**Hjelpetabell; oversikt over vilkår for næringsmiddelgrupper i** [**Nøkkelhullsforskriften**](https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2015-02-18-139)

Tabellen oppsummerer vilkårene (sammenfattet) for de 32 næringsmiddelgruppene i forskriften.
Format og antall kolonner tilpasses etter behov.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr** | **Næringsmiddelgruppe** | **Vilkår** | **Tilbud x** | **Tilbud y** | **Vurdering** |
|  | **Grønnsaker, frukt, bær og nøtter** |  |  |  |  |
| 1 | Grønnsaker, rotfrukter, belgvekster (unntatt peanøtter) og poteter. Kan være foredlet. Uforedlede krydder-urter omfattes også. | - Tilsatt fett høyst 3 g/100 g- Tilsatt fett kan høyst ha 20 % mettet fett- Tilsatte sukkerarter høyst  1 g/100 g- Salt høyst 0,5 g/100 g |  |  |  |
| 2 | Frukt og bær, uforedlet. Produktene kan likevel være varmebehandlet. |  |  |  |  |
| 3 | Nøtter og peanøtter, uforedlet. Kan likevel være varmebehandlet. | Mettede fettsyrer høyst 10 g/100 g |  |  |  |
|  | **Mel, gryn og ris** |  |  |  |  |
| 4 | Mel, gryn og flak av korn som har 100 % fullkorn av korndelens tørrstoffinnhold. Kli og kim er unntatt fra kravet til full-korn. Fullkornet kan helt el delvis erstattes med grønnsaker, belgvekster og rotfrukter (unntatt poteter, pea-nøtter) for samme anvendelsesområde. | Kostfiber minst 6 g/100 g |  |  |  |
| 5 | Ris som inneholder 100 % fullkorn av produktets tørrstoffinnhold | Kostfiber minst 3 g/100 g |  |  |  |
| 6 | Kornblandinger og frokostblandinger som har minst 55 % fullkorn av pro-duktets tørrstoffinnhold. Inneholder produktet grønnsaker, belgvekster el rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter) medregnes ikke andelen av produktet som utgjøres av disse ved beregningen av fullkornsmengden.Glutenfrie kornblandinger og frokost-korn skal inneholde minst 20 % fullkorn av produktets tørrstoffinnhold | - Fett høyst 8 g/100 g- Sukkerarter høyst 13 g/100 g hvorav tilsatte sukkerarter høyst 9 g/100 g- Kostfiber minst 6 g/100 g- Salt høyst 1 g/100 g |  |  |  |
|  | **Grøt, brød og pasta** |  |  |  |  |
| 7 | Grøt og grøtpulver (tilberedt ifølge produsentens anvisning) som har minst 55 % fullkorn av produktets tørrstoff-innhold. Inneholder produktet grønn-saker, belgvekster el rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter) medregnes ikke andelen av produktet som utgjøres av disse, ved beregningen av fullkorns-mengden. | - Fett høyst 4 g/100 g- Sukkerarter høyst 5 g/100 g- Kostfiber minst 1 g/100 g- Salt høyst 0,3 g/100 gVilkårene gjelder spiseklart produkt |  |  |  |
| 8a | Brød og brødmikser hvor bare væske og ev. gjær skal tilsettes, og som innehold-er minst 30 % fullkorn av produktets tørrstoffinnhold. Inneholder produktet grønnsaker, belgvekster el rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter), med-regnes ikke andelen av produktet som utgjøres av disse, ved beregningen av fullkornsmengden. Produkter i gr 8 b) omfattes ikke. Glutenfrie brød og brød- mikser skal inneholde minst 10 % fullkorn av produktets tørrstoffinnhold | - Fett høyst 7 g/100 g- Sukkerarter høyst 5 g/100 g- Kostfiber minst 5 g/100 g- Salt høyst 1 g/100 gVilkårene gjelder spiseklart produkt |  |  |  |
| 8b | Rugbrød og andre rugbaserte produkter samt brødmikser hvor bare væske og ev. gjær skal tilsettes, som inneholder minst 35 % fullkorn av produktets tørr-stoffinnhold. I produktene skal minst 30 % av kornsortene være rug. Inneholder produktet grønnsaker, belgvekster el rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter), medregnes ikke andelen av produktet som utgjøres av disse, ved beregningen av fullkornsmengden. | - Fett høyst 7 g/100 g- Sukkerarter høyst 5 g/100 g- Kostfiber minst 6 g/100 g- Salt høyst 1,2 g/100 gVilkårene gjelder spiseklart produkt |  |  |  |
