, მშრალი /Egg, whole, dried	0,305	0	270	4,38
03-7	კვერცხის ცილის ფქვილი, ქათმის /Egg, white, dried	0,865	0	0	0
03-8	კვერცხის ყვითრის ფქვილი, ქათმის /Egg, yolk, dried	0,095	0	395	6,42
03-9	კვერცხი, იხვის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	0,2	0	399	0,74
03-10	კვერცხი, ბატის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	0,189	0	384	0,74

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაჯერი ცხიმები /Total saturated fatty acids (g)	მონოუჯერი ცხიმები /Total monounsaturated fatty acids (g)	პოლიუჯერი ცხიმები /Total polyunsaturated fatty acids (g)	ქოლესტერინი /Cholesterol (mg)	ფიტოსტერინი /Phytosterols (mg)
03	ვერცხის პროდუქტები / Egg Products					
03-1	ვერცხი, ქათმის, მთლიანი, ნედლი /Egg, whole, raw, fresh	3,1	3.809	1,364	425	
03-2	ვერცხის ცილა, ქათმის, ნედლი /Egg, white, raw, fresh				0	
03-3	ვერცხის ყვითრი, ქათმის, ნედლი /Egg, yolk, raw, fresh	9,552	11,739	4,203	1281	
03-4	ვერცხი, ქათმის, შემწვარი /Egg, whole, cooked, fried	4,167	5,97	2,789	459	
03-5	ვერცხი, ქათმის, ჯარჯალ მოხარშული /Egg, whole, cooked, hard-boiled	3,267	4,077	1,414	424	
03-6	ვერცხის ფქვილი, ქათმის, მშრალი /Egg, whole, dried	12,727	15,337	5,804	1715	
03-7	ვერცხის ცილის ფქვილი, ქათმის /Egg, white, dried				0	
03-8	ვერცხის ყვითრის ფქვილი, ქათმის /Egg, yolk, dried	17,154	21,129	7,895	2335	
03-9	ვერცხი, იხვის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	3,681	6,525	1,223	884	
03-10	ვერცხი, ბატის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	3,595	5,747	1,672	852	

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ტრიპტოფანი /Tryptophan (mg)	თრეონინი /Threonine (mg)	იზოლუცინი /Isoleucine (mg)	ლეიცინი /Leucine (mg)	ლიზინი /Lysine (mg)	მეთიონინი /Methionine (mg)
03	ვერცხის პროდუქტები / Egg Products						
03-1	ვერცხი, ქათმის, მთლიანი, ნედლი /Egg, whole, raw, fresh	152	600	682	1067	897	390
03-2	ვერცხის ცილა, ქათმის, ნედლი /Egg, white, raw, fresh	130	478	594	887	716	362
03-3	ვერცხის ყვითი, ქათმის, ნედლი /Egg, yolk, raw, fresh	196	890	848	1472	133	416
03-4	ვერცხი, ქათმის, შემწვარი /Egg, whole, cooked, fried	165	650	739	1157	973	422
03-5	ვერცხი, ქათმის, ყარგად მოხარშული /Egg, whole, cooked, hard-boiled	153	604	686	1075	904	392
03-6	ვერცხის ფქვილი, ქათმის, მშრალი /Egg, whole, dried	576	2273	2583	4046	3402	1477
03-7	ვერცხის ცილის ფქვილი, ქათმის /Egg, white, dried	999	3685	4581	6838	5515	2790
03-8	ვერცხის ყვითის ფქვილი, ქათმის /Egg, yolk, dried	400	1819	1732	3009	2718	849
03-9	ვერცხი, იხვის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	260	736	598	1097	951	576
03-10	ვერცხი, ბატის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	282	797	647	1188	103	624

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ცისტინი /Cystine (mg)	ფენილალანინი /Phenylalanine (mg)	თიროზინი /Tyrosine (mg)	ვალინი /Valine (mg)	არგინინი /Arginine (mg)	ჰისტიდინი /Histidine (mg)
03	ვერცხის პროდუქტები / Egg Products						
03-1	ვერცხი, ქათმის, მთლიანი, ნედლი /Egg, whole, raw, fresh	290	664	510	761	749	296
03-2	ვერცხის ცილა, ქათმის, ნედლი /Egg, white, raw, fresh	273	615	409	670	573	237
03-3	ვერცხის ყვითრი, ქათმის, ნედლი /Egg, yolk, raw, fresh	300	716	746	933	1196	434
03-4	ვერცხი, ქათმის, შემწვარი /Egg, whole, cooked, fried	313	719	553	825	811	321
03-5	ვერცხი, ქათმის, ყარგად მოხარშული /Egg, whole, cooked, hard-boiled	292	668	513	767	755	298
03-6	ვერცხის ფქვილი, ქათმის, მშრალი /Egg, whole, dried	99	2515	1932	2886	2841	1121
03-7	ვერცხის ცილის ფქვილი, ქათმის /Egg, white, dried	2102	4736	3153	5164	4412	183
03-8	ვერცხის ყვითრის ფქვილი, ქათმის /Egg, yolk, dried	614	1463	1523	1907	2444	888
03-9	ვერცხი, იხვის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	285	840	613	885	765	320
03-10	ვერცხი, ბატის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	309	910	664	958	828	346

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ალანინი /Alanine (mg)	ასპარტინის მჟავა /Aspartic acid (mg)	გლუტამინის მჟავა /Glutamic acid (mg)	გლიცინი /Glycine (mg)	პროლინა /Proline (mg)	სერინი /Serine (mg)
03	ჯეირების პროდუქტები / Egg Products						
03-1	ჯეირები, ქათმის, მთლიანი, ნედლი /Egg, whole, raw, fresh	696	1255	1633	420	498	929
03-2	ჯეირების ცილა, ქათმის, ნედლი /Egg, white, raw, fresh	608	1071	1398	369	409	726
03-3	ჯეირების ყვითი, ქათმის, ნედლი /Egg, yolk, raw, fresh	861	1639	2124	518	700	1432
03-4	ჯეირები, ქათმის, შემწვარი /Egg, whole, cooked, fried	753	1359	1773	454	542	1006
03-5	ჯეირები, ქათმის, ყარგად მოხარშული /Egg, whole, cooked, hard-boiled	700	1264	1644	423	501	936
03-6	ჯეირების ფქვილი, ქათმის, მშრალი /Egg, whole, dried	2636	4758	6190	1591	1886	3523
03-7	ჯეირების ცილის ფქვილი, ქათმის /Egg, white, dried	4684	8253	10770	2842	3153	5593
03-8	ჯეირების ყვითის ფქვილი, ქათმის /Egg, yolk, dried	1759	3348	4340	1058	1430	2926
03-9	ჯეირები, იხვის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	631	777	1789	422	408	963
03-10	ჯეირები, ბატის, ნედლი /Egg, goose, whole, fresh, raw	683	841	1937	457	520	1043

6.4 ფრინველის პროდუქტები **Poultry Products**

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	წყალი /Water (g)	ენერგია /Energy (kJ)	ენერგია /Energy (kcal)	პროტეინი /Protein (Nx5.95) (g)	ცხიმი, საერთო /Total lipid (fat) (g)	ნახშირწყლები /Carbohydrates, by difference (g)	საჟეპო ბოჭკო /Fibre, total dietary (g)
04	ფრინველის პროდუქტები / Poultry Products							
04-1	ხორცი, ბროილერის, ნელდი, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, raw	65,99	900	215	18,60	15,06	0	0
04-2	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, fried, flour	52,41	1125	269	28,56	14,92	3,15	0,1
04-3	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, roasted	59,45	1000	239	27,3	13,6	0	0
04-4	ხორცი, ბროილერის, შეხუბული, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, stewed	63,93	916	219	24,68	12,56	0	0
04-5	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, კანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, fried	57,53	916	219	30,57	9,12	1,69	0,1
04-6	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, კანი ს გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, stewed	63,79	795	190	28,93	7,41	0	0
04-7	ხორცი, ბროილერის, შეხუბული, კანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, stewed	66,81	741	177	27,29	6,71	0	0
04-8	გული, ქათმის, ნელდი /Chicken, heart, all classes, raw	73,56	640	153	15,55	9,33	0,71	0
04-9	ღვიძლი, ქათმის, ნელდი /Chicken, liver, all classes, raw	73,59	523	125	17,97	3,86	3,42	0
04-10	ხორცი, თეთრი, ქათმის მკერდის, შემწვარი, კანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, breast, meat only, cooked, fried	60,21	782	187	33,44	4,71	0,51	0
04-11	ხორცი, შინაური იხვის, ნელდი, კანით / Duck, domesticated, meat and skin, raw	48,5	1690	404	11,49	39,34	0	0
04-12	ხორცი, შინაური იხვის, მოხარშული, კანის გარეშე /Duck, domesticated, meat only, cooked, roasted	64,22	841	201	23,48	11,2	0	0
04-13	ხორცი, ბატის, ნელდი, კანით /Goose, domesticated, meat and skin, raw	49,66	1552	371	15,86	33,62	0	0
04-14	ხორცი, ბატის, მოხარშული, კანით /Goose, domesticated, meat and skin, cooked, roasted	57,23	996	238	28,97	12,67	0	0
04-15	ხორცი, ინდაურის, ნელდი, კანით /Turkey, all classes, meat and skin, raw	70,4	669	160	20,42	8,02	0	0
04-16	ხორცი, ინდაურის, მოხარშული, კანით /Turkey, all classes, meat and skin, cooked, roasted	61,7	870	208	28,1	9,73	0	0

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაცარი /Ash (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	P (mg)	K (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Se (µg)
04	ფრინველის პროდუქტები / Poultry Products											
04-1	ხორცი, ბროილერის, ნედლი, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, raw	0,79	11	0,90	20	147	189	70	1,31	0,048	0,019	
04-2	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, fried, flour	0,98	17	1,38	25	191	234	84	2,04	0,075	0,034	21,7
04-3	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, roasted	0,92	15	1,26	23	182	223	82	1,94	0,066	0,02	23,9
04-4	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, stewed	0,76	13	1,16	19	139	166	67	1,76	0,057	0,019	
04-5	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, კანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, fried	1,09	17	1,35	27	205	257	91	2,24	0,075	0,028	
04-6	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, კანი ს გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, stewed	1,02	15	1,21	25	195	243	86	2,1	0,067	0,019	
04-7	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, კანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, stewed	0,85	14	1,17	21	150	180	70	1,99	0,061	0,019	
04-8	გული, ქათმის, ნედლი /Chicken, heart, all classes, raw	0,85	12	5,96	15	177	176	74	6,59	0,346	0,089	
04-9	ღვიძლი, ქათმის, ნედლი /Chicken, liver, all classes, raw	1,17	11	8,56	20	272	228	79	3,07	0,395	0,258	64,1
04-10	ხორცი, თეთრი, ქათმის მკერდის, შემწვარი, კანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, breast, meat only, cooked, fried	1,14	16	1,14	31	246	276	79	1,08	0,054	0,021	
04-11	ხორცი, შინაური იხვის, ნედლი, კანით/ Duck, domesticated, meat and skin, raw	0,68	11	2,4	15	139	209	63	1,36	0,236	0,017	
04-12	ხორცი, შინაური იხვის, მოხარშული, კანის გარეშე /Duck, domesticated, meat only, cooked, roasted	1,11	12	2,7	20	203	252	65	2,6	0,231	0,019	
04-13	ხორცი, ბატის, ნედლი, კანით /Goose, domesticated, meat and skin, raw	0,87	12	2,5	18	234	308	73	1,72	0,27	0,02	
04-14	ხორცი, ბატის, მოხარშული, კანით /Goose, domesticated, meat and skin, cooked, roasted	1,14	14	2,87	25	309	388	76	3,17	0,276	0,024	
04-15	ხორცი, ინდაურის, ნედლი, კანით /Turkey, all classes, meat and skin, raw	0,88	15	1,43	22	178	266	65	2,2	0,103	0,02	
04-16	ხორცი, ინდაურის, მოხარშული, კანით /Turkey, all classes, meat and skin, cooked, roasted	1	26	1,79	25	203	280	68	2,96	0,093	0,021	

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ვიტამინი B1 /Vitamin B1 (mg)	ვიტამინი B2 /Vitamin B2 (mg)	ვიტამინი B6 /Vitamin B6 (mg)	ვიტამინი B12 /Vitamin B 12 (μg)	ფოლიუმის მჟავა /Folate (μg)
04	ფრინველის პროდუქტები / Poultry Products					
04-1	ხორცი, ბროილერის, ნედლი, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, raw	0,06	0,12	0,35	0,31	6
04-2	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, fried, flour	0,087	0,193	0,41	0,31	9
04-3	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, roasted	0,063	0,168	0,4	0,3	5
04-4	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, stewed	0,046	0,148	0,22	0,2	5
04-5	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, ჯანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, fried	0,085	0,198	0,48	0,34	7
04-6	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, ჯანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, stewed	0,069	0,178	0,47	0,33	6
04-7	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, ჯანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, stewed	0,049	0,163	0,26	0,22	6
04-8	გული, ქათმის, ნედლი /Chicken, heart, all classes, raw	0,152	0,728	0,36	7,29	72
04-9	ღვიძლი, ქათმის, ნედლი /Chicken, liver, all classes, raw	0,138	1,963	0,76	22,98	738
04-10	ხორცი, თეთრი, ქათმის მკერდის, შემწვარი, ჯანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, breast, meat only, cooked, fried	0,125	14,782	4	23	0,37
04-11	ხორცი, შინაური იხვის, ნედლი, ჯანით / Duck, domesticated, meat and skin, raw	0,197	0,21	0,19	0,25	13
04-12	ხორცი, შინაური იხვის, მოხარშული, ჯანის გარეშე /Duck, domesticated, meat only, cooked, roasted	0,26	0,47	0,25	0,4	10
04-13	ხორცი, ბატის, ნედლი, ჯანით /Goose, domesticated, meat and skin, raw	0,085	0,245	0,39	0,34	4
04-14	ხორცი, ბატის, მოხარშული, ჯანით /Goose, domesticated, meat and skin, cooked, roasted	0,092	0,39	0,47	0,49	12
04-15	ხორცი, ინდაურის, ნედლი, ჯანით /Turkey, all classes, meat and skin, raw	0,064	0,155	0,41	0,4	8
04-16	ხორცი, ინდაურის, მოხარშული, ჯანით /Turkey, all classes, meat and skin, cooked, roasted	0,057	0,177	0,41	0,35	7

კოდ /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნიაცინი /Niacin (mg)	ვიტამინი C /Vitamin C (mg)	ვიტამინი A, RE /Vitamin A, RE (μg)	ვიტამინი E α-TE /Vitamin E α-TE (mg)
04	ფრინველის პროდუქტები / Poultry Products				
04-1	ხორცი, ბროილერის, ნედლი, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, raw	6,801	1,6	41	0,295
04-2	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, fried, flour	8,992	0	27	0,627
04-3	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, roasted	8,487	0	47	0,265
04-4	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, stewed	5,594	0	42	0,265
04-5	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, კანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, fried	9,663	0	18	0,46
04-6	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, კანი ს გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, stewed	9,173	0	16	0,265
04-7	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, კანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, stewed	6,117	0	15	0,265
04-8	გული, ქათმის, ნედლი /Chicken, heart, all classes, raw	4,883	3,2	9	
04-9	ღვიძლი, ქათმის, ნედლი /Chicken, liver, all classes, raw	9,25	33,8	6165	1,44
04-10	ხორცი, თეთრი, ქათმის მკერდის, შემწვარი, კანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, breast, meat only, cooked, fried	1,04	0,079	7	0,421
04-11	ხორცი, შინაური იხვის, ნედლი, კანით / Duck, domesticated, meat and skin, raw	3,934	2,8	51	0,7
04-12	ხორცი, შინაური იხვის, მოხარშული, კანის გარეშე /Duck, domesticated, meat only, cooked, roasted	5,1	0	23	0,7
04-13	ხორცი, ბატის, ნედლი, კანით /Goose, domesticated, meat and skin, raw	3,608	4,2	17	1,741
04-14	ხორცი, ბატის, მოხარშული, კანით /Goose, domesticated, meat and skin, cooked, roasted	4,081	0	12	
04-15	ხორცი, ინდაურის, ნედლი, კანით /Turkey, all classes, meat and skin, raw	4,085	0	2	0,353
04-16	ხორცი, ინდაურის, მოხარშული, კანით /Turkey, all classes, meat and skin, cooked, roasted	5,086	0	0	0,339

