

## Hjelpetabell; oversikt over vilkår for næringsmiddelgrupper i [Nøkkelhullsforskriften](#)

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
	<b>Grønnsaker, frukt, bær og nøtter</b>				
1	Grønnsaker, rotfrukter, belgvekster (unntatt peanøtter) og poteter. Kan være foredlet. Uforedlete 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			
	<b>Mel, gryn og ris</b>				
4	Mel, gryn og flak av korn som har 100 % fullkorn av korndelens tørrstoffinnhold. Kli og kim er unntatt fra kravet til fullkorn. Fullkornet kan helt el delvis erstattes med grønnsaker, belgvekster og rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter) 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 produktets 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 frokostkorn 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			
	<b>Grøt, brød og pasta</b>				
7	Grøt og grøtpulver (tilberedt ifølge produsentens anvisning) som har minst 55 % 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 fullkornsmengden.	- Fett høyst 4 g/100 g - Sukkerarter høyst 5 g/100 g - Kostfiber minst 1 g/100 g - Salt høyst 0,3 g/100 g  Vilkårene gjelder spiseklart produkt			
8a	Brød og brødmikser hvor bare væske og ev. gjær skal tilsettes, og som inneholder minst 30 % 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 fullkornsmengden. Produkter i gr 8 b) omfattes ikke. Glutenfrie brød og brødmikser 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 g  Vilkårene 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-	- Fett høyst 7 g/100 g - Sukkerarter høyst 5 g/100 g - Kostfiber minst 6 g/100 g - Salt høyst 1,2 g/100 g			

01.03.2021, oppdatert etter forskriftsendring

	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.	Vilkårene gjelder spiseklart produkt			
9	Knekkebrød, skonroker og melmikser til slike produkter, hvor bare væske og ev gjær skal tilsettes. Produktet skal inneholde 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 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 g  Vilkårene gjelder spiseklart produkt.			
10	Pasta (ikke fylt). Produktet skal inneholde 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 fullkornsmengden. Glutenfri pasta (ikke fylt) har ikke krav til fullkorn.	- Kostfiber minst 6 g/100 g - Salt høyst 0,1 g/100 g  Vilkårene gjelder produktets tørrstoffinnhold			
<b>Melk og syrnede melkeprodukter</b>					
11a	Melk og syrnede melkeprodukter beregnet til å drikke, uten tilsatt smak. Tilsvarende laktosefrie produkter 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			
<b>Vegetabiliske alternativer til melkeprodukter</b>					
11b	Vegetabiliske 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	Vegetabiliske 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			

01.03.2021, oppdatert etter forskriftsendring

13b	Vegetabiliske 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 vegetabiliske 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 vegetabiliske 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			
	<b>Ost og vegetabiliske alternativer</b>				
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 vegetabiliske 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			
	<b>Matfett (margariner) og oljer</b>				
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			
	<b>Fiskerivarer og produkter av fiskerivarer</b>				
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	<b>Kjøtt og produkter som inneholder kjøtt</b>				
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.	Prosentandelen og vilkårene gjelder delen av produktet beregnet å spise.			

01.03.2021, oppdatert etter forskriftsendring

	Kan inneholde saus el lake. Kan være panerte, men tilberedning som angis kan ikke tilføre fett.				
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 innekvernet 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. røykte 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			
	<b>Helt el delvis vegetabiliske produkter</b>				
25	Helt el delvis vegetabiliske produkter med samme anvendelsesområde som fiske- og kjøttprodukter i gr 22 og 24. Produktet skal bestå av minst 50 % korn (100 % fullkorn), grønnsaker, belgvekster, rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter) 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 g Øvrige vilkår som gr 25a)			
26-31	<b>Ferdigretter (gr 26-31)</b>				
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.	- Mettede fettsyrer høyst 1,5 g/100 g - Tilsatte sukkerarter høyst 3 g/100 g - Salt høyst 0,8 g/100 g			

01.03.2021, oppdatert etter forskriftsendring

	En ev. korndel skal oppfylle fullkornkrav i relevant næringsmiddelgruppe. Inngår glutenfri pasta, gjelder fiberkrav i gr 10.				
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 beregnet av korndelens tørrstoffinnhold. 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettede fettsyrer høyst 2,0 g/100 g</li> <li>- Tilsatte sukkerarter høyst 3 g/100 g</li> <li>- Salt høyst 1,0 g/100 g</li> </ul>			
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 tørrstoffinnhold. 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettede fettsyrer høyst 2,0 g/100 g</li> <li>- Tilsatte sukkerarter høyst 3 g/100 g</li> <li>- Salt høyst 0,9 g/100 g</li> </ul>			
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettede fettsyrer høyst 1,5 g/100 g</li> <li>- Tilsatte sukkerarter høyst 3 g/100 g</li> <li>- Salt høyst 0,8 g/100 g</li> </ul> <p>Vilkårene gjelder spiseklart produkt.</p>			
	<b>Dressinger og sauser</b>				
31	Dressinger av olje og eddik. Kan være tilsatt smak.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettede fettsyrer høyst 20 % av fettinnholdet</li> <li>- Sukkerarter høyst 5 g/100 g</li> <li>- Salt høyst 0,8 g/100 g</li> </ul>			
32	Sauser til middagsretter (ferdige produkter og produkter tilberedt ifølge produsentens anvisning)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fett høyst 5 g/100 g</li> <li>- Mettede fettsyrer høyst 33 % av fettinnholdet</li> <li>- Sukkerarter høyst 5 g/100 g</li> <li>- Salt høyst 0,8 g/100 g</li> </ul> <p>Vilkårene gjelder spiseklart produkt</p>			