| 9 | Knekkebrød, skonroker og melmikser til slike produkter, hvor bare væske og ev gjær skal tilsettes. Produktet skal inne-holde minst 50 % fullkorn av produktets tørrstoffinnhold. Inneholder produktet grønnsaker, belgvekster el rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter), med-regnes ikke andelen av produktet som utgjøres av disse, ved beregningen av fullkornsmengden.Tilsvarende glutenfrie produkter skal inneholde minst 15 % fullkorn av produktets tørrstoffinnhold. | - Fett høyst 7 g/100 g- Sukkerarter høyst 5 g/100 g- Kostfiber minst 6 g/100 g- Salt høyst 1,3 g/100 gVilkårene gjelder spiseklart produkt. |  |  |  |
| 10 | Pasta (ikke fylt). Produktet skal inne-holde minst 50 % fullkorn av produktets tørrstoffinnhold. Inneholder produktet grønnsaker, belgvekster el rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter) medregnes ikke andelen av produktet som utgjøres av disse, ved beregningen av fullkorns-mengden. Glutenfri pasta (ikke fylt) har ikke krav til fullkorn. | - Kostfiber minst 6 g/100 g- Salt høyst 0,1 g/100 gVilkårene gjelder produktets tørrstoffinnhold |  |  |  |
|  | **Melk og syrnede melkeprodukter** |  |  |  |  |
| 11a | Melk og syrnede melkeprodukter beregnet til å drikke, uten tilsatt smak. Tilsvarende laktosefrie pro-dukter og melkedrikker omfattes | Fett høyst 0,7 g/100 g |  |  |  |
| 12a | Syrnede melkeprodukter ikke beregnet til å drikke, uten tilsatt smak. Tilsvarende laktosefrie produkter omfattes også | Fett høyst 1,5 g/100 g |  |  |  |
| 13a | Syrnede melkeprodukter ikke beregnet til å drikke, med tilsatt smak. Tilsvarende laktosefrie produkter omfattes også | - Fett høyst 1,5 g/100 g- Tilsatte sukkerarter høyst  4 g/100 g |  |  |  |
| 14a | Produkter som er blanding av melk og fløte med bruksområde som fløte og tilsvarende syrnede produkter, uten tilsatt smak. Tilsvarende laktosefrie produkter omfattes også | Fett høyst 5 g/100 g |  |  |  |
| 15a | Produkter som er blanding av melk og fløte med bruksområde som fløte og tilsvarende syrnede produkter, med tilsatt smak. Tilsvarende laktosefrie produkter omfattes også. | - Fett høyst 5 g/100 g- Sukkerarter høyst 5 g/100 g- Salt høyst 0,8 g/100 g |  |  |  |
|  | **Vegetabilske alternativer til melkeprodukter** |  |  |  |  |
| 11b | Vegetabilske produkter med samme bruksområde som 11a, uten tilsatt smak | - Fett høyst 1,5 g/100 g- Mettede fettsyrer høyst 33% av fettinnholdet- Sukkerarter høyst 5 g/100 g- Salt høyst 0,1 g/100 g |  |  |  |
| 12b | Vegetabilske produkter med samme bruksområde som 12 a, uten tilsatt smak | - Fett høyst 1,5 g/100 g- Mettede fettsyrer høyst 33% av fettinnholdet- Sukkerarter høyst 5 g/100 g- Salt høyst 0,1 g/100 g |  |  |  |
| 13b | Vegetabilske produkter med samme bruksområde som 13a, med tilsatt smak | - Fett høyst 1,5 g/100 g- Mettede fettsyrer høyst 33% av fettinnholdet- Sukkerarter høyst 8 g/100 g- Salt høyst 0,1 g/100 g |  |  |  |
| 14b | Helt el. delvis vegetabilske produkter med samme bruks-område som 14a, uten tilsatt smak | -Fett høyst 5 g/100 g- Mettede fettsyrer høyst 33% av fettinnholdet- Sukkerarter høyst 5 g/100 g- Salt høyst 0,3 g/100 g |  |  |  |
| 15b | Helt el. delvis vegetabilske produkter med samme bruks-område som 15a, med tilsatt smak | -Fett høyst 5 g/100 g- Mettede fettsyrer høyst 33% av fettinnholdet- Sukkerarter høyst 5 g/100 g- Salt høyst 0,8 g/100 g |  |  |  |
|  | **Ost og vegetabilske alternativer** |  |  |  |  |
| 16 | Oster, unntatt ferskoster i gr. 18. Produktene kan være tilsatt smak | - Fett høyst 17 g/100 g- Salt høyst 1,6 g/100 g |  |  |  |