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაჯერი ცხიმები /Total saturated fatty acids (g)	მონოუჯერი ცხიმები /Total monounsaturated fatty acids (g)	პოლიუჯერი ცხიმები /Total polyunsaturated fatty acids (g)	ქოლესტერინი /Cholesterol (mg)	ფიტოსტერინი /Phytosterols (mg)
04	ფრინველის პროდუქტები / Poultry Products					
04-1	ხორცი, ბროილერის, ნედლი, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, raw	4,31	6,24	3,23	75	
04-2	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, fried, flour	4,06	5,89	3,41	90	
04-3	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, roasted	3,79	5,34	2,97	88	
04-4	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, stewed	3,5	4,93	2,74	78	
04-5	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, ჯანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, fried	2,46	3,35	2,15	94	
04-6	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, ჯანი ს გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, stewed	2,04	2,66	1,69	89	
04-7	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, ჯანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, stewed	1,84	2,39	1,54	83	
04-8	გული, ქათმის, ნედლი /Chicken, heart, all classes, raw	2,66	2,37	2,71	136	
04-9	ღვიძლი, ქათმის, ნედლი /Chicken, liver, all classes, raw	1,3	0,95	0,64	439	
04-10	ხორცი, თეთრი, ქათმის მკერდის, შემწვარი, ჯანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, breast, meat only, cooked, fried	1,29	1,72	1,07	91	
04-11	ხორცი, შინაური იხვის, ნედლი, ჯანით /Duck, domesticated, meat and skin, raw	13,22	18,69	5,08	76	
04-12	ხორცი, შინაური იხვის, მოხარშული, ჯანის გარეშე /Duck, domesticated, meat only, cooked, roasted	4,17	3,7	1,43	89	
04-13	ხორცი, ბატის, ნედლი, ჯანით /Goose, domesticated, meat and skin, raw	9,78	17,77	3,76	80	
04-14	ხორცი, ბატის, მოხარშული, ჯანით /Goose, domesticated, meat and skin, cooked, roasted	4,56	4,34	1,54	96	
04-15	ხორცი, ინდაურის, ნედლი, ჯანით /Turkey, all classes, meat and skin, raw	2,26	2,9	1,98	68	
04-16	ხორცი, ინდაურის, მოხარშული, ჯანით /Turkey, all classes, meat and skin, cooked, roasted	2,84	3,19	2,48	82	

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ტრიპტოფანი /Tryptophan (mg)	თრეონინი /Threonine (mg)	იზოლეუცინი /Isoleucine (mg)	ლეიციანი /Leucine (mg)	ლიზინი /Lysine (mg)	მეთიონინი /Methionine (mg)
04	ფრინველის პროდუქტები / Poultry Products						
04-1	ხორცი, ბროილერის, ნელდი, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, raw	207	767	924	1350	1509	493
04-2	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, fried, flour	323	1181	1439	2092	2320	762
04-3	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, roasted	305	1128	1362	1986	2223	726
04-4	ხორცი, ბროილერის, შებუბლული, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, stewed	276	1020	1233	1797	2011	657
04-5	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, ჯანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, fried	358	1289	1612	2294	2583	844
04-6	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, ჯანი ს გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, stewed	338	1222	1528	2171	2458	801
04-7	ხორცი, ბროილერის, შებუბლული, ჯანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, stewed	319	1153	1441	2048	2318	755
04-8	გული, ქათმის, ნელდი /Chicken, heart, all classes, raw	199	704	833	1355	1303	376
04-9	ღვიძლი, ქათმის, ნელდი /Chicken, liver, all classes, raw	253	799	954	1621	1360	425
04-10	ხორცი, თეთრი, ქათმის მკერდის, შემწვარი, ჯანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, breast, meat only, cooked, fried	390	1412	1765	2509	2836	925
04-11	ხორცი, შინაური იხვის, ნელდი, ჯანით / Duck, domesticated, meat and skin, raw	144	471	537	900	912	291
04-12	ხორცი, შინაური იხვის, მოხარშული, ჯანის გარეშე /Duck, domesticated, meat only, cooked, roasted	327	1003	1206	1983	2009	635
04-13	ხორცი, ბატის, ნელდი, ჯანით /Goose, domesticated, meat and skin, raw	207	708	746	1330	1254	383
04-14	ხორცი, ბატის, მოხარშული, ჯანით /Goose, domesticated, meat and skin, cooked, roasted	403	1238	1488	2447	2480	783
04-15	ხორცი, ინდაურის, ნელდი, ჯანით /Turkey, all classes, meat and skin, raw	226	891	1024	1587	1857	574
04-16	ხორცი, ინდაურის, მოხარშული, ჯანით /Turkey, all classes, meat and skin, cooked, roasted	311	1227	1409	2184	2557	790

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ცისტინი /Cystine (mg)	ფენილალანინი /Phenylalanine (mg)	თიროზინი /Tyrosine (mg)	ვალინი /Valine (mg)	არგინინი /Arginine (mg)	ჰისტიდინი /Histidine (mg)
04	ფრინველის პროდუქტები / Poultry Products						
04-1	ხორცი, ბროილერის, ნედლი, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, raw	249	721	597	902	1169	544
04-2	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, fried, flour	382	1121	928	1392	1766	845
04-3	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, roasted	364	1061	879	1325	1711	802
04-4	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, კანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, stewed	329	959	796	1199	1545	726
04-5	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, კანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, fried	393	1217	1031	1516	1839	947
04-6	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, კანი ს გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, stewed	370	1148	977	1435	1745	898
04-7	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, კანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, stewed	349	1083	921	1353	1646	847
04-8	გული, ქათმის, ნედლი /Chicken, heart, all classes, raw	211	696	557	880	997	408
04-9	ღვიძლი, ქათმის, ნედლი /Chicken, liver, all classes, raw	241	894	632	1330	1101	477
04-10	ხორცი, თეთრი, ქათმის მკერდის, შემწვარი, კანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, breast, meat only, cooked, fried	428	1328	1128	1659	2015	1037
04-11	ხორცი, შინაური იხვის, ნედლი, კანით/ Duck, domesticated, meat and skin, raw	180	459	395	573	770	283
04-12	ხორცი, შინაური იხვის, მოხარშული, კანის გარეშე /Duck, domesticated, meat only, cooked, roasted	361	984	894	1228	1499	620
04-13	ხორცი, ბატის, ნედლი, კანით /Goose, domesticated, meat and skin, raw	247	665	508	777	987	442
04-14	ხორცი, ბატის, მოხარშული, კანით /Goose, domesticated, meat and skin, cooked, roasted	445	1214	1103	1516	1849	765
04-15	ხორცი, ინდაურის, ნედლი, კანით /Turkey, all classes, meat and skin, raw	224	799	775	1063	1439	614
04-16	ხორცი, ინდაურის, მოხარშული, კანით /Turkey, all classes, meat and skin, cooked, roasted	308	1100	1066	1464	1979	845

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ალანინი /Alanine (mg)	ასპარტინის მჟავა /Aspartic acid (mg)	გლუტამინის მჟავა /Glutamic acid (mg)	გლიცინი /Glycine (mg)	პროლინის /Proline (mg)	სერინი /Serine (mg)
04	ფრინველის პროდუქტები / Poultry Products						
04-1	ხორცი, ბროილერის, ნელდი, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, raw	1089	1659	2714	1223	911	657
04-2	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, fried, flour	1632	2526	4297	1744	1374	1012
04-3	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, roasted	1591	2439	3991	1764	1322	963
04-4	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, ჯანით /Chicken, broilers or fryers, meat and skin, cooked, stewed	1436	2200	3610	1583	1190	870
04-5	ხორცი, ბროილერის, მოხარშული, ჯანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, fried	1663	2714	4632	1499	1277	1057
04-6	ხორცი, ბროილერის, შემწვარი, ჯანი ს გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, cooked, stewed	1578	2578	4333	1421	1190	995
04-7	ხორცი, ბროილერის, შებუბული, ჯანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, meat only, stewed	1489	2432	4087	1340	1122	939
04-8	გული, ქათმის, ნელდი /Chicken, heart, all classes, raw	980	1512	2308	863	793	627
04-9	ღვიძლი, ქათმის, ნელდი /Chicken, liver, all classes, raw	1044	1708	2329	1044	891	773
04-10	ხორცი, თეთრი, ქათმის მკერდის, შემწვარი, ჯანის გარეშე /Chicken, broilers or fryers, breast, meat only, cooked, fried	1823	2976	5024	1641	1381	1152
04-11	ხორცი, შინაური იხვის, ნელდი, ჯანით/ Duck, domesticated, meat and skin, raw	777	1102	1709	928	686	488
04-12	ხორცი, შინაური იხვის, მოხარშული, ჯანის გარეშე /Duck, domesticated, meat only, cooked, roasted	1487	2299	3673	1315	1153	1010
04-13	ხორცი, ბატის, ნელდი, ჯანით /Goose, domesticated, meat and skin, raw	977	1426	2358	1005	766	632
04-14	ხორცი, ბატის, მოხარშული, ჯანით /Goose, domesticated, meat and skin, cooked, roasted	1835	2837	4533	1622	1423	1247
04-15	ხორცი, ინდაურის, ნელდი, ჯანით /Turkey, all classes, meat and skin, raw	1302	1969	3258	1227	950	901
04-16	ხორცი, ინდაურის, მოხარშული, ჯანით /Turkey, all classes, meat and skin, cooked, roasted	1790	2709	4484	1682	1304	1240

6.5 ხორცის პროდუქტები

Meat Products

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	წყალი /Water (g)	ენერგია /Energy (kJ)	ენერგია /Energy (kcal)	პროტეინი /Protein (Nx5.95) (g)	ცხიმი, საერთო /Total lipid (fat) (g)	ნახშირწყლები /Carbohydrates, by difference (g)	საჟეპო ბოჭკო /Fibre, total dietary (g)
05	ხორცის პროდუქტები / Meat Products							
05-1	ხორცი, საქონლის, ნედლი, დაბალცხიმოვანი /Beef, carcass, separable lean and fat, choice, raw	57,26	1218	291	17,32	24,05	0	0
05-2	ხორცი, საქონლის, ნედლი, ცხიმოვანი /Beef, retail cuts, separable fat, raw	20,21	2820	674	8,21	70,89	0	0
05-3	ხორცი, საქონლის, ცხიმოვანი, მოხარშული /Beef, retail cuts, separable fat, cooked	18,58	2845	680	10,65	70,33	0	0
05-4	ხორცი, საქონლის, გაყინული /Commodity, beef, patties (100%), frozen, raw	64,72	854	204	14,63	15,69	0	0
05-5	ხორცი, შემწვარი (ღორისა და საქონლის)/Barbecue loaf, pork, beef	64,82	724	173	15,84	8,9	6,4	0
05-6	ძეხვი, ღორის /Bratwurst, cooked, pork	56,13	1259	301	14,08	25,87	2,07	0
05-7	ხორცი, საქონლის, დამარილებული /Corned beef loaf, jellied	69,1	640	153	22,9	6,1	0	0
05-8	ძეხვი, ძროხისა და ღორის, რძიანი /Kielbasa, kolbassy, pork& beef, nonfat dry milk added	53,95	1297	310	13,26	27,15	2,14	0
05-9	ძეხვი, ღორის ღვიძლის /Liver sausage, liverwurst, pork	52,1	1364	326	14,1	28,5	2,2	0
05-10	ძეხვი, ღორის, ნედლი /Pork sausage, fresh, raw	44,52	1745	417	11,69	40,29	1,02	0
05-11	ძეხვი, ღორის, მოხარშული /Pork sausage, fresh, raw	44,55	1657	396	13,8	36,25	2,7	0
05-12	სალამი, ღორის /Salami, cooked, Pork	58,11	1096	262	15,04	20,68	2,81	0
05-13	სალამი, შერეული (ძროხისა და ღორის) /Salami, cooked, beef and pork	60,4	1046	250	13,92	20,11	2,25	0
05-14	ძეხვი, შებოლილი (ღორისა და ძროხის) /Smoked link sausage, pork and beef	52,16	1406	336	13,4	30,33	1,43	0
05-15	ხორცი, ღორის, ცხიმოვანი, ნედლი /Pork, fresh, separable fat, cooked	23,22	2632	629	12,2	63,92	0	0
05-16	ბეკონი, ღორის /Pork, cured, bacon, raw	31,58	2326	556	8,66	57,54	0,09	0

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაცარი /Ash (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	P (mg)	K (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Se (μg)
05	ხორცის პროდუქტები / Meat Products											
05-1	ხორცი, საქონლის, ნედლი, დაბალცხიმისანი /Beef, carcass, separable lean and fat, choice, raw	0,81	8	1,83	17	154	267	59	3,57	0,069	0,013	
05-2	ხორცი, საქონლის, ნედლი, ცხიმისანი /Beef, retail cuts, separable fat, raw	0,28	10	0,75	3	68	66	29	1	0,033	0,006	
05-3	ხორცი, საქონლის, ცხიმისანი, მოხარშული /Beef, retail cuts, separable fat, cooked	0,45	14	1,06	6	76	119	41	1,4	0,045	0,007	
05-4	ხორცი, საქონლის, გაყინული /Commodity, beef, patties (100%), frozen, raw	0,68	7	1,93	18	145	269	74	4,12	0,073	0,017	
05-5	ხორცი, შემწვარი (ღორისა და საქონლის) /Barbecue loaf, pork, beef	4,04	55	1,16	17	132	329	1334	2,46	0,07	0,04	21,3
05-6	ძეხვი, ღორის /Bratwurst, cooked, pork	1,85	44	1,29	15	149	212	557	2,3	0,09	0,046	21,2
05-7	ხორცი, საქონლის, დამარილებული /Corned beef loaf, jellied	3	11	2,04	11	73	101	953	4,09	0,06	0,031	17,2
05-8	ძეხვი, ძროხისა და ღორის, რძისანი /Kielbasa, kolbassy, pork& beef, nonfat dry milk added	3,5	44	1,45	16	148	271	1076	2,02	0,1	0,04	17,7
05-9	ძეხვი, ღორის ღვიძლის /Liver sausage, liverwurst, pork	3,1	26	6,4	12	230	170	860	2,3	0,24	0,155	58
05-10	ძეხვი, ღორის, ნედლი /Pork sausage, fresh, raw	2,49	18	0,91	11	118	204	667	1,59	0,07	0,028	11,5
05-11	ძეხვი, ღორის, მოხარშული /Pork sausage, fresh, raw	2,7	10	1,13	12	107	189	805	1,87	0,04	0,037	14,4
05-12	სალიამი, ღორის /Salami, cooked, Pork	3,37	9	2,19	14	113	224	1176	2,16	0,122	0,046	14,6
05-13	სალიამი, შერეული (ძროხისა და ღორის) /Salami, cooked, beef and pork	3,32	13	2,67	15	115	198	1065	2,14	0,23	0,057	14,6
05-14	ძეხვი, შებოლილი (ღორისა და ძროხის) /Smoked link sausage, pork and beef	2,69	10	1,45	12	107	189	945	2,11	0,06	0,037	13,1
05-15	ხორცი, ღორის, ცხიმისანი, ნედლი /Pork, fresh, separable fat, cooked	0,75	53	0,36	7	162	235	34	1,26	0,052	0,003	16,3
05-16	ბეკონი, ღორის /Pork, cured, bacon, raw	2,13	7	0,6	9	142	153	730	1,15	0,064	0,007	25

