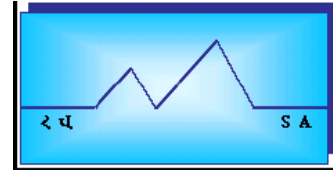




ՀՀ Գյուղատնտեսության
Նախարարություն



ՄԱԿ-ի Պարենի և
Գյուղատնտեսության
Կազմակերպություն



ՀՀ Ազգային
Վիճակագրական
Ծառայություն

**ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ
ՄՆԴԱՍԹԵՐՔԻ ՔԻՄԻԱԿԱՆ
ԲԱՂԱԴՐՈՒԹՅԱՆ ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ
ՇՏԵՄԱՐԱՆ**

Առաջին հրատարակություն

2010

Հեղինակ՝ Կարինե Բաբիկյան

Կազմվել է

ՀՀ Գյուղատնտեսության նախարարության

Ագրովերամշակման և սննդամթերքի անվտանգության վարչության

Կենդանական ծագման սննդամթերքի անվտանգության բաժնի

և

ՀՀ Ազգային վիճակագրական ծառայության համատեղ ջանքերով

Բովանդակություն

Խոսք ընթերցողին	3
Երախտագիտության խոսք	3
Ներածություն	4
Տարբեր ոլորտներում սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարանի օգտագործումը և ներկայացվող պահանջները	4
Տվյալների փոխանցում	4
Սննդամթերք և սննդային խմբեր	5
Սննդային արժեքի արտահայտման ձևերը	6
Աղյուսակ 2. Սննդանյութերի անվանումները իրենց INFOODS-ի պայմանական անվանումներով և չափման միավորներով	6
Աղյուսակ 3. Գործածվող խորհրդանշաններ	7
Ջուր (գ.)	7
Սպիտակուցներ (գ.)	7
Ճարպ և ճարպաթթուներ (գ.)	7
Ածխաջրատներ (գ.)	8
Սննդային ֆիբրինային թելիկներ (գ.)	8
Էներգետիկ արժեք (կկալ., կջ.)	8
Մոխիր (գ.) և հանքային նյութեր (մգ. կամ մկգ.)	9
Վիտամիններ	9
Սննդամթերքի նմուշառում	10
Փոխանցված սննդանյութերի լաբորատոր հետազոտման եղանակները	11
Եփված սննդամթերք և կերակուրներ	13
Վիտամինների կորստի հաշվարկը բաղադրամասերում	14
Քաշի փոփոխությունը սննդամթերք պատրաստելիս	15
Հում սննդամթերքից եփված ուտելի բաժնեմասի հաշվարկումը	16
Բաղադրատոմսերի սննդային արժեքների հաշվարկը	16
Որոշ մթերքների Unit weights for selected foods	16
Աղյուսակներ	17
Հայկական կերակուրների բաղադրատոմսերի ցանկն իրենց բաղադրամասերով	41
Գրականություն	46
Հայաստանի սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարան (անգլերեն)	53

Խոսք ընթերցողին

Սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարանը համարվում է մարդկանց սննդային օրաբաժինները գնահատելու համար օգտագործվող հիմնական գրականություն: «Հայաստանի Հանրապետության սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարան» գիրքը ընթերցողին կտրամադրի բազմաթիվ տեղեկություններ:

Այս գիրքն առաջինն է և արժանի է դրվատանքի: Ուստի և ուզում եմ ողջունել այս գրքի առաջին հրատարակությունը, և արտահայտել իմ գոհունակությունը, որ ՀՀ Գյուղատնտեսության նախարարությունը սերտորեն համագործակցելով ՀՀ ազգային վիճակագրական ծառայության և ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության կազմակերպության հետ մեծ դեր է խաղացել այս գրքի հրատարակման գործում:

Համոզված եմ, որ շնորհիվ այս գրքի Հայաստանի Հանրապետությունում սպառվող սննդամթերքի քիմիական բաղադրությունը կընդունվի լայն շրջանակների կողմից և ինչպես նաև օգտակար կլինի միջազգային առևտրի զարգացման և սննդամթերքի մակնշման համար:

ՀՀ Գյուղատնտեսության նախարարի տեղակալ
Տ. Պետրոսյան

Երախտագիտության խոսք

ՀՀ գյուղատնտեսության նախարարությունն իր երախտագիտությունն է հայտնում՝ Ու. Ռութ Շարրոնդիերին՝ Հռոմում ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության կազմակերպության սնուցման մասնագետ, Բարբառա Ստադլմայրին, Հռոմում ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության կազմակերպության փորձագետ, Բարբառա Բուդլինգեմին՝ INFOODS-ի համակարգող և ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության կազմակերպության սնուցման գլխավոր մասնագետ և Լիլիթ Պետրոսյանին՝ ՀՀ Ազգային Վիճակագրական Ծառայության Պարենային ապահովության բաժնի առաջատար մասնագետ:

Առանձնահատուկ շնորհակալություն ենք հայտնում նաև ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության կազմակերպությանը, Հայաստանի Հանրապետությունում Եվրապական հանձնաժողովին, ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության պարենային ապահովության ծրագրին՝ «Պարենային ապահովության տեղեկատվություն գործողությունների համար», որի հովանավորությամբ իրականացվել է այս ծրագիրը, ինչպես նաև Հնդկաստանի Հայդեռաբադ քաղաքի Ազգային սնուցման ինստիտուտին, որտեղ Կարինե Բաբիկյանը և Լիլիթ Պետրոսյանը 2006թ. նոյեմբերին մասնակցել են «Ասիական սննդամթերքի քիմիական բաղադրություն» դասընթացին:

Ուր չփորձանմուշներ հետազոտվել են Հայաստանի Անասնաբուժական Հակահամաճարակային և Ախտաբանական կենտրոնում, որը ՀՀ Գյուղատնտեսության նախարարության ոչ առևտրային կազմակերպություն է: Մեր շնորհակալությունն ենք հայտնում նաև վերոհիշյալ լաբորատորիայի աշխատակիցներին՝ մի շարք լաբորատոր հետազոտություններ անվճար կատարելու համար:

Ներածություն

Տարբեր ոլորտներում սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարանի օգտագործումը և ներկայացվող պահանջները

Սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարանն անհրաժեշտ է սննդային օրաբաժինների գնահատման և մարդկանց կողմից սպառվող սննդամթերքի էներգետիկ արժեքը հաշվարկելու համար: Քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարանում գետեղված տվյալները օգտագործվում են պարզաբանելու համար, թե ինչպիսի ազդեցություն կարող է ունենալ օգտագործվող սննդամթերքը մարդու առողջության, աճի և զարգացման վրա