| 17 | Helt el. delvis vegetabilske produkter med samme bruksområde som produkter i gr 16. Kan være tilsatt smak. | - Fett høyst 17 g/100 g- Mettede fettsyrer høyst 20 % av fettinnholdet- Salt høyst 1,5 g/100 g |  |  |  |
| 18 | Ferskoster og tilsvarende produkter.Kan være tilsatt smak. | -Fett høyst 5 g/100 g- Salt høyst 0,9 g/100 g- Tilsatte sukkerarter høyst 1 g/100 g |  |  |  |
|  | **Matfett (margariner) og oljer** |  |  |  |  |
| 19 | Matfett og -blandinger (margariner). Kan være tilsatt smak.  | - Fett høyst 80 g/100 g- Mettede fettsyrer høyst 33% av fettinnholdet- Salt høyst 1,1 g/100 g |  |  |  |
| 20 | Matoljer, flytende matfett og flytende matfettblandinger. Kan være tilsatt smak | - Mettede fettsyrer høyst 20% av fettinnholdet- Salt høyst 1,0 g/100 g |  |  |  |
|  | **Fiskerivarer og produkter av fiskerivarer** |  |  |  |  |
| 21 | Fiskerivarer og levende muslinger.Produktene kan være bearbeidet. |  |  |  |  |
| 22 | Produkter av minst 50 % foredlede fiskerivarer. Kan inneholde saus/lake. Kan være panert, men tilberedning som angis kan ikke tilføre fett. | Prosentandelen og vilkårene gjelder delen av produktet beregnet å spise. |  |  |  |
| 22a | Produkter som ikke omfattes av gruppene 22 b-d | - Annet fett enn fiskefett  høyst 10g/100g- Sukkerarter høyst 5 g/100 g- Salt høyst 1,5 g/100 g |  |  |  |
| 22b | Påleggsprodukter, skivet | - Salt høyst 2,5 g/100 g- Øvrige krav som for 22a |  |  |  |
| 22c | Røkt eller gravet fisk | - Salt høyst 3,0 g/100 g- Øvrige krav som 22a |  |  |  |
| 22d  | Kaviar og andre halvkonserver av fisk | - Salt høyst 3,0 g/100 g- Øvrige krav som 22a |  |  |  |
| 23 | **Kjøtt og produkter som inneholder kjøtt** |  |  |  |  |
| 23 | Kjøtt som er uforedlet | -Fett høyst 10 g/100 g |  |  |  |
| 24 | Kjøtt og produkter som inneholder kjøtt. Minst 50 % av produktet skal være fremstilt av kjøtt, korn (100% fullkorn), grønnsaker, belgvekster el rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter). Innholdet av kjøtt skal likevel være minst 20% av produktet. Gjelder ikke leverpostei som skal inneholde minst 35 % kjøtt.Kan inneholde saus el lake. Kan være panerte, men tilberedning som angis kan ikke tilføre fett. | Prosentandelen og vilkårene gjelder delen av produktet beregnet å spise. |  |  |  |
| 24a | Rå produkter av hele el. utskårne kjøttstykker som er overflatemarinert eller krydret - for stikksaltede produkter likevel | - Fett høyst 10 g/100 g- Sukkerarter høyst 3 g/100 g- Salt høyst 1,0 g/100 g- Salt høyst 0,5 g/100 g |  |  |  |
| 24b | Rå el. spiseklare produkter som inne- kvernet kjøtt - for pølser likevel- for påleggspølser likevel- for karbonadedeig likevel | - Fett høyst 10 g/100 g- Tilsatte sukkerarter høyst  3 g/100 g- Salt høyst 1,7 g/100 g- Salt høyst 2,0 g/100 g- Salt høyst 2,2 g/100 g- Salt høyst 1,0 g/100 g- sukkerarter høyst 3,0 g/100 g |  |  |  |
| 24c | Spiseklare el. røkte produkter som inneholder helt el utskåret kjøtt, og som ikke omfattes av gr. 24 b)- for påleggsprodukter likevel | - Fett høyst 10 g/100 g- Tilsatte sukkerarter høyst  3 g/100 g- Salt høyst 2,0 g/100 g-Salt høyst 2,5 g/100 g |  |  |  |
|  | **Helt el delvis vegetabilske produkter** |  |  |  |  |
| 25 | Helt el delvis vegetabilske produkter med samme anvendelsesområde som fiske- og kjøttprodukter i gr 22 og 24. Produktet skal bestå av minst 50 % korn (100 % fullkorn), grønnsaker, belgvekst-er, rotfrukter (unntatt poteter, pea-nøtter) el ikke-animalsk protein. Produktet skal ikke inneholde kjøtt el fiskerivarer. Kan inneholde saus/ lake. Kan være panerte, men tilberedning som angis kan ikke tilføre fett. | Prosentandelen og vilkårene gjelder delen av produktet beregnet å spise. |  |  |  |
| 25a) | Skivede påleggsprodukter | -Fett høyst 10 g/100 g- Mettede fettsyrer høyst  3,5 g/100/g- Tilsatte sukkerarter høyst  3 g/100 g- Salt høyst 1,5 g/100 g |  |  |  |