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ვიტამინი B1 /Vitamin B1 (mg)	ვიტამინი B2 /Vitamin B2 (mg)	ვიტამინი B6 /Vitamin B6 (mg)	ვიტამინი B12 /Vitamin B 12 (μg)	ფოლიუმის მჟავა /Folate (μg)
05	ხორცის პროდუქტები / Meat Products					
05-1	ხორცი, საქონლის, ნედლი, დაბალცხიმოვანი /Beef, carcass, separable lean and fat, choice, raw	0,08	0,16	0,32	7	0,33
05-2	ხორცი, საქონლის, ნედლი, ცხიმოვანი /Beef, retail cuts, separable fat, raw	0,04	0,07	0,14	1,46	3
05-3	ხორცი, საქონლის, ცხიმოვანი, მოხარშული /Beef, retail cuts, separable fat, cooked	0,03	0,09	0,14	1,62	3
05-4	ხორცი, საქონლის, გაყინული /Commodity, beef, patties (100%), frozen, raw	0,043	0,16	0,214	2,05	6
05-5	ხორცი, შემწვარი (ღორისა და საქონლის) /Barbecue loaf, pork, beef	0,36	0,248	0,26	1,68	9
05-6	ძეხვი, ღორის /Bratwurst, cooked, pork	0,505	0,183	0,21	0,95	2
05-7	ხორცი, საქონლის, დამარილებული /Corned beef loaf, jellied		0,11	0,12	1,27	8
05-8	ძეხვი, ძროხისა და ღორის, რძიანი /Kielbasa, kolbassy, pork& beef, nonfat dry milk added	0,228	0,214	0,18	1,61	5
05-9	ძეხვი, ღორის ღვიძლის /Liver sausage, liverwurst, pork	0,272	1,03	0,19	13,46	30
05-10	ძეხვი, ღორის, ნედლი /Pork sausage, fresh, raw	0,545	0,164	0,25	1,13	4
05-11	ძეხვი, ღორის, მოხარშული /Pork sausage, fresh, raw	0,357	0,147	0,05	0,43	2
05-12	სალიამი, ღორის /Salami, cooked, Pork	0,103	0,189	0,18	3,06	2
05-13	სალიამი, შერეული (ძროხისა და ღორის) /Salami, cooked, beef and pork	0,239	0,376	0,21	3,65	2
05-14	ძეხვი, შებოლილი (ღორისა და ძროხის) /Smoked link sausage, pork and beef	0,26	0,17	0,17	1,51	2
05-15	ხორცი, ღორის, ცხიმოვანი, ნედლი /Pork, fresh, separable fat, cooked	0,325	0,11	0,13	0,45	2
05-16	ბეკონი, ღორის /Pork, cured, bacon, raw	0,368	0,104	0,14	0,93	2

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნიაცინი /Niacin (mg)	ვიტამინი C /Vitamin C (mg)	ვიტამინი A, RE /Vitamin A, RE (μg)	ვიტამინი E α-TE /Vitamin E α-TE (mg)
05	ხორცის პროდუქტები / Meat Products				
05-1	ხორცი, საქონლის, ნედლი, დაბალცხიმოვანი /Beef, carcass, separable lean and fat, choice, raw	0,16	0,08	0	0,19
05-2	ხორცი, საქონლის, ნედლი, ცხიმოვანი /Beef, retail cuts, separable fat, raw	0,07	0,04	0	
05-3	ხორცი, საქონლის, ცხიმოვანი, მოხარშული /Beef, retail cuts, separable fat, cooked	1,55	0	0	0,46
05-4	ხორცი, საქონლის, გაყინული /Commodity, beef, patties (100%), frozen, raw	3,846	0	0	0,131
05-5	ხორცი, შემწვარი (ღორისა და საქონლის) /Barbecue loaf, pork, beef	2,266	0	7	
05-6	ძეხვი, ღორის /Bratwurst, cooked, pork	3,2	1	0	0,25
05-7	ხორცი, საქონლის, დამარილებული /Corned beef loaf, jellied	1,76	0	0	0,19
05-8	ძეხვი, ძროხისა და ღორის, რძიანი /Kielbasa, kolbassy, pork& beef, nonfat dry milk added	2,879	0	0	0,22
05-9	ძეხვი, ღორის ღვიძლის /Liver sausage, liverwurst, pork	4,3	0		
05-10	ძეხვი, ღორის, ნედლი /Pork sausage, fresh, raw	2,835	2	0	
05-11	ძეხვი, ღორის, მოხარშული /Pork sausage, fresh, raw	3,367	0	0	0,22
05-12	სალიამი, ღორის /Salami, cooked, Pork	3,238	0	0	0,19
05-13	სალიამი, შერეული (ძროხისა და ღორის) /Salami, cooked, beef and pork	3,553	0	0	0,22
05-14	ძეხვი, შებოლილი (ღორისა და ძროხის) /Smoked link sausage, pork and beef	3,227	0	0	0,22
05-15	ხორცი, ღორის, ცხიმოვანი, ნედლი /Pork, fresh, separable fat, cooked	2,53	0	4	0,81
05-16	ბეკონი, ღორის /Pork, cured, bacon, raw	2,776	0	0	0,49

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაჯერი ცხიმები /Total saturated fatty acids (g)	მონოუჯერი ცხიმები /Total monounsaturated fatty acids (g)	პოლიუჯერი ცხიმები /Total polyunsaturated fatty acids (g)	ქოლესტერინი /Cholesterol (mg)	ფიტოსტერინი /Phytosterols (mg)
05	ხორცის პროდუქტები / Meat Products					
05-1	ხორცი, საქონლის, ნედლი, დაბალცხიმოვანი /Beef, carcass, separable lean and fat, choice, raw	9,75	10,47	0,92	74	
05-2	ხორცი, საქონლის, ნედლი, ცხიმოვანი /Beef, retail cuts, separable fat, raw	29,45	30,94	2,56	99	
05-3	ხორცი, საქონლის, ცხიმოვანი, მოხარშული /Beef, retail cuts, separable fat, cooked	28,5	30,45	2,66	95	
05-4	ხორცი, საქონლის, გაყინული /Commodity, beef, patties (100%), frozen, raw	6,333	6,861	0,643	53	
05-5	ხორცი, შემწვარი (ღორისა და საქონლის) /Barbecue loaf, pork, beef	3,17	4,14	0,81	37	
05-6	ძეხვი, ღორის /Bratwurst, cooked, pork	9,32	12,19	2,74	60	
05-7	ხორცი, საქონლის, დამარილებული /Corned beef loaf, jellied	2,6	2,68	0,32	47	
05-8	ძეხვი, ძროხისა და ღორის, რძიანი /Kielbasa, kolbassy, pork& beef, nonfat dry milk added	9,91	12,94	3,08	67	
05-9	ძეხვი, ღორის ღვიძლის /Liver sausage, liverwurst, pork	10,6	13,34	2,6	158	
05-10	ძეხვი, ღორის, ნედლი /Pork sausage, fresh, raw	14,47	18,53	5,24	68	
05-11	ძეხვი, ღორის, მოხარშული /Pork sausage, fresh, raw	12,96	17,18	3,9	71	
05-12	სალამი, ღორის /Salami, cooked, Pork	9	9,44	1,03	65	
05-13	სალამი, შერეული (ძროხისა და ღორის) /Salami, cooked, beef and pork	8,09	9,19	2,02	65	
05-14	ძეხვი, შებოლილი (ღორისა და ძროხის) /Smoked link sausage, pork and beef	10,62	14,19	3,26	71	
05-15	ხორცი, ღორის, ცხიმოვანი, ნედლი /Pork, fresh, separable fat, cooked	24,49	27,35	6,38	93	
05-16	ბეკონი, ღორის /Pork, cured, bacon, raw	21,26	26,33	6,75	67	

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ტრიპტოფანი /Tryptophan (mg)	თრეონინი /Threonine (mg)	იზოლეიცინი /Isoleucine (mg)	ლეიცინი /Leucine (mg)	ლიზინი /Lysine (mg)	მეთიონინი /Methionine (mg)
05	ხორცის პროდუქტები / Meat Products						
05-1	ხორცი, საქონლის, ნედლი, დაბალცხიმისანი /Beef, carcass, separable lean and fat, choice, raw	201	746	767	1376	1443	430
05-2	ხორცი, საქონლის, ნედლი, ცხიმისანი /Beef, retail cuts, separable fat, raw	92	359	369	649	683	210
05-3	ხორცი, საქონლის, ცხიმისანი, მოხარშული /Beef, retail cuts, separable fat, cooked	119	465	479	842	886	273
05-4	ხორცი, საქონლის, გაყინული /Commodity, beef, patties (100%), frozen, raw						
05-5	ხორცი, შემწვარი (ღორისა და საქონლის) /Barbecue loaf, pork, beef	171	684	732	1283	1319	395
05-6	ძეხვი, ღორის /Bratwurst, cooked, pork	113	556	514	944	1070	342
05-7	ხორცი, საქონლის, დამარილებული /Corned beef loaf, jellied	165	894	861	1584	1759	506
05-8	ძეხვი, ძროხისა და ღორის, რძიანი /Kielbasa, kolbassy, pork& beef, nonfat dry milk added	138	432	639	874	1010	276
05-9	ძეხვი, ღორის ღვიძლის /Liver sausage, liverwurst, pork	151	671	653	1139	1155	285
05-10	ძეხვი, ღორის, ნედლი /Pork sausage, fresh, raw	94	462	427	784	889	284
05-11	ძეხვი, ღორის, მოხარშული /Pork sausage, fresh, raw	132	554	530	974	1088	328
05-12	სალიამი, ღორის /Salami, cooked, Pork	137	568	650	1104	1152	349
05-13	სალიამი, შერეული (ძროხისა და ღორის) /Salami, cooked, beef and pork	114	521	675	929	1107	301
05-14	ძეხვი, შებოლილი (ღორისა და ძროხის) /Smoked link sausage, pork and beef	107	465	485	810	903	364
05-15	ხორცი, ღორის, ცხიმისანი, ნედლი /Pork, fresh, separable fat, cooked	40	379	318	778	949	170
05-16	ბეკონი, ღორის /Pork, cured, bacon, raw	83	332	352	602	643	191

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ცისტინი /Cystine (mg)	ფენილალანინი /Phenylalanine (mg)	თიროზინი /Tyrosine (mg)	ვალინი /Valine (mg)	არგინინი /Arginine (mg)	ჰისტიდინი /Histidine (mg)
05	ხორცის პროდუქტები / Meat Products						
05-1	ხორცი, საქონლის, ნედლი, დაბალცხიმოვანი /Beef, carcass, separable lean and fat, choice, raw	185	670	568	842	1120	579
05-2	ხორცი, საქონლის, ნედლი, ცხიმოვანი /Beef, retail cuts, separable fat, raw	92	321	276	399	519	281
05-3	ხორცი, საქონლის, ცხიმოვანი, მოხარშული /Beef, retail cuts, separable fat, cooked	119	416	358	518	673	365
05-4	ხორცი, საქონლის, გაყინული /Commodity, beef, patties (100%), frozen, raw						
05-5	ხორცი, შემწვარი (ღორისა და საქონლის) /Barbecue loaf, pork, beef	196	640	539	795	972	517
05-6	ძეხვი, ღორის /Bratwurst, cooked, pork	142	471	406	566	831	406
05-7	ხორცი, საქონლის, დამარილებული /Corned beef loaf, jellied	238	810	616	993	1587	601
05-8	ძეხვი, ძროხისა და ღორის, რძიანი /Kielbasa, kolbassy, pork& beef, nonfat dry milk added	225	501	490	639	942	314
05-9	ძეხვი, ღორის ღვიძლის /Liver sausage, liverwurst, pork	149	617	362	857	812	448
05-10	ძეხვი, ღორის, ნედლი /Pork sausage, fresh, raw	118	391	337	469	691	337
05-11	ძეხვი, ღორის, მოხარშული /Pork sausage, fresh, raw	139	478	405	592	850	412
05-12	სალიამი, ღორის /Salami, cooked, Pork	192	541	491	662	929	479
05-13	სალიამი, შერეული (ძროხისა და ღორის) /Salami, cooked, beef and pork	196	481	552	668	855	359
05-14	ძეხვი, შებოლილი (ღორისა და ძროხის) /Smoked link sausage, pork and beef	105	405	386	464	765	395
05-15	ხორცი, ღორის, ცხიმოვანი, ნედლი /Pork, fresh, separable fat, cooked	98	430	210	538	1085	158
05-16	ბეკონი, ღორის /Pork, cured, bacon, raw	89	334	252	417	529	249

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ალანინი /Alanine (mg)	ასპარტინის მჟავა /Aspartic acid (mg)	გლუტამინის მჟავა /Glutamic acid (mg)	გლიცინი /Glycine (mg)	პროლინა /Proline (mg)	სერინი /Serine (mg)
05	ხორცის პროდუქტები / Meat Products						
05-1	ხორცი, საქონლის, ნედლი, დაბალცხიმოვანი /Beef, carcass, separable lean and fat, choice, raw	1074	1583	2644	1061	804	665
05-2	ხორცი, საქონლის, ნედლი, ცხიმოვანი /Beef, retail cuts, separable fat, raw	495	750	1234	448	363	314
05-3	ხორცი, საქონლის, ცხიმოვანი, მოხარშული /Beef, retail cuts, separable fat, cooked	642	973	1600	581	470	407
05-4	ხორცი, საქონლის, გაყინული /Commodity, beef, patties (100%), frozen, raw						
05-5	ხორცი, შემწვარი (ღორისა და საქონლის) /Barbecue loaf, pork, beef	886	1399	2522	837	914	677
05-6	ძეხვი, ღორის /Bratwurst, cooked, pork	789	1172	1947	854	656	545
05-7	ხორცი, საქონლის, დამარილებული /Corned beef loaf, jellied	1576	1950	3167	2170	1503	916
05-8	ძეხვი, ძროხისა და ღორის, რძიანი /Kielbasa, kolbassy, pork& beef, nonfat dry milk added	848	1218	1618	1039	687	530
05-9	ძეხვი, ღორის ღვიძლის /Liver sausage, liverwurst, pork	830	1164	2195	1096	850	694
05-10	ძეხვი, ღორის, ნედლი /Pork sausage, fresh, raw	655	973	1617	709	544	452
05-11	ძეხვი, ღორის, მოხარშული /Pork sausage, fresh, raw	812	1182	1995	898	654	532
05-12	სალიამი, ღორის /Salami, cooked, Pork	1083	1472	2449	1256	1083	606
05-13	სალიამი, შერეული (ძროხისა და ღორის) /Salami, cooked, beef and pork	88	1285	1929	1189	831	537
05-14	ძეხვი, შებოლილი (ღორისა და ძროხის) /Smoked link sausage, pork and beef	774	1136	1994	857	673	510
05-15	ხორცი, ღორის, ცხიმოვანი, ნედლი /Pork, fresh, separable fat, cooked	859	841	1093	2042	1290	502
05-16	ბეკონი, ღორის /Pork, cured, bacon, raw	485	715	1188	619	460	325

6.6 თევზის პროდუქტები

Fish Products

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	წყალი /Water (g)	ენერგია /Energy (kJ)	ენერგია /Energy (kcal)	პროტეინი /Protein (Nx5.95) (g)	ცხიმი, საერთო /Total lipid (fat) (g)	ნახშირწყლები /Carbohydrates, by difference (g)	სავევები ბოჭკო /Fibre, total dietary (g)
06	თევზის პროდუქტები / Fish Products							
06-1	ხაშა, ნელდი /Finfish, anchovy, european, raw	73,37	548	131	20,35	4,84	0	0
06-2	ხაშას კონსერვი (ზეთით) /Finfish, anchovy, european, canned in oil, drained solids	50,3	879	210	28,89	9,71	0	0
06-3	ოკუნი, ნელდი /Finfish, bass, fresh water, mixed species, raw	75,66	477	114	18,86	3,69	0	0
06-4	საზანი, ნელდი /Finfish, carp, raw	76,31	531	127	17,83	5,6	0	0
06-5	საზანი, მოხარშული /Finfish, carp, cooked, dry heat	69,63	678	162	22,86	7,17	0	0
06-6	ხიზილალა, შავი და წითელი /Finfish, caviar, black and red, granular	47,5	1054	252	24,6	17,9	4	0
06-7	ატლანტის ვირთევზა, ნელდი /Finfish, cod, Atlantic, raw	81,22	343	82	17,81	0,67	0	0
06-8	ატლანტის ვირთევზა, მოხარშული /Finfish, cod, Atlantic, cooked, dry heat	75,92	439	105	22,83	0,86	0	0
06-9	ატლანტის ვირთევზას კონსერვი /Finfish, cod, Atlantic, canned, solids and liquid	75,61	439	105	22,76	0,86	0	0
06-10	ატლანტის ვირთევზა, შებოლილი /Finfish, cod, Atlantic, dried and salted	16,14	1213	290	62,82	2,37	0	0
06-11	სელდი, ნელდი /Finfish, herring, Atlantic, raw	72,05	661	158	17,96	9,04	0	0
06-12	სელდი, კულინარიულად მომზადებული /Finfish, herring, Atlantic, cooked, dry heat	64,16	849	203	23,03	11,59	0	0
06-13	სკუმბრია, ნელდი /Finfish, mackerel, Atlantic, raw	63,55	858	205	18,6	13,89	0	0
06-14	სკუმბრია, კულინარიულად მომზადებული /Finfish, mackerel, Atlantic, cooked, dry heat	53,27	1096	262	23,85	17,81	0	0
06-15	სკუმბრიას კონსერვი /Finfish, mackerel, jack, canned, drained solids	69,17	653	156	23,19	6,3	0	0
06-16	კეფალი, ნელდი /Finfish, mullet, striped, raw	77,01	490	117	19,35	3,79	0	0
06-17	კეფალი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, mullet, striped, cooked, dry heat	70,52	628	150	24,81	4,86	0	0
06-18	ქარიულაპია, ნელდი /Finfish, pike, northern, raw	78,92	368	88	19,26	0,69	0	0
06-19	ქარიულაპია, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, pike, northern, cooked, dry heat	72,97	473	113	24,69	0,88	0	0
06-20	ლოსოსი, ნელდი /Finfish, salmon, Atlantic, wild, raw	59,62	761	182	25,44	8,13	0	0
06-21	ლოსოსი, შებოლილი /Finfish, salmon, chinook, smoked	65,6	967	231	25,72	13,38	0	0
06-22	კალმახი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, trout, mixed species, cooked, dry heat	63,36	795	190	26,63	8,47	0	0
06-23	თევზი თუნეცი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, tuna, skipjack, fresh, cooked, dry heat	62,28	552	132	28,21	1,29	0	0

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაცარი /Ash (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	P (mg)	K (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Se (μg)
06	თევზის პროდუქტები / Fish Products											
06-1	ხაშა, ნელდი /Finfish, anchovy, european, raw	1,44	147	3,25	41	174	383	104	1,72	0,211	0,07	36,5
06-2	ხაშას კონსერვი (ზეთით) /Finfish, anchovy, european, canned in oil, drained solids	11,1	232	4,63	69	252	544	3668	2,44	0,339	0,1	68,1
06-3	ოკუნი, ნელდი /Finfish, bass, fresh water, mixed species, raw	1,52	80	1,49	30	200	356	70	0,65	0,093	0,889	12,6
06-4	საზანი, ნელდი /Finfish, carp, raw	1,46	41	1,24	29	415	333	49	1,48	0,057	0,042	12,6
06-5	საზანი, მოხარშული /Finfish, carp, cooked, dry heat	1,87	52	1,59	38	531	427	63	1,9	0,073	0,05	16,2
06-6	ხიზილალა, შავი და წითელი /Finfish, caviar, black and red, granular	6,5	275	11,88	300	356	181	1500	0,95	0,11	0,05	65,5
06-7	ატლანტის ვირთევზა, ნელდი /Finfish, cod, Atlantic, raw	1,16	16	0,38	32	203	413	54	0,45	0,028	0,015	33,1
06-8	ატლანტის ვირთევზა, მოხარშული /Finfish, cod, Atlantic, cooked, dry heat	1,49	14	0,49	42	138	244	78	0,58	0,036	0,02	37,6
06-9	ატლანტის ვირთევზას კონსერვი /Finfish, cod, Atlantic, canned, solids and liquid	1,49	21	0,49	41	260	528	218	0,58	0,037	0,02	38,1
06-10	ატლანტის ვირთევზა, შებოლილი /Finfish, cod, Atlantic, dried and salted	18,67	160	2,5	133	950	1458	7027	1,59	0,176	0,05	147,8
06-11	სელდი, ნელდი /Finfish, herring, Atlantic, raw	1,46	57	1,1	32	236	327	90	0,99	0,092	0,035	36,5
06-12	სელდი, კულინარიულად მომზადებული /Finfish, herring, Atlantic, cooked, dry heat	1,87	74	1,41	41	303	419	115	1,27	0,118	0,04	46,8
06-13	სკუმბრია, ნელდი /Finfish, mackerel, Atlantic, raw	1,35	12	1,63	76	217	314	90	0,63	0,073	0,015	44,1
06-14	სკუმბრია, კულინარიულად მომზადებული /Finfish, mackerel, Atlantic, cooked, dry heat	1,53	15	1,57	97	278	401	83	0,94	0,094	0,02	51,6
06-15	სკუმბრიას კონსერვი /Finfish, mackerel, jack, canned, drained solids	1,73	241	2,04	37	301	194	379	1,02	0,147	0,04	37,7
06-16	კეფალი, ნელდი /Finfish, mullet, striped, raw	1,2	41	1,02	29	221	357	65	0,52	0,051	0,016	36,5
06-17	კეფალი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, mullet, striped, cooked, dry heat	1,34	31	1,41	33	244	458	71	0,88	0,141	0,022	46,8
06-18	ქარიყლაპია, ნელდი /Finfish, pike, northern, raw	1,2	57	0,55	31	220	259	39	0,67	0,051	0,24	12,6
06-19	ქარიყლაპია, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, pike, northern, cooked, dry heat	1,54	73	0,71	40	282	331	49	0,86	0,065	0,31	16,2
06-20	ლოსოსი, ნელდი /Finfish, salmon, Atlantic, wild, raw	3,26	15	1,03	37	256	628	56	0,82	0,321	0,021	46,8
06-21	ლოსოსი, შებოლილი /Finfish, salmon, chinook, smoked	1,76	28	0,91	122	371	505	60	0,56	0,053	0,019	46,8
06-22	კალმახი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, trout, mixed species, cooked, dry heat	1,5	55	1,92	28	314	463	67	0,85	0,241	1,091	16,2
06-23	თევზი თუნევი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, tuna, skipjack, fresh, cooked, dry heat	1,67	37	1,6	44	285	522	47	1,05	0,11	0,019	46,8

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ვიტამინი B1 /Vitamin B1 (mg)	ვიტამინი B2 /Vitamin B2 (mg)	ვიტამინი B6 /Vitamin B6 (mg)	ვიტამინი B12 /Vitamin B 12 (μg)	ფოლიუმის მჟავა /Folate (μg)
06	თევზის პროდუქტები / Fish Products					
06-1	ხაშა, ნელდი /Finfish, anchovy, european, raw	0,055	0,256	0,143	0,62	9
06-2	ხაშას ჯონსერვი (ზეთით) /Finfish, anchovy, european, canned in oil, drained solids	0,078	0,363	0,203	0,88	13
06-3	ოკუნი, ნელდი /Finfish, bass, fresh water, mixed species, raw	0,075	0,074	0,12	2	15
06-4	საზანი, ნელდი /Finfish, carp, raw	0,115	0,055	0,19	1,53	15
06-5	საზანი, მოხარშული /Finfish, carp, cooked, dry heat	0,14	0,07	0,219	1,47	17
06-6	ხიზილალა, შავი და წითელი /Finfish, caviar, black and red, granular	0,19	0,62	0,32	20	50
06-7	ატლანტის ვირთევზა, ნელდი /Finfish, cod, Atlantic, raw	0,076	0,065	0,245	0,91	7
06-8	ატლანტის ვირთევზა, მოხარშული /Finfish, cod, Atlantic, cooked, dry heat	0,088	0,079	0,283	1,05	8
06-9	ატლანტის ვირთევზას ჯონსერვი /Finfish, cod, Atlantic, canned, solids and liquid	0,087	0,079	0,282	1,04	8
06-10	ატლანტის ვირთევზა, შებოლილი /Finfish, cod, Atlantic, dried and salted	0,268	0,24	0,864	10	25
06-11	სელდი, ნელდი /Finfish, herring, Atlantic, raw	0,092	0,233	0,302	13,67	10
06-12	სელდი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, herring, Atlantic, cooked, dry heat	0,112	0,299	0,348	13,14	12
06-13	სეუმბრია, ნელდი /Finfish, mackerel, Atlantic, raw	0,176	0,312	0,399	8,71	1
06-14	სეუმბრია, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, mackerel, Atlantic, cooked, dry heat	0,159	0,412	0,46	19	2
06-15	სეუმბრიას ჯონსერვი /Finfish, mackerel, jack, canned, drained solids	0,04	0,212	0,21	6,94	5
06-16	კეფალი, ნელდი /Finfish, mullet, striped, raw	0,09	0,08	0,425	0,22	9
06-17	კეფალი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, mullet, striped, cooked, dry heat	0,1	0,1	0,49	0,25	10
06-18	ქარიყლაპია, ნელდი /Finfish, pike, northern, raw	0,058	0,063	0,117	2	15
06-19	ქარიყლაპია, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, pike, northern, cooked, dry heat	0,067	0,077	0,135	2,3	17
06-20	ლოსოსი, ნელდი /Finfish, salmon, Atlantic, wild, raw	0,275	0,487	0,944	3,05	29
06-21	ლოსოსი, შებოლილი /Finfish, salmon, chinook, smoked	0,044	0,154	0,462	2,87	35
06-22	ჯალმახი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, trout, mixed species, cooked, dry heat	0,426	0,423	0,231	7,49	15
06-23	თევზი თუნეცი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, tuna, skipjack, fresh, cooked, dry heat	0,038	0,122	0,981	2,19	10

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნიაცინი /Niacin (mg)	ვიტამინი C /Vitamin C (mg)	ვიტამინი A, RE /Vitamin A, RE (μg)	ვიტამინი E α-TE /Vitamin E α-TE (mg)
06	თევზის პროდუქტები / Fish Products				
06-1	ხაშა, ნედლი /Finfish, anchovy, european, raw	14,024		15	
06-2	ხაშას კონსერვი (ზეთით) /Finfish, anchovy, european, canned in oil, drained solids	19,903		21	5
06-3	ოკუნი, ნედლი /Finfish, bass, fresh water, mixed species, raw	1,25	2	30	
06-4	საზანი, ნედლი /Finfish, carp, raw	1,64	1,6	9	0,63
06-5	საზანი, მოხარშული /Finfish, carp, cooked, dry heat	2,1	1,6	9	
06-6	ხიზილალა, შავი და წითელი /Finfish, caviar, black and red, granular	0,12		560	7
06-7	ატლანტის ვირთევზა, ნედლი /Finfish, cod, Atlantic, raw	2,063	1	12	0,23
06-8	ატლანტის ვირთევზა, მოხარშული /Finfish, cod, Atlantic, cooked, dry heat	2,513	1	14	0,3
06-9	ატლანტის ვირთევზას კონსერვი /Finfish, cod, Atlantic, canned, solids and liquid	2,505	1	14	0,2
06-10	ატლანტის ვირთევზა, შებოლილი /Finfish, cod, Atlantic, dried and salted	7,5	3,5	42	0,6
06-11	სელდი, ნედლი /Finfish, herring, Atlantic, raw	3,217	0,7	28	1,07
06-12	სელდი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, herring, Atlantic, cooked, dry heat	4,124	0,7	31	1,34
06-13	სკუმბრია, ნედლი /Finfish, mackerel, Atlantic, raw	9,08	0,4	50	1,52
06-14	სკუმბრია, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, mackerel, Atlantic, cooked, dry heat	6,85	0,4	54	
06-15	სკუმბრიას კონსერვი /Finfish, mackerel, jack, canned, drained solids	6,18	0,9	130	1,4
06-16	კეფალი, ნედლი /Finfish, mullet, striped, raw	5,2	1,2	37	1
06-17	კეფალი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, mullet, striped, cooked, dry heat	6,3	1,2	42	
06-18	ქარიყლაპია, ნედლი /Finfish, pike, northern, raw	2,3	3,8	21	0,2
06-19	ქარიყლაპია, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, pike, northern, cooked, dry heat	2,8	3,8	24	
06-20	ლოსოსი, ნედლი /Finfish, salmon, Atlantic, wild, raw	10,077		13	
06-21	ლოსოსი, შებოლილი /Finfish, salmon, chinook, smoked	10,045	4,1	149	
06-22	ჯალმახი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, trout, mixed species, cooked, dry heat	5,769	0,5	19	
06-23	თევზი თუნეცი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, tuna, skipjack, fresh, cooked, dry heat	18,756	1	18	

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაჯერი ცხიმები /Total saturated fatty acids (g)	მონოუჯერი ცხიმები /Total monounsaturated fatty acids (g)	პოლიუჯერი ცხიმები /Total polyunsaturated fatty acids (g)	ქოლესტეროლი /Cholesterol (mg)	ფიტოსტეროლი /Phytosterols (mg)
06	თევზის პროდუქტები / Fish Products					
06-1	ხაშა, ნელდი /Finfish, anchovy, european, raw	1,282	1,182	1,637	60	0
06-2	ხაშას კონსერვი (ზეთით) /Finfish, anchovy, european, canned in oil, drained solids	2,203	3,77	2,562	85	0
06-3	ოკუნი, ნელდი /Finfish, bass, fresh water, mixed species, raw	0,78	1,431	1,062	68	0
06-4	საზანი, ნელდი /Finfish, carp, raw	1,083	2,328	1,431	66	0
06-5	საზანი, მოხარშული /Finfish, carp, cooked, dry heat	1,388	2,985	1,835	84	0
06-6	ხიზილალა, შავი და წითელი /Finfish, caviar, black and red, granular	4,06	4,631	7,405	588	0
06-7	ატლანტის ვირთევზა, ნელდი /Finfish, cod, Atlantic, raw	0,131	0,094	0,231	43	0
06-8	ატლანტის ვირთევზა, მოხარშული /Finfish, cod, Atlantic, cooked, dry heat	0,168	0,124	0,292	55	0
06-9	ატლანტის ვირთევზას კონსერვი /Finfish, cod, Atlantic, canned, solids and liquid	0,167	0,124	0,291	55	0
06-10	ატლანტის ვირთევზა, შებოლილი /Finfish, cod, Atlantic, dried and salted	0,462	0,342	0,804	152	0
06-11	სელდი, ნელდი /Finfish, herring, Atlantic, raw	2,04	3,736	2,133	60	0
06-12	სელდი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, herring, Atlantic, cooked, dry heat	2,615	4,79	2,735	77	0
06-13	სკუმბრია, ნელდი /Finfish, mackerel, Atlantic, raw	3,257	5,456	3,35	70	0
06-14	სკუმბრია, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, mackerel, Atlantic, cooked, dry heat	4,176	7,006	4,3	75	0
06-15	სკუმბრიას კონსერვი /Finfish, mackerel, jack, canned, drained solids	1,857	2,225	1,651	79	0
06-16	კეფალი, ნელდი /Finfish, mullet, striped, raw	1,116	1,078	0,715	49	0
06-17	კეფალი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, mullet, striped, cooked, dry heat	1,431	1,382	0,917	63	
06-18	ქარიყლაპია, ნელდი /Finfish, pike, northern, raw	0,118	0,157	0,202	39	0
06-19	ქარიყლაპია, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, pike, northern, cooked, dry heat	0,151	0,201	0,259	50	0
06-20	ლოსოსი, ნელდი /Finfish, salmon, Atlantic, wild, raw	1,257	2,697	3,256	71	0
06-21	ლოსოსი, შებოლილი /Finfish, salmon, chinook, smoked	3,214	5,742	2,662	85	0
06-22	კალმახი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, trout, mixed species, cooked, dry heat	1,474	4,172	1,922	74	0
06-23	თევზი თუნეცი, კულინარიულად დამზადებული /Finfish, tuna, skipjack, fresh, cooked, dry heat	0,42	0,243	0,403	60	0

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ტრიპტოფანი /Tryptophan (mg)	თრეონინი /Threonine (mg)	იზოლეიცინი /Isoleucine (mg)	ლეიცინი /Leucine (mg)	ლიზინი /Lysine (mg)	მეთიონინი /Methionine (mg)
06	თევზის პროდუქტები / Fish Products						
06-1	ხაშა, ნედლი/Finfish, anchovy, european, raw	228	892	938	1654	1869	602
06-2	ხაშას კონსერვი (ზეთით)/ Finfish, anchovy, european, canned in oil, drained solids	324	1266	1331	2348	2653	855
06-3	ოკენი, ნედლი/ Finfish, bass, fresh water, mixed species, raw	211	827	869	1533	1732	558
06-4	საზანი, ნედლი/ Finfish, carp, raw	200	782	822	1449	1638	528
06-5	საზანი, მოხარშული/ Finfish, carp, cooked, dry heat	256	1002	1054	1858	2100	677
06-6	ხიზილალა, შავი და წითელი/ Finfish, caviar, black and red, granular	323	1263	1035	2133	1834	646
06-7	ატლანტის ვირთევზა, ნედლი/ Finfish, cod, Atlantic, raw	199	781	821	1447	1635	527
06-8	ატლანტის ვირთევზა, მოხარშული/ Finfish, cod, Atlantic, cooked, dry heat	256	1001	1052	1856	2097	676
06-9	ატლანტის ვირთევზას კონსერვი/ Finfish, cod, Atlantic, canned, solids and liquid	255	998	1049	1850	2091	674
06-10	ატლანტის ვირთევზა, შებოლილი/ Finfish, cod, Atlantic, dried and salted	704	2754	2895	5106	5769	1859
06-11	სელდი, ნედლი/ Finfish, herring, Atlantic, raw	201	787	828	1460	1650	532
06-12	სელდი, კულინარიულად მომზადებული/ Finfish, herring, Atlantic, cooked, dry heat	258	1010	1061	1872	2115	682
06-13	სკუმბრია, ნედლი/Finfish, mackerel, Atlantic, raw	208	815	857	1512	1708	551
06-14	სკუმბრია, კულინარიულად მომზადებული/ Finfish, mackerel, Atlantic, cooked, dry heat	267	1045	1099	1938	2190	706
06-15	სკუმბრიას კონსერვი/Finfish, mackerel, jack, canned, drained solids	260	1017	1069	1885	2130	686
06-16	კეფალი, ნედლი/Finfish, mullet, striped, raw	217	848	892	1573	1777	573
06-17	კეფალი, კულინარიულად დამზადებული/ Finfish, mullet, striped, cooked, dry heat	278	1088	1143	2016	2278	734
06-18	ქარიყლაპია, ნედლი/Finfish, pike, northern, raw	216	844	887	1565	1768	570
06-19	ქარიყლაპია, კულინარიულად დამზადებული/Finfish, pike, northern, cooked, dry heat	277	1082	1138	2007	2267	731
06-20	ლოსოსი, ნედლი/Finfish, salmon, Atlantic, wild, raw	285	1115	1172	2067	2336	753
06-21	ლოსოსი, შებოლილი/ Finfish, salmon, chinook, smoked	288	1127	1185	2090	2362	761
06-22	კალმახი, კულინარიულად დამზადებული/ Finfish, trout, mixed species, cooked, dry heat	298	1167	1227	2164	2446	788
06-23	თევზი თუნეცი, კულინარიულად დამზადებული/Finfish, tuna, skipjack, fresh, cooked, dry heat	316	1237	1300	2293	2590	835

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ცისტინი /Cystine (mg)	ფენილალანინი /Phenylalanine (mg)	თიროზინი /Tyrosine (mg)	ვალინი /Valine (mg)	არგინინი /Arginine (mg)	ჰისტიდინი /Histidine (mg)
06	თევზის პროდუქტები / Fish Products						
06-1	ხაშა, ნელდი/Finfish, anchovy, european, raw	218	794	687	1048	1217	599
06-2	ხაშას ჯონსერვი (ზეთით)/ Finfish, anchovy, european, canned in oil, drained solids	310	1128	975	1488	1729	850
06-3	ოკუნი, ნელდი/ Finfish, bass, fresh water, mixed species, raw	202	736	637	971	1128	555
06-4	საზანი, ნელდი/ Finfish, carp, raw	191	696	602	919	1067	525
06-5	საზანი, მოხარშული/ Finfish, carp, cooked, dry heat	245	893	772	1178	1368	673
06-6	ხიზილალა, შავი და წითელი/ Finfish, caviar, black and red, granular	449	1071	968	1263	1590	649
06-7	ატლანტის ვირთევზა, ნელდი/ Finfish, cod, Atlantic, raw	191	695	601	917	1066	524
06-8	ატლანტის ვირთევზა, მოხარშული/ Finfish, cod, Atlantic, cooked, dry heat	245	891	771	1176	1366	672
06-9	ატლანტის ვირთევზას ჯონსერვი/ Finfish, cod, Atlantic, canned, solids and liquid	244	889	768	1173	1362	670
06-10	ატლანტის ვირთევზა, შებოლილი/ Finfish, cod, Atlantic, dried and salted	673	2452	2121	3236	3759	1849
06-11	სელდი, ნელდი/ Finfish, herring, Atlantic, raw	193	701	606	925	1075	529
06-12	სელდი, კელინარიულად დამზადებული/ Finfish, herring, Atlantic, cooked, dry heat	247	899	778	1187	1378	678
06-13	სკუმბრია, ნელდი/Finfish, mackerel, Atlantic, raw	199	726	628	958	1113	548
06-14	სკუმბრია, კელინარიულად დამზადებული/ Finfish, mackerel, Atlantic, cooked, dry heat	256	931	805	1228	1427	702
06-15	სკუმბრიას ჯონსერვი/Finfish, mackerel, jack, canned, drained solids	249	905	783	1195	1388	683
06-16	კეფალი, ნელდი/Finfish, mullet, striped, raw	207	755	653	997	1158	570
06-17	კეფალი, კელინარიულად დამზადებული/ Finfish, mullet, striped, cooked, dry heat	266	968	837	1278	1484	730
06-18	ქარიყლაპია, ნელდი/Finfish, pike, northern, raw	206	752	650	992	1152	567
06-19	ქარიყლაპია, კელინარიულად დამზადებული/Finfish, pike, northern, cooked, dry heat	265	964	833	1272	1477	727
06-20	ლოსოსი, ნელდი/Finfish, salmon, Atlantic, wild, raw	273	993	859	1310	1522	749
06-21	ლოსოსი, შებოლილი/ Finfish, salmon, chinook, smoked	276	1004	868	1325	1539	757
06-22	ალმახი, კელინარიულად დამზადებული/ Finfish, trout, mixed species, cooked, dry heat	285	1040	899	1372	1593	784
06-23	თევზი თუნეცი, კელინარიულად დამზადებული/Finfish, tuna, skipjack, fresh, cooked, dry heat	302	1101	952	1453	1688	830

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ალანინი /Alanine (mg)	ასპარტინის მჟავა /Aspartic acid (mg)	გლუტამინის მჟავა /Glutamic acid (mg)	გლიცინი /Glycine (mg)	პროლინის /Proline (mg)	სერინი /Serine (mg)
06	თევზის პროდუქტები / Fish Products						
06-1	ხაშა, ნედლი/Finfish, anchovy, european, raw	1231	2084	3038	977	720	830
06-2	ხაშას კონსერვი (ზეთით)/ Finfish, anchovy, european, canned in oil, drained solids	1747	2958	4312	1387	1021	1179
06-3	ოკუნი, ნედლი/ Finfish, bass, fresh water, mixed species, raw	1140	1931	2815	905	667	769
06-4	საზანი, ნედლი/ Finfish, carp, raw	1078	1826	2662	856	631	728
06-5	საზანი, მოხარშული/ Finfish, carp, cooked, dry heat	1383	2341	3413	1097	808	933
06-6	ხიზილალა, შავი და წითელი/ Finfish, caviar, black and red, granular	1653	2385	3633	740	1200	1897
06-7	ატლანტის ვირთევზა, ნედლი/ Finfish, cod, Atlantic, raw	1077	1823	2658	855	630	726
06-8	ატლანტის ვირთევზა, მოხარშული/ Finfish, cod, Atlantic, cooked, dry heat	1381	2338	3408	1096	807	932
06-9	ატლანტის ვირთევზას კონსერვი/ Finfish, cod, Atlantic, canned, solids and liquid	1377	2331	3398	1093	805	929
06-10	ატლანტის ვირთევზა, შებოლილი/ Finfish, cod, Atlantic, dried and salted	3799	6433	9378	3015	2221	2563
06-11	სელდი, ნედლი/ Finfish, herring, Atlantic, raw	1086	1839	2681	862	635	733
06-12	სელდი, კულინარიულად დამზადებული/ Finfish, herring, Atlantic, cooked, dry heat	1393	2358	3438	1106	814	940
06-13	სკუმბრია, ნედლი/Finfish, mackerel, Atlantic, raw	1125	1905	2777	893	658	759
06-14	სკუმბრია, კულინარიულად დამზადებული/ Finfish, mackerel, Atlantic, cooked, dry heat	1442	2442	3559	1145	843	973
06-15	სკუმბრიას კონსერვი/Finfish, mackerel, jack, canned, drained solids	1403	2375	3462	1113	820	946
06-16	კეფალი, ნედლი/Finfish, mullet, striped, raw	1170	1981	2889	929	684	789
06-17	კეფალი, კულინარიულად დამზადებული/ Finfish, mullet, striped, cooked, dry heat	1500	2540	3703	1191	877	1012
06-18	ქარიყლაპია, ნედლი/Finfish, pike, northern, raw	1165	1972	2875	924	681	786
06-19	ქარიყლაპია, კულინარიულად დამზადებული/Finfish, pike, northern, cooked, dry heat	1493	2528	3685	1185	873	1007
06-20	ლოსოსი, ნედლი/Finfish, salmon, Atlantic, wild, raw	1538	2605	3797	1221	899	1038
06-21	ლოსოსი, შებოლილი/ Finfish, salmon, chinook, smoked	1555	2634	3839	1234	909	1049
06-22	ჯალმახი, კულინარიულად დამზადებული/ Finfish, trout, mixed species, cooked, dry heat	1610	2727	3975	1278	942	1086
06-23	თევზი თუნეცი, კულინარიულად დამზადებული/Finfish, tuna, skipjack, fresh, cooked, dry heat	1706	2888	4210	1354	997	1151

6.7 ბოსტნეული

Vegetables

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	წყალი /Water (g)	ენერგია /Energy (kJ)	ენერგია /Energy (kcal)	პროტეინი /Protein (Nx5.95) (g)	ცხიმი, საერთო /Total lipid (fat) (g)	ნახშირწყლები /Carbohydrates, by difference (g)	საქეები ბოჭყო /Fibre, total dietary (g)
07	ბოსტნეული /Vegetables							
07-1	ჭარხალი, ნედლი /Beets, raw	87,58	180	43	1,61	0,17	9,56	2,8
07-2	ჭარხალი, მოხარშული /Beets, cooked, boiled, drained	91,62	117	28	0,8	0,07	6,58	1,2
07-3	კომბოსტო, ნედლი /Cabbage, raw	92,15	105	25	1,44	0,27	5,43	2,3
07-4	კომბოსტო, მოხარშული /Cabbage, cooked, boiled, drained, without salt	93,6	92	22	1,02	0,43	4,46	2,3
07-5	სტაფილო, ნედლი /Carrots, raw	87,79	180	43	1,03	0,19	10,14	3
07-6	სტაფილო, მოხარშული /Carrots, cooked, boiled, drained, without salt	87,38	188	45	1,09	0,18	10,48	3,3
07-7	ყვავილოვანი კომბოსტო, ნედლი /Cauliflower, raw	91,91	105	25	1,98	0,21	5,2	2,5
07-8	ყვავილოვანი კომბოსტო, მოხარშული /Cauliflower, cooked, boiled, drained, without salt	93	96	23	1,84	0,45	4,11	2,7
07-9	ნიახური, ნედლი /Celeriac, raw	88	176	42	1,5	0,3	9,2	1,8

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაცარი /Ash (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	P (mg)	K (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Se (μg)
07	ბოსტნეული /Vegetables											
07-1	ჭარხალი, ნედლი /Beets, raw	1,08	16	0,8	23	40	325	78	0,35	0,075	0,329	0,7
07-2	ჭარხალი, მოხარშული /Beets, cooked, boiled, drained	0,94	13	0,63	16	16	132	252	0,23	0,097	0,241	0,5
07-3	კომბოსტო, ნედლი /Cabbage, raw	0,71	47	0,59	15	23	246	18	0,18	0,023	0,159	0,9
07-4	კომბოსტო, მოხარშული /Cabbage, cooked, boiled, drained, without salt	0,49	31	0,17	8	15	97	8	0,09	0,012	0,117	0,6
07-5	სტაფილო, ნედლი /Carrots, raw	0,87	27	0,5	15	44	323	35	0,2	0,047	0,142	1,1
07-6	სტაფილო, მოხარშული /Carrots, cooked, boiled, drained, without salt	0,87	31	0,62	13	30	227	66	0,3	0,134	0,752	0,8
07-7	ყვავილოვანი კომბოსტო, ნედლი /Cauliflower, raw	0,71	22	0,44	15	44	303	30	0,28	0,042	0,156	0,6
07-8	ყვავილოვანი კომბოსტო, მოხარშული /Cauliflower, cooked, boiled, drained, without salt	0,6	16	0,33	9	32	142	15	0,18	0,027	0,138	0,5
07-9	ნიახური, ნედლი /Celeriac, raw	1	43	0,7	20	115	300	100	0,33	0,07	0,158	0,7

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ვიტამინი B1 /Vitamin B1 (mg)	ვიტამინი B2 /Vitamin B2 (mg)	ვიტამინი B6 /Vitamin B6 (mg)	ვიტამინი B12 /Vitamin B 12 (μg)	ფოლიუმის მჟავა /Folate (μg)
07	ბოსტნეული /Vegetables					
07-1	ჭარხალი, ნედლი /Beets, raw	0,031	0,04	0,067	0	109
07-2	ჭარხალი, მოხარშული /Beets, cooked, boiled, drained	0,01	0,038	0,055	0	29
07-3	კომბოსტო, ნედლი /Cabbage, raw	0,05	0,04	0,096	0	43
07-4	კომბოსტო, მოხარშული /Cabbage, cooked, boiled, drained, without salt	0,057	0,055	0,113	0	20
07-5	სტაფილო, ნედლი /Carrots, raw	0,097	0,059	0,147	0	14
07-6	სტაფილო, მოხარშული /Carrots, cooked, boiled, drained, without salt	0,034	0,056	0,246	0	14
07-7	ყვავილოვანი კომბოსტო, ნედლი /Cauliflower, raw	46,4	0,057	0,222	0	57
07-8	ყვავილოვანი კომბოსტო, მოხარშული /Cauliflower, cooked, boiled, drained, without salt	0,042	0,052	0,173	0	44
07-9	ნიახური, ნედლი /Celeriac, raw	0,05	0,06	0,165	0	8

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნიაცინი /Niacin (mg)	ვიტამინი C /Vitamin C (mg)	ვიტამინი A, RE /Vitamin A, RE (μg)	ვიტამინი E α-TE /Vitamin E α-TE (mg)
07	ბოსტნეული /Vegetables				
07-1	ჭარხალი, ნედლი /Beets, raw	0,334	4,9	4	0,3
07-2	ჭარხალი, მოხარშული /Beets, cooked, boiled, drained	0,151	2,8	3	0,288
07-3	კომბოსტო, ნედლი /Cabbage, raw	0,3	32,2	13	0,105
07-4	კომბოსტო, მოხარშული /Cabbage, cooked, boiled, drained, without salt	0,282	20,1	13	0,105
07-5	სტაფილო, ნედლი /Carrots, raw	0,928	9,3	2813	0,46
07-6	სტაფილო, მოხარშული /Carrots, cooked, boiled, drained, without salt	0,506	2,3	2455	0,42
07-7	ყვავილოვანი კომბოსტო, ნედლი /Cauliflower, raw	0,526	0,063	2	0,04
07-8	ყვავილოვანი კომბოსტო, მოხარშული /Cauliflower, cooked, boiled, drained, without salt	0,41	44,3	2	0,04
07-9	ნიახური, ნედლი /Celeriac, raw	0,7	8		0,36

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაჯერი ცხიმები /Total saturated fatty acids (g)	მონოუჯერი ცხიმები /Total monounsaturated fatty acids (g)	პოლიუჯერი ცხიმები /Total polyunsaturated fatty acids (g)	ქოლესტერინი /Cholesterol (mg)	ფიტოსტერინი /Phytosterols (mg)
07	ბოსტნეული /Vegetables					
07-1	ჭარხალი, ნედლი /Beets, raw	0,027	0,033	0,061	0	25
07-2	ჭარხალი, მოხარშული /Beets, cooked, boiled, drained	0,011	0,013	0,025	0	
07-3	კომბოსტო, ნედლი /Cabbage, raw	0,033	0,019	0,122	0	11
07-4	კომბოსტო, მოხარშული /Cabbage, cooked, boiled, drained, without salt	0,053	0,03	0,196	0	
07-5	სტაფილო, ნედლი /Carrots, raw	0,03	0,008	0,077	0	12
07-6	სტაფილო, მოხარშული /Carrots, cooked, boiled, drained, without salt	0,034	0,009	0,088	0	
07-7	ყვავილოვანი კომბოსტო, ნედლი /Cauliflower, raw	0,032	0,014	0,099	0	18
07-8	ყვავილოვანი კომბოსტო, მოხარშული /Cauliflower, cooked, boiled, drained, without salt	0,07	0,032	0,217	0	
07-9	ნიახური, ნედლი /Celeriac, raw	0,079	0,058	0,148	0	

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ტრიპტოფანი /Tryptophan (mg)	თრეონინი /Threonine (mg)	იზოლუცინი /Isoleucine (mg)	ლუცინი /Leucine (mg)	ლიზინი /Lysine (mg)	მეთიონინი /Methionine (mg)
07	ბოსტნეული /Vegetables						
07-1	ჭარხალი, ნედლი /Beets, raw	19	47	48	68	58	18
07-2	ჭარხალი, მოხარშული /Beets, cooked, boiled, drained	10	23	24	34	29	9
07-3	კომბოსტო, ნედლი /Cabbage, raw	15	49	72	73	67	14
07-4	კომბოსტო, მოხარშული /Cabbage, cooked, boiled, drained, without salt	10	35	51	52	47	10
07-5	სტაფილო, ნედლი /Carrots, raw	11	38	41	43	40	7
07-6	სტაფილო, მოხარშული /Carrots, cooked, boiled, drained, without salt	12	40	43	46	43	7
07-7	ყვავილოვანი კომბოსტო, ნედლი /Cauliflower, raw	26	72	75	116	106	28
07-8	ყვავილოვანი კომბოსტო, მოხარშული /Cauliflower, cooked, boiled, drained, without salt	24	67	70	107	99	26
07-9	ნიახური, ნედლი /Celeriac, raw						

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ცისტინი /Cystine (mg)	ფენილალანინი /Phenylalanine (mg)	თიროზინი /Tyrosine (mg)	ვალინი /Valine (mg)	არგინინი /Arginine (mg)	ჰისტიდინი /Histidine (mg)
07	ბოსტნეული /Vegetables						
07-1	ჭარხალი, ნედლი /Beets, raw	19	46	38	56	42	21
07-2	ჭარხალი, მოხარშული /Beets, cooked, boiled, drained	10	23	19	28	21	11
07-3	კომბოსტო, ნედლი /Cabbage, raw	12	45	24	61	81	29
07-4	კომბოსტო, მოხარშული /Cabbage, cooked, boiled, drained, without salt	8	32	17	43	57	20
07-5	სტაფილო, ნედლი /Carrots, raw	8	32	20	44	43	16
07-6	სტაფილო, მოხარშული /Carrots, cooked, boiled, drained, without salt	9	34	21	46	45	17
07-7	ყვავილოვანი კომბოსტო, ნედლი /Cauliflower, raw	23	71	43	99	95	40
07-8	ყვავილოვანი კომბოსტო, მოხარშული /Cauliflower, cooked, boiled, drained, without salt	21	66	40	92	89	37
07-9	ნიახური, ნედლი /Celeriac, raw						

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ალანინი /Alanine (mg)	ასპარტინის მჟავა /Aspartic acid (mg)	გლუტამინის მჟავა /Glutamic acid (mg)	გლიცინი /Glycine (mg)	პროლინა /Proline (mg)	სერინი /Serine (mg)
07	ბოსტნეული /Vegetables						
07-1	ჭარხალი, ნედლი /Beets, raw	60	116	428	31	42	59
07-2	ჭარხალი, მოხარშული /Beets, cooked, boiled, drained	30	58	213	15	20	29
07-3	კომბოსტო, ნედლი /Cabbage, raw	50	140	316	32	279	83
07-4	კომბოსტო, მოხარშული /Cabbage, cooked, boiled, drained, without salt	35	140	224	22	197	59
07-5	სტაფილო, ნედლი /Carrots, raw	59	137	202	30	29	35
07-6	სტაფილო, მოხარშული /Carrots, cooked, boiled, drained, without salt	62	144	213	31	31	37
07-7	ყვავილოვანი კომბოსტო, ნედლი /Cauliflower, raw	104	232	264	64	85	104
07-8	ყვავილოვანი კომბოსტო, მოხარშული /Cauliflower, cooked, boiled, drained, without salt	97	216	245	59	79	96
07-9	ნიახური, ნედლი /Celeriac, raw						

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	წყალი /Water(g)	ენერგია /Energy (kJ)	ენერგია /Energy (kcal)	პროტეინი /Protein (Nx5.95) (g)	ცხიმი, საერთო /Total lipid (fat) (g)	ნახშირწყლები /Carbohydrates, by difference (g)	საჭვები ბოჭკო /Fibre, total dietary (g)
07-10	სალათა (კომბოსტო, ხახვი, სტაფილო მაიონეზით) /Coleslaw, home-prepared	81,5	289	69	1,29	2,61	12,41	1,5
07-11	ბადრიჯანი, ნედლი /Eggplant, raw	92,03	109	26	1,02	0,18	6,07	2,5
07-12	ბადრიჯანი, კულინარიულად დამზადებული /Eggplant, cooked, boiled, drained, without salt	91,77	117	28	0,83	0,23	6,64	2,5
07-13	ნიორი, ნედლი /Garlic, raw	58,58	623	149	6,36	0,5	33,07	2,1
07-14	სოკო, ნედლი /Mushrooms, raw	91,81	105	25	2,09	0,42	4,65	1,2
07-15	სოკო, კულინარიულად დამზადებული /Mushrooms, cooked, boiled, drained, without salt	91,08	113	27	2,17	0,47	5,14	2,2
07-16	ობრახუმი, ნედლი /Parsley, raw	87,71	151	36	2,97	0,79	6,33	3,3
07-17	მწვანე ბარდა, ნედლი /Peas, green, raw	78,86	339	81	5,42	0,4	14,46	5,1
07-18	ბარდა, კულინარიულად დამზადებული /Peas, green, cooked, boiled, drained, without salt	77,87	351	84	5,36	0,22	15,64	5,5
07-19	მწვანე ტყეპილი წიწაკა, ნედლი /Peppers, sweet, green, raw	92,19	113	27	0,89	0,19	6,43	1,8
07-20	კარტოფილი, ნედლი /Potatoes, baked, flesh, without salt	78,96	331	79	2,07	0,1	17,98	1,6
07-21	კარტოფილი, მოხარშული, კანის გარეშე /Potatoes, baked, without skin, without salt	75,42	389	93	1,96	0,1	21,56	1,5
07-22	კარტოფილი, მოხარშული, კანით /Potatoes, baked, skin, without salt	47,31	828	198	4,29	0,1	46,07	7,9
07-23	კარტოფილის ფქვილი /Potato flour	6,52	1494	357	6,9	0,34	83,08	5,9
07-24	გოგრა, ნედლი /Pumpkin, raw	91,6	109	26	1	0,1	6,5	0,5
07-25	გოგრა, მოხარშული /Pumpkin, cooked, boiled, drained, without salt	93,69	84	20	0,72	0,07	4,89	1,1
07-26	ბოლოკი, ნედლი /Radishes, raw	94,84	84	20	0,6	0,54	3,59	1,6
07-27	მწვანე სოიო, მოხარშული /Soybeans, green, cooked, boiled, drained, without salt	68,6	590	141	12,35	6,4	11,05	4,2
07-28	ისპანახი, ნედლი /Spinach, raw	91,58	92	22	2,86	0,35	3,5	2,7
07-29	მჟავე კომბოსტო /Sauerkraut, canned, solids and liquids	92,52	79	19	0,91	0,14	4,28	2,5
07-30	მწვანე სოიო, ნედლი /Soybeans, green, raw	67,5	615	147	12,95	6,8	11,05	4,2
07-31	მოხარშული ისპანახი /Spinach, cooked, boiled, drained, without salt	91,21	96	23	2,97	0,26	3,75	2,4
07-32	პომიდორი, ნედლი /Tomatoes, red, ripe, raw, year round average	93,76	88	21	0,85	0,33	4,64	1,1
07-33	პომიდორი, მოშუშული /Tomatoes, red, ripe, cooked, boiled, without salt	92,16	113	27	1,07	0,41	5,83	1,1

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაცარი /Ash (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	P (mg)	K (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Se (μg)
07-10	სალათა (კომბოსტო, ხახვი, სტაფილო მაიონეზით) /Coleslaw, home-prepared	2,19	45	0,59	10	32	181	23	0,2	0,023	0,097	0,7
07-11	ბადრიჯანი, ნედლი /Eggplant, raw	0,71	7	0,27	14	22	217	3	0,14	0,055	0,13	0,3
07-12	ბადრიჯანი, ეულინარიულად დამზადებული /Eggplant, cooked, boiled, drained, without salt	0,54	6	0,35	13	22	248	3	0,15	0,108	0,136	0,4
07-13	ნიორი, ნედლი /Garlic, raw	1,5	181	1,7	25	153	401	17	1,16	0,299	1,672	14,2
07-14	სოკო, ნედლი /Mushrooms, raw	0,89	5	1,24	10	104	370	4	0,73	0,492	0,112	12,3
07-15	სოკო, ეულინარიულად დამზადებული /Mushrooms, cooked, boiled, drained, without salt	0,99	6	1,74	12	87	356	2	0,87	0,504	0,115	11,9
07-16	ობრახუმი, ნედლი /Parsley, raw	2,2	138	6,2	50	58	554	56	1,07	0,149	0,16	0,1
07-17	მწვანე ბარდა, ნედლი /Peas, green, raw	0,87	25	1,47	33	108	244	5	1,24	0,176	0,41	1,8
07-18	ბარდა, ეულინარიულად დამზადებული /Peas, green, cooked, boiled, drained, without salt	0,92	27	1,54	39	117	271	3	1,19	0,173	0,525	1,9
07-19	მწვანე ტყეპილი წიწკა, ნედლი /Peppers, sweet, green, raw	0,3	9	0,46	10	19	177	2	0,12	0,065	0,116	0,3
07-20	კარტოფილი, ნედლი /Potatoes, baked, flesh, without salt	0,89	7	0,76	21	46	543	6	0,39	0,259	0,263	0,3
07-21	კარტოფილი, მოხარშული, კანის გარეშე /Potatoes, baked, without skin, without salt	0,97	5	0,35	25	50	391	5	0,29	0,215	0,161	0,3
07-22	კარტოფილი, მოხარშული, კანით /Potatoes, baked, skin, without salt	2,24	34	7,04	43	101	573	21	0,49	0,817	0,616	0,7
07-23	კარტოფილის ფქვილი /Potato flour	3,14	65	1,38	65	168	1001	55	0,54	0,197	0,313	1,1
07-24	გოგრა, ნედლი /Pumpkin, raw	0,8	21	0,8	12	44	340	1	0,32	0,127	0,125	0,3
07-25	გოგრა, მოხარშული /Pumpkin, cooked, boiled, drained, without salt	0,62	15	0,57	9	30	230	1	0,23	0,091	0,089	0,2
07-26	ბოტოკი, ნედლი /Radishes, raw	0,54	21	0,29	9	18	232	24	0,3	0,04	0,07	0,7
07-27	მწვანე სოიო, მოხარშული /Soybeans, green, cooked, boiled, drained, without salt	1,6	145	2,5	60	158	539	14	0,91	0,117	0,502	1,4
07-28	ისპანახი, ნედლი /Spinach, raw	1,72	99	2,71	79	49	558	79	0,53	0,13	0,897	1
07-29	მწვანე კომბოსტო /Sauerkraut, canned, solids and liquids	2,15	30	1,47	13	20	170	661	0,19	0,096	0,151	0,6
07-30	მწვანე სოიო, ნედლი /Soybeans, green, raw	1,7	197	3,55	65	194	620	15	0,99	0,128	0,547	1,5
07-31	მოხარშული ისპანახი /Spinach, cooked, boiled, drained, without salt	1,81	136	3,57	87	56	466	306	0,76	0,174	0,935	1,5
07-32	ჰომიდორი, ნედლი /Tomatoes, red, ripe, raw, year round average	0,42	5	0,45	11	24	222	9	0,09	0,074	0,105	0,4
07-33	ჰომიდორი, მოშუშული /Tomatoes, red, ripe, cooked, boiled, without salt	0,53	6	0,56	14	31	279	247	0,11	0,093	0,132	0,5

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ვიტამინი B1 /Vitamin B1 (mg)	ვიტამინი B2 /Vitamin B2 (mg)	ვიტამინი B6 /Vitamin B6 (mg)	ვიტამინი B12 /Vitamin B 12 (μg)	ფოლიუმის მჟავა /Folate (μg)
07-10	სალათა (კომბოსტო, ხახვი, სტაფილო მაიონეზით) /Coleslaw, home-prepared	0,066	0,062	0,126	0	27
07-11	ბადრიჯანი, ნედლი /Eggplant, raw	0,052	0,034	0,084	0	19
07-12	ბადრიჯანი, ულინარიულად დამზადებული /Eggplant, cooked, boiled, drained, without salt	0,076	0,02	0,086	0	14
07-13	ნიორი, ნედლი /Garlic, raw	0,2	0,11	1,235	0	3
07-14	სოკო, ნედლი /Mushrooms, raw	0,102	0,449	0,097	0	21
07-15	სოკო, ულინარიულად დამზადებული /Mushrooms, cooked, boiled, drained, without salt	0,073	0,3	0,095	0	18
07-16	ობრახუმი, ნედლი /Parsley, raw	0,086	0,098	0,09	0	152
07-17	მწვანე ბარდა, ნედლი /Peas, green, raw	0,266	0,132	0,169	0	65
07-18	ბარდა, ულინარიულად დამზადებული /Peas, green, cooked, boiled, drained, without salt	0,259	0,149	0,216	0	63
07-19	მწვანე ტყეპილი წიწკა, ნედლი /Peppers, sweet, green, raw	0,066	0,03	0,248	0	22
07-20	კარტოფილი, ნედლი /Potatoes, baked, flesh, without salt	0,088	0,035	0,26	0	13
07-21	კარტოფილი, მოხარშული, კანის გარეშე /Potatoes, baked, without skin, without salt	0,105	0,021	0,301	0	9
07-22	კარტოფილი, მოხარშული, კანით /Potatoes, baked, skin, without salt	0,122	0,106	0,614	0	22
07-23	კარტოფილის ფქვილი /Potato flour	0,228	0,051	0,769	0	25
07-24	გოგრა, ნედლი /Pumpkin, raw	0,05	0,11	0,061	0	16
07-25	გოგრა, მოხარშული /Pumpkin, cooked, boiled, drained, without salt	0,031	0,078	0,044	0	9
07-26	ბოლოკი, ნედლი /Radishes, raw	0,005	0,045	0,071	0	27
07-27	მწვანე სოიო, მოხარშული /Soybeans, green, cooked, boiled, drained, without salt	0,26	0,155	0,06	0	111
07-28	ისპანახი, ნედლი /Spinach, raw	0,078	0,189	0,195	0	194
07-29	მჟავე კომბოსტო /Sauerkraut, canned, solids and liquids	0,021	0,022	0,13	0	24
07-30	მწვანე სოიო, ნედლი /Soybeans, green, raw	0,435	0,175	0,065	0	165
07-31	მოხარშული ისპანახი /Spinach, cooked, boiled, drained, without salt	0,095	0,236	0,242	0	146
07-32	პომიდორი, ნედლი /Tomatoes, red, ripe, raw, year round average	0,059	0,048	0,08	0	15
07-33	პომიდორი, მომუშული /Tomatoes, red, ripe, cooked, boiled, without salt	0,07	0,057	0,095	0	13

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნიაცინი /Niacin (mg)	ვიტამინი C /Vitamin C (mg)	ვიტამინი A, RE /Vitamin A, RE (μg)	ვიტამინი E α-TE /Vitamin E α-TE (mg)
07-10	სალათა (კომბოსტო, ხახვი, სტაფილო მაიონეზით) /Coleslaw, home-prepared	0,272	32,7	82	
07-11	ბადრიჯანი, ნედლი /Eggplant, raw	0,598	1,7	8	0,03
07-12	ბადრიჯანი, კულინარიულად დამზადებული /Eggplant, cooked, boiled, drained, without salt	0,6	1,3	6	0,03
07-13	ნიორი, ნედლი /Garlic, raw	0,7	31,2	0	0,01
07-14	სოკო, ნედლი /Mushrooms, raw	4,116	3,5	0	0,12
07-15	სოკო, კულინარიულად დამზადებული /Mushrooms, cooked, boiled, drained, without salt	4,46	4	0	0,12
07-16	ოხრახუში, ნედლი /Parsley, raw	1,313	133	520	1,79
07-17	მწვანე ბარდა, ნედლი /Peas, green, raw	2,09	40	64	0,39
07-18	ბარდა, კულინარიულად დამზადებული /Peas, green, cooked, boiled, drained, without salt	2,021	14,2	60	0,39
07-19	მწვანე ტაბილი წიწკა, ნედლი /Peppers, sweet, green, raw	0,509	89,3	63	0,69
07-20	კარტოფილი, ნედლი /Potatoes, baked, flesh, without salt	1,484	19,7	0	0,06
07-21	კარტოფილი, მოხარშული, კანის გარეშე /Potatoes, baked, without skin, without salt	1,395	12,8	0	0,04
07-22	კარტოფილი, მოხარშული, კანით /Potatoes, baked, skin, without salt	3,065	13,5	0	0,04
07-23	კარტოფილის ფქვილი /Potato flour	3,507	3,8	0	0,25
07-24	გოგრა, ნედლი /Pumpkin, raw	0,6	9	160	1,06
07-25	გოგრა, მოხარშული /Pumpkin, cooked, boiled, drained, without salt	0,413	4,7	108	1,06
07-26	ბოლოკი, ნედლი /Radishes, raw	0,3	22,8	1	0,001
07-27	მწვანე სოიო, მოხარშული /Soybeans, green, cooked, boiled, drained, without salt	1,25	17	16	0,01
07-28	ისპანახი, ნედლი /Spinach, raw	0,724	28,1	672	1,89
07-29	მჟავ კომბოსტო /Sauerkraut, canned, solids and liquids	0,143	14,7	2	0,1
07-30	მწვანე სოიო, ნედლი /Soybeans, green, raw	1,65	29	18	
07-31	მოხარშული ისპანახი /Spinach, cooked, boiled, drained, without salt	0,49	9,8	819	
07-32	პომიდორი, ნედლი /Tomatoes, red, ripe, raw, year round average	0,628	10,0	62	0,38
07-33	პომიდორი, მოშუშული /Tomatoes, red, ripe, cooked, boiled, without salt	0,749	22,8	74	

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაჯერი ცხიმები /Total saturated fatty acids (g)	მონოუჯერი ცხიმები /Total monounsaturated fatty acids (g)	პოლიუჯერი ცხიმები /Total polyunsaturated fatty acids (g)	ქოლესტეროლი /Cholesterol (mg)	ფიტოსტეროლი /Phytosterols (mg)
07-10	სალათა (კომბოსტო, ხახვი, სტაფილო მაიონეზით) /Coleslaw, home-prepared	0,385	0,708	1,351	8	
07-11	ბადრიჯანი, ნედლი /Eggplant, raw	0,034	0,016	0,076	0	7
07-12	ბადრიჯანი, კულინარიულად დამზადებული /Eggplant, cooked, boiled, drained, without salt	0,044	0,02	0,093	0	
07-13	ნიორი, ნედლი /Garlic, raw	0,089	0,011	0,249	0	
07-14	სოკო, ნედლი /Mushrooms, raw	0,056	0,007	0,17	0	
07-15	სოკო, კულინარიულად დამზადებული /Mushrooms, cooked, boiled, drained, without salt	0,061	0,008	0,183	0	
07-16	ოხრახუში, ნედლი /Parsley, raw	0,132	0,295	0,124	0	5
07-17	მწვანე ბარდა, ნედლი /Peas, green, raw	0,071	0,035	0,187	0	
07-18	ბარდა, კულინარიულად დამზადებული /Peas, green, cooked, boiled, drained, without salt	0,039	0,019	0,102	0	
07-19	მწვანე ტაბილი წიწაკა, ნედლი /Peppers, sweet, green, raw	0,028	0,013	0,102	0	9
07-20	კარტოფილი, ნედლი /Potatoes, baked, flesh, without salt	0,026	0,002	0,043	0	5
07-21	კარტოფილი, მოხარშული, კანის გარეშე /Potatoes, baked, without skin, without salt	0,026	0,002	0,043	0	
07-22	კარტოფილი, მოხარშული, კანით /Potatoes, baked, skin, without salt	0,026	0,002	0,043	0	
07-23	კარტოფილის ფქვილი /Potato flour	0,09	0,008	0,15	0	
07-24	გოგრა, ნედლი /Pumpkin, raw	0,052	0,013	0,005	0	12
07-25	გოგრა, მოხარშული /Pumpkin, cooked, boiled, drained, without salt	0,037	0,009	0,004	0	
07-26	ბოლოკი, ნედლი /Radishes, raw	0,03	0,017	0,045	0	7
07-27	მწვანე სოიო, მოხარშული /Soybeans, green, cooked, boiled, drained, without salt	0,74	1,209	3,011	0	50
07-28	ისპანახი, ნედლი /Spinach, raw	0,056	0,01	0,146	0	9
07-29	მჟავე კომბოსტო /Sauerkraut, canned, solids and liquids	0,035	0,013	0,061	0	
07-30	მწვანე სოიო, ნედლი /Soybeans, green, raw	0,786	1,284	3,2	0	50
07-31	მოხარშული ისპანახი /Spinach, cooked, boiled, drained, without salt	0,042	0,007	0,108	0	
07-32	პომიდორი, ნედლი /Tomatoes, red, ripe, raw, year round average	0,045	0,05	0,135	0	7
07-33	პომიდორი, მოშუშული /Tomatoes, red, ripe, cooked, boiled, without salt	0,057	0,063	0,169	0	9

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ტრიპტოფანი /Tryptophan (mg)	თრეონინი /Threonine (mg)	იზოლეიცინი /Isoleucine (mg)	ლეიცინი /Leucine (mg)	იზინი /Lysine (mg)	მეთიონინი /Methionine (mg)
07-10	სალათა (კომბოსტო, ხახვი, სტაფილო მაიონეზით) /Coleslaw, home-prepared	17	48	61	82	72	19
07-11	ბადრიჯანი, ნედლი /Eggplant, raw	9	37	45	64	47	11
07-12	ბადრიჯანი, კულინარიულად დამზადებული /Eggplant, cooked, boiled, drained, without salt	8	30	36	52	39	9
07-13	ნიორი, ნედლი /Garlic, raw	66	157	217	308	273	76
07-14	სოკო, ნედლი /Mushrooms, raw	47	94	83	128	211	40
07-15	სოკო, კულინარიულად დამზადებული /Mushrooms, cooked, boiled, drained, without salt	51	101	89	137	227	43
07-16	ობრახუში, ნედლი /Parsley, raw	45	122	118	204	181	42
07-17	მწვანე ბარდა, ნედლი /Peas, green, raw	37	203	195	323	317	82
07-18	ბარდა, კულინარიულად დამზადებული /Peas, green, cooked, boiled, drained, without salt	37	201	193	320	314	81
07-19	მწვანე ტაბილი წიწაკა, ნედლი /Peppers, sweet, green, raw	11	33	29	46	39	11
07-20	კარტოფილი, ნედლი /Potatoes, baked, flesh, without salt	32	75	84	124	126	33
07-21	კარტოფილი, მოხარშული, კანის გარეშე /Potatoes, baked, without skin, without salt	30	71	80	118	119	31
07-22	კარტოფილი, მოხარშული, კანით /Potatoes, baked, skin, without salt						
07-23	კარტოფილის ფქვილი /Potato flour	115	280	299	425	413	107
07-24	გოგრა, ნედლი /Pumpkin, raw	12	29	31	46	54	11
07-25	გოგრა, მოხარშული /Pumpkin, cooked, boiled, drained, without salt	9	21	23	34	39	8
07-26	ბოლოკი, ნედლი /Radishes, raw	4	29	30	37	35	7
07-27	მწვანე სოიო, მოხარშული /Soybeans, green, cooked, boiled, drained, without salt	150	492	543	883	739	150
07-28	ისპანახი, ნედლი /Spinach, raw	39	122	147	223	174	53
07-29	მჟავე კომბოსტო /Sauerkraut, canned, solids and liquids						
07-30	მწვანე სოიო, ნედლი /Soybeans, green, raw	157	516	570	926	775	157
07-31	მოხარშული ისპანახი /Spinach, cooked, boiled, drained, without salt	40	127	152	231	182	55
07-32	პომიდორი, ნედლი /Tomatoes, red, ripe, raw, year round average	6	21	20	31	31	7
07-33	პომიდორი, მოშუშული /Tomatoes, red, ripe, cooked, boiled, without salt	8	27	26	39	39	9

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ცისტინი /Cystine (mg)	ფენილალანინი /Phenylalanine (mg)	თიროზინი /Tyrosine (mg)	ვალინი /Valine(mg)	არგინინი /Arginine (mg)	ჰისტიდინი /Histidine (mg)
07-10	სალათა (კომბოსტო, ხახვი, სტაფილო მაიონეზით) /Coleslaw, home-prepared	15	47	34	62	70	29
07-11	ბადრიჯანი, ნედლი /Eggplant, raw	6	43	27	53	57	23
07-12	ბადრიჯანი, ეულინარიულად დამზადებული /Eggplant, cooked, boiled, drained, without salt	4	35	22	43	46	19
07-13	ნიორი, ნედლი /Garlic, raw	65	183	81	291	634	113
07-14	სოკო, ნედლი /Mushrooms, raw	5	81	45	96	103	56
07-15	სოკო, ეულინარიულად დამზადებული /Mushrooms, cooked, boiled, drained, without salt	6	88	48	103	111	60
07-16	ობრახუმი, ნედლი /Parsley, raw	14	145	82	172	122	61
07-17	მწვანე ბარდა, ნედლი /Peas, green, raw	32	200	114	235	428	107
07-18	ბარდა, ეულინარიულად დამზადებული /Peas, green, cooked, boiled, drained, without salt	32	198	112	232	423	105
07-19	მწვანე ტაბილი წიწა, ნედლი /Peppers, sweet, green, raw	17	027	18	37	43	18
07-20	კარტოფილი, ნედლი /Potatoes, baked, flesh, without salt	26	92	77	117	95	45
07-21	კარტოფილი, მოხარშული, კანის გარეშე /Potatoes, baked, without skin, without salt	25	87	73	11	90	43
07-22	კარტოფილი, მოხარშული, კანით /Potatoes, baked, skin, without salt						
07-23	კარტოფილის ფქვილი /Potato flour	70	316	224	356	374	166
07-24	გოგრა, ნედლი /Pumpkin, raw	3	32	42	35	54	16
07-25	გოგრა, მოხარშული /Pumpkin, cooked, boiled, drained, without salt	2	23	30	25	39	11
07-26	ბოლოკი, ნედლი /Radishes, raw	5	23	13	32	40	13
07-27	მწვანე სოიო, მოხარშული /Soybeans, green, cooked, boiled, drained, without salt	113	559	443	549	994	332
07-28	ისპანახი, ნედლი /Spinach, raw	35	129	108	161	162	64
07-29	მყავე კომბოსტო /Sauerkraut, canned, solids and liquids						
07-30	მწვანე სოიო, ნედლი /Soybeans, green, raw	118	586	464	576	42	348
07-31	მოხარშული ისპანახი /Spinach, cooked, boiled, drained, without salt	35	134	113	168	168	66
07-32	პომიდორი, ნედლი /Tomatoes, red, ripe, raw, year round average	11	22	15	22	21	13
07-33	პომიდორი, მომუშული /Tomatoes, red, ripe, cooked, boiled, without salt	14	28	18	27	26	16

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ალანინი /Alanine (mg)	ასპარტინის მჟავა /Aspartic acid (mg)	გლუტამინის მჟავა /Glutamic acid (mg)	გლიცინი /Glycine (mg)	პროლინი /Proline (mg)	სერინი /Serine (mg)
07-10	სალათა (კომბოსტო, ხახვი, სტაფილო მაიონეზით) /Coleslaw, home-prepared	46	121	253	37	155	64
07-11	ბადრიჯანი, ნედლი /Eggplant, raw	51	164	186	41	43	42
07-12	ბადრიჯანი, კულინარიულად დამზადებული /Eggplant, cooked, boiled, drained, without salt	42	134	152	33	34	34
07-13	ნიორი, ნედლი /Garlic, raw	132	489	805	200	100	190
07-14	სოკო, ნედლი /Mushrooms, raw	156	191	357	93	147	94
07-15	სოკო, კულინარიულად დამზადებული /Mushrooms, cooked, boiled, drained, without salt	168	206	383	100	158	101
07-16	ობრახუმი, ნედლი /Parsley, raw	195	294	249	145	213	136
07-17	მწვანე ბარდა, ნედლი /Peas, green, raw	240	496	741	184	173	181
07-18	ბარდა, კულინარიულად დამზადებული /Peas, green, cooked, boiled, drained, without salt	237	490	733	182	171	179
07-19	მწვანე ტაბილი წიწაჟა, ნედლი /Peppers, sweet, green, raw	36	127	117	33	39	36
07-20	კარტოფილი, ნედლი /Potatoes, baked, flesh, without salt	64	506	347	62	74	90
07-21	კარტოფილი, მოხარშული, კანის გარეშე /Potatoes, baked, without skin, without salt	60	479	328	58	70	85
07-22	კარტოფილი, მოხარშული, კანით /Potatoes, baked, skin, without salt						
07-23	კარტოფილის ფქვილი /Potato flour	328	1173	932	256	265	234
07-24	გოგრა, ნედლი /Pumpkin, raw	28	102	184	27	265	44
07-25	გოგრა, მოხარშული /Pumpkin, cooked, boiled, drained, without salt	20	74	133	19	19	32
07-26	ბოლოკი, ნედლი /Radishes, raw	22	48	132	22	18	21
07-27	მწვანე სოიო, მოხარშული /Soybeans, green, cooked, boiled, drained, without salt	555	1439	2320	514	579	688
07-28	ისპანახი, ნედლი /Spinach, raw	142	240	343	134	112	104
07-29	მჟვე კომბოსტო /Sauerkraut, canned, solids and liquids						
07-30	მწვანე სოიო, ნედლი /Soybeans, green, raw	582	1508	2433	539	607	721
07-31	მოხარშული ისპანახი /Spinach, cooked, boiled, drained, without salt	147	250	357	140	116	107
07-32	პომიდორი, ნედლი /Tomatoes, red, ripe, raw, year round average	24	118	313	21	16	23
07-33	პომიდორი, მომზადებული /Tomatoes, red, ripe, cooked, boiled, without salt	30	148	393	26	20	28

6.8 ხილი

Fruits

6.8 ხილი

Fruits

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	წყალი /Water (g)	ენერგია /Energy (kJ)	ენერგია /Energy (kcal)	პროტეინი /Protein (Nx5.95) (g)	ცხიმი, საერთო /Total lipid (fat) (g)	ნახშირწყლები /Carbohydrates, by difference (g)	საკვები ბოჭკო /Fibre, total dietary (g)
08	ხილი /Fruits							
08-1	ვაშლი, ნელლი, კანით /Apples, raw, with skin	83,93	247	59	0,19	0,36	15,25	2,7
08-2	ჩირი, ვაშლის /Apples, dried, sulfured, uncooked	31,76	1017	243	0,93	0,32	65,89	8,7
08-3	ატამი /Apricots, raw	86,35	201	48	1,4	0,39	11,12	2,4
08-4	ბანანი /Bananas, raw	74,26	385	92	1,03	0,48	23,43	2,4
08-5	შავი სმაროდინა /Blackberries, raw	85,64	218	52	0,72	0,39	12,76	5,3
08-6	ალუბალი (მჟავა ბალი) /Cherries, sour, red, raw	86,13	209	50	1	0,3	12,18	1,6
08-7	ტყეილი ბალი /Cherries, sweet, raw	80,76	301	72	1,2	0,96	16,55	2,3
08-8	ანწლი /Elderberries, raw	79,8	305	73	0,66	0,5	18,4	7
08-9	გრეიფრუტი /Grapefruit, raw, pink and red and white, all areas	90,89	134	32	0,63	0,1	8,08	1,1
08-10	კივი /Kiwi fruit, fresh, raw	83,05	255	61	0,99	0,44	14,88	3,4
08-11	ლიმონი /Lemons, raw, with peel	87,4	84	20	1,2	0,3	10,7	4,7
08-12	ნესვი /Melons, honeydew, raw	89,66	146	35	0,46	0,1	9,18	0,6
08-13	ფორთოხალი /Oranges, raw, with peel	82,3	167	40	1,3	0,3	15,5	4,5
08-14	მანდარინი /Tangerines, (mandarin oranges), raw	87,6	184	44	0,63	0,19	11,19	2,3
08-15	ანანასი /Pineapple, raw	86,5	205	49	0,39	0,43	12,39	1,2
08-16	ბია /Quinces, raw	83,8	238	57	0,4	0,1	15,3	1,9
08-17	მარწყვი /Strawberries, raw	91,57	126	30	0,61	0,37	7,02	2,3
08-18	საზამთრო /Watermelon, raw	91,51	134	32	0,62	0,43	7,18	0,5
08-19	ფეიჯოა /Feijoa, raw	86,6	205	49	1,24	0,78	10,63	

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაცარი /Ash (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	P (mg)	K (mg)	Na (mg)	Zn (mg)	Cu (mg)	Mn (mg)	Se (μg)
08	ხილი /Fruits											
08-1	ვაშლი, ნედლი, ჯანით /Apples, raw, with skin	0,26	7	0,18	5	7	115	0	0,04	0,041	0,045	0,3
08-2	ჩირი, ვაშლის /Apples, dried, sulfured, uncooked	1,1	14	1,4	16	38	450	87	0,2	0,191	0,09	1,3
08-3	ატამი /Apricots, raw	0,75	14	0,54	8	19	296	1	0,26	0,089	0,079	0,4
08-4	ბანანი /Bananas, raw	0,8	6	0,31	29	20	396	1	0,16	0,104	0,152	1,1
08-5	შავი სმაროლინა /Blackberries, raw	0,48	32	0,57	20	21	196	0	0,27	0,14	1,291	0,6
08-6	ალუბალი (მჟავა ბალი) /Cherries, sour, red, raw	0,4	16	0,32	9	15	173	3	0,1	0,104	0,112	0,4
08-7	ტუბილი ბალი /Cherries, sweet, raw	0,53	15	0,39	11	19	224	0	0,06	0,095	0,092	0,6
08-8	ანწლი /Elderberries, raw	0,64	38	1,6	5	39	280	6	0,11	0,061		0,6
08-9	გრეიფრუტი /Grapefruit, raw, pink and red and white, all areas	0,31	12	0,09	8	8	139	0	0,07	0,047	0,012	1,4
08-10	კივი /Kiwi fruit, fresh, raw	0,64	26	0,41	30	40	332	5	0,17	0,157		0,6
08-11	ლიმონი /Lemons, raw, with peel	0,4	61	0,7	12	15	145	3	0,1	0,26		
08-12	ნესვი /Melons, honeydew, raw	0,6	6	0,07	7	10	271	10	0,07	0,041	0,018	0,4
08-13	ფორთოხალი /Oranges, raw, with peel	0,6	70	0,8	14	22	196	2	0,11	0,057		0,7
08-14	მანდარინი /Tangerines, (mandarin oranges), raw	0,39	14	0,1	12	10	157	1	0,24	0,028	0,032	0,5
08-15	ანანასი /Pineapple, raw	0,29	7	0,37	14	7	113	1	0,08	0,11	1,649	0,6
08-16	ბია /Quinces, raw	0,4	11	0,7	8	17	197	4	0,04	0,13		0,6
08-17	მარწყვი /Strawberries, raw	0,43	14	0,38	10	19	166	1	0,13	0,049	0,29	0,7
08-18	საზამთრო /Watermelon, raw	0,26	8	0,17	11	9	116	2	0,07	0,032	0,037	0,1
08-19	ფეიჯოა /Feijoa, raw	0,74	17	0,08	9	20	155	3	0,04	0,055	0,085	

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ვიტამინი B1 /Vitamin B1 (mg)	ვიტამინი B2 /Vitamin B2 (mg)	ვიტამინი B6 /Vitamin B6 (mg)	ვიტამინი B12 /Vitamin B 12 (μg)	ფოლიუმის მჟავა /Folate (μg)
08	ხილი /Fruits					
08-1	ვამლი, ნედლი, ჯანით /Apples, raw, with skin	0,017	0,014	0,048	0	3
08-2	ჩირი, ვამლის /Apples, dried, sulfured, uncooked		0,159	0,125	0	
08-3	ატამი /Apricots, raw	0,03	0,04	0,054	0	9
08-4	ბანანი /Bananas, raw	0,045	0,1	0,578	0	19
08-5	შავი სმაროდინა /Blackberries, raw	0,03	0,04	0,058	0	34
08-6	ალუბალი (მჟავა ბალი) /Cherries, sour, red, raw	0,03	0,04	0,044	0	8
08-7	ტკბილი ბალი /Cherries, sweet, raw	0,05	0,06	0,036	0	4
08-8	ანწლი /Elderberries, raw	0,07	0,06	0,23	0	6
08-9	გრეიფრუტი /Grapefruit, raw, pink and red and white, all areas	0,036	0,02	0,042	0	10
08-10	კივი /Kiwi fruit, fresh, raw	0,6	98	0,09	0	38
08-11	ლიმონი /Lemons, raw, with peel	0,05	0,04	0,232	0	0,1
08-12	ნესვი /Melons, honeydew, raw	0,077	0,018	0,059	0	6
08-13	ფორთოხალი /Oranges, raw, with peel	0,1	0,05	0,093	0	30
08-14	მანდარინი /Tangerines, (mandarin oranges), raw	0,105	0,022	0,067	0	20
08-15	ანანასი /Pineapple, raw	0,092	0,036	0,087	0	11
08-16	ბია /Quinces, raw	0,02	0,03	0,04	0	3
08-17	მარწყვი /Strawberries, raw	0,02	0,066	0,059	0	18
08-18	საზამთრო /Watermelon, raw	0,08	0,02	0,144	0	2
08-19	ფეიჯოა /Feijoa, raw	0,008	0,032	0,05		38

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნიაცინი /Niacin (mg)	ვიტამინი C /Vitamin C (mg)	ვიტამინი A, RE /Vitamin A, RE (μg)	ვიტამინი E α-TE /Vitamin E α-TE (mg)
08	ხილი /Fruits				
08-1	ვაშლი, ნედლი, კანით /Apples, raw, with skin	0,077	5,7	5	0,32
08-2	ჩირი, ვაშლის /Apples, dried, sulfured, uncooked	0,927	3,9		0,55
08-3	ატამი/Apricots, raw	0,6	10	261	0,89
08-4	ბანანი /Bananas, raw	0,54	9,1	8	0,27
08-5	შავი სმაროდინა /Blackberries, raw	0,4	21	16	0,71
08-6	ალუბალი (მჟავა ბალი) /Cherries, sour, red, raw	0,4	10	128	0,13
08-7	ტკბილი ბალი /Cherries, sweet, raw	0,4	7	21	0,13
08-8	ანწლი /Elderberries, raw	0,5	36	60	1
08-9	გრეიფრუტი /Grapefruit, raw, pink and red and white, all areas	0,25	34,4	12	0,25
08-10	კივი /Kiwi fruit, fresh, raw	0,05	0,02	175	18
08-11	ლიმონი /Lemons, raw, with peel	0,04	77	30	3
08-12	ნესვი /Melons, honeydew, raw	0,018	24,8	4	0,150
08-13	ფორთოხალი /Oranges, raw, with peel	0,5	71	25	0,24
08-14	მანდარინი /Tangerines, (mandarin oranges), raw	0,16	30,8	92	0,24
08-15	ანანასი /Pineapple, raw	0,42	15,4	2	0,1
08-16	ბია /Quinces, raw	0,2	15	4	0,55
08-17	მარწყვი /Strawberries, raw	0,23	56,7	3	0,14
08-18	საზამთრო /Watermelon, raw	0,2	9,6	37	0,15
08-19	ფეიჯოა /Feijoa, raw	0,289	20,3		

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ნაჯერი ცხიმები /Total saturated fatty acids (g)	მონოუჯერი ცხიმები /Total monounsaturated fatty acids (g)	პოლიუჯერი ცხიმები /Total polyunsaturated fatty acids (g)	ქოლესტერინი /Cholesterol (mg)	ფიტოსტერინი /Phytosterols (mg)
08	ხილი /Fruits					
08-1	ვამლი, ნელდი, ჯანით /Apples, raw, with skin	0,058	0,015	0,105	0	12
08-2	ჩირი, ვამლის /Apples, dried, sulfured, uncooked	0,052	0,013	0,093	0	
08-3	ატამი /Apricots, raw	0,027	0,17	0,077	0	18
08-4	ბანანი /Bananas, raw	0,185	0,041	0,089	0	16
08-5	შავი სმაროდინა /Blackberries, raw	0,014	0,038	0,222	0	
08-6	ალუბალი (მჟავე ბალი) /Cherries, sour, red, raw	0,068	0,082	0,09	0	
08-7	ტყბილი ბალი /Cherries, sweet, raw	0,216	0,262	0,289	0	12
08-8	ანწლი /Elderberries, raw	0,023	0,08	0,247	0	
08-9	გრეიფრუტი /Grapefruit, raw, pink and red and white, all areas	0,014	0,013	0,024	0	
08-10	კივი /Kiwi fruit, fresh, raw	0,29	0,039	0,241	0	
08-11	ლიმონი /Lemons, raw, with peel	0,39	0,011	0,89	0	12
08-12	ნესვი /Melons, honeydew, raw	0,25	0,002	0,039	0	
08-13	ფორთოხალი /Oranges, raw, with peel	0,035	0,055	0,06	0	
08-14	მანდარინი /Tangerines, (mandarin oranges), raw	0,022	0,034	0,037	0	
08-15	ანანასი /Pineapple, raw	0,032	0,048	0,146	0	6
08-16	ბია /Quinces, raw	0,01	0,036	0,05	0	
08-17	მარწყვი /Strawberries, raw	0,02	0,052	0,186	0	12
08-18	საზამთრო /Watermelon, raw	0,048	0,107	0,146	0	2
08-19	ფეიჯოა /Feijoa, raw					

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ტრიპტოფანი /Tryptophan (mg)	თრეონინი /Threonine (mg)	იზოლეიცინი /Isoleucine (mg)	ლეიცინი /Leucine (mg)	ლიზინი /Lysine (mg)	მეთიონინი /Methionine (mg)
08	ხილი /Fruits						
08-1	ვამლი, ნელლი, ჯანით /Apples, raw, with skin	2	7	8	12	12	2
08-2	ჩირი, ვამლის /Apples, dried, sulfured, uncooked	9	33	37	57	58	9
08-3	ატამი /Apricots, raw	15	47	41	77	97	6
08-4	ბანანი /Bananas, raw	12	34	33	71	48	11
08-5	შავი სმაროდინა /Blackberries, raw						
08-6	ალუბალი (მჟავე ბალი) /Cherries, sour, red, raw						
08-7	ტაბილი ბალი /Cherries, sweet, raw						
08-8	ანწლი /Elderberries, raw	13	27	27	60	26	14
08-9	გრეიფრუტი /Grapefruit, raw, pink and red and white, all areas	2				16	2
08-10	კივი /Kiwi fruit, fresh, raw						
08-11	ლიმონი /Lemons, raw, with peel						
08-12	ნესვი /Melons, honeydew, raw						
08-13	ფორთოხალი /Oranges, raw, with peel	12	21	35	32	66	27
08-14	მანდარინი /Tangerines, (mandarin oranges), raw	6	10	17	16	32	13
08-15	ანანასი /Pineapple, raw	5	12	13	19	25	11
08-16	ბია /Quinces, raw						
08-17	მარწყვი /Strawberries, raw	7	19	14	31	25	1
08-18	საზამთრო /Watermelon, raw	7	27	19	18	62	6
08-19	ფეიჯოა /Feijoa, raw						

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ცისტინი /Cystine (mg)	ფენილალანინი /Phenylalanine (mg)	თიროზინი /Tyrosine (mg)	ვალინი /Valine (mg)	არგინინი /Arginine (mg)	ჰისტიდინი /Histidine (mg)
08	ხილი /Fruits						
08-1	ვამლი, ნედლი, ქანით /Apples, raw, with skin	3	5	4	9	6	3
08-2	ჩირი, ვამლის /Apples, dried, sulfured, uncooked	12	26	17	43	29	15
08-3	ატამი /Apricots, raw	3	52	29	47	45	27
08-4	ბანანი /Bananas, raw	17	38	24	47	47	81
08-5	შავი სმაროდინა /Blackberries, raw						
08-6	ალუბალი (მჟავე ბალი) /Cherries, sour, red, raw						
08-7	ტყილი ბალი /Cherries, sweet, raw						
08-8	ანწლი /Elderberries, raw	15	40	51	33	47	15
08-9	გრეიფრუტი /Grapefruit, raw, pink and red and white, all areas						
08-10	კივი /Kiwi fruit, fresh, raw						
08-11	ლიმონი /Lemons, raw, with peel						
08-12	ნესვი /Melons, honeydew, raw						
08-13	ფორთოხალი /Oranges, raw, with peel	14	43	22	55	90	24
08-14	მანდარინი /Tangerines, (mandarin oranges), raw	7	21	11	27	44	12
08-15	ანანასი /Pineapple, raw	2	12	12	16	18	9
08-16	ბია /Quinces, raw						
08-17	მარწყვი /Strawberries, raw	5	18	21	18	26	12
08-18	საზამთრო /Watermelon, raw	2	15	12	16	59	6
08-19	ფეიჯოა /Feijoa, raw						

კოდი /Code	სურსათის ჯგუფები და სახეობები /Food Groups and Items	ალანინი /Alanine (mg)	ასპარტინის მჟავა /Aspartic acid (mg)	გლუტამინის მჟავა /Glutamic acid (mg)	გლიცინი /Glycine (mg)	პროლინი /Proline (mg)	სერინი /Serine (mg)
08	ხილი /Fruits						
08-1	ვაშლი, ნედლი, ჯანით /Apples, raw, with skin	7	34	2	8	7	8
08-2	ჩირი, ვაშლის /Apples, dried, sulfured, uncooked	33	162	97	37	32	38
08-3	ატამი /Apricots, raw	68	314	157	40	101	83
08-4	ბანანი /Bananas, raw	39	113	111	37	40	47
08-5	შავი სმაროდინა /Blackberries, raw						
08-6	ალუბალი (მჟავა ბალი) /Cherries, sour, red, raw						
08-7	ტყეილი ბალი /Cherries, sweet, raw						
08-8	ანწლი /Elderberries, raw	3	58	96	36	25	32
08-9	გრეიფრუტი /Grapefruit, raw, pink and red and white, all areas						
08-10	კივი /Kiwi fruit, fresh, raw						
08-11	ლიმონი /Lemons, raw, with peel						
08-12	ნესვი /Melons, honeydew, raw						
08-13	ფორთოხალი /Oranges, raw, with peel	70	158	131	131	64	45
08-14	მანდარინი /Tangerines, (mandarin oranges), raw	34	77	64	64	31	22
08-15	ანანასი /Pineapple, raw	17	57	45	17	13	25
08-16	ბია /Quinces, raw						
08-17	მარწყვი /Strawberries, raw	31	138	90	24	19	23
08-18	საზამთრო /Watermelon, raw	17	39	63	10	24	16
08-19	ფეიჯოა /Feijoa, raw						