| 25b) | For øvrige produkter i gr 25 | - Salt høyst 1,0 g/100 gØvrige vilkår som gr 25a) |  |  |  |
| 26-31 | **Ferdigretter (gr 26-31)**  |   |  |  |  |
| 26 | Ferdigretter m/grønnsaker, en protein- og en karbohydratdel. Produkter med: - minst 28 g grønnsaker, belgvekster, rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter) el frukt og bær per 100 g produkt,- en proteindel , og en karbohydratdel, og som ikke omfattes av gr 27-30.Inneholder karbohydratdelen korn, skal denne delen oppfylle fullkornkrav for relevant næringsmiddelgruppe. Inngår glutenfri pasta, gjelder fiberkrav i gr 10.  | - Mettede fettsyrer høyst 1,8 g/100 g- Tilsatte sukkerarter høyst 3 g/100 g- Salt høyst 0,8 g/100 g |  |  |  |
| 27 | Ferdigretter m/grønnsaker og ev en protein- eller karbohydratdel. Produkter med:- minst 50 g grønnsaker, belgvekster, rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter) el frukt og bær per 100 g produkt, og ev- en proteindel , el en karbohydratdel.En ev. korndel skal oppfylle fullkornkrav i relevant næringsmiddelgruppe. Inngår glutenfri pasta, gjelder fiberkrav i gr 10. | - Mettede fettsyrer høyst 1,5 g/100 g- Tilsatte sukkerarter høyst 3 g/100 g- Salt høyst 0,8 g/100 g |  |  |  |
| 28 | Piroger, pizzaer, vårruller, andre paier enn dessertpaier o.l. produkter. Produktet skal inneholde minst 28 g grønnsaker, belgvekster, rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter) el frukt og bær per 100 g produkt. En ev. korndel skal inneholde minst 30 % fullkorn be-regnet av korndelens tørrstoffinnhold.Inneholder produktet minst 50 % grønn- saker, belgvekster, rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter) el frukt og bær per 100 g produkt, skal produktets ev. korn- del inneholde minst 15% fullkorn beregnet av korndelens tørrstoffinn-hold. Er korndelen glutenfri, skal den inneholde minst 10% fullkorn, beregnet av korndelens tørrstoffinnhold. | - Mettede fettsyrer høyst 2,0 g/100 g- Tilsatte sukkerarter høyst 3 g/100 g- Salt høyst 1,0 g/100 g |  |  |  |
| 29 | Smørbrød, baguetter, wraps ol produkt Produktet skal inneholde minst 25 g grønnsaker, belgvekster, rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter) el frukt og bær per 100 g produkt. En ev. korndel skal inneholde minst 30% fullkorn, beregnet av korndelens tørr-stoffinnhold. Inneholder produktet minst 50 % grønnsaker, belgvekster, rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter) el frukt og bær per 100 g produkt, skal produktets ev. korndel inneholde minst 15% fullkorn beregnet av korndelens tørrstoffinnhold. Er korndelen glutenfri, skal den inneholde minst 10 % fullkorn beregnet av korndelens tørrstoffinnhold | - Mettede fettsyrer høyst 2,0 g/100 g- Tilsatte sukkerarter høyst 3 g/100 g- Salt høyst 0,9 g/100 g |  |  |  |
| 30 | Supper.Produktet skal inneholde minst 35 g grønnsaker belgvekster, rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter) el frukt og bær per 100 g suppe. En ev korndel skal oppfylle fullkornkravet for relevant næringsmiddelgruppe. Inngår glutenfri pasta, gjelder fiberkrav i gr 10. | - Mettede fettsyrer høyst 1,5 g/100 g- Tilsatte sukkerarter høyst 3 g/100 g- Salt høyst 0,8 g/100 gVilkårene gjelder spiseklart produkt. |  |  |  |
|  | **Dressinger og sauser** |  |  |  |  |
| 31 | Dressinger av olje og eddik.Kan være tilsatt smak. | - Mettede fettsyrer høyst 20 % av fettinnholdet- Sukkerarter høyst 5 g/100 g- Salt høyst 0,8 g/100 g |  |  |  |
| 32 | Sauser til middagsretter (ferdige produkter og produkter tilberedt ifølge produsentens anvisning) | - Fett høyst 5 g/100 g- Mettede fettsyrer høyst 33 % av fettinnholdet- Sukkerarter høyst 5 g/100 g- Salt høyst 0,8 g/100 gVilkårene gjelder spiseklart produkt |  |  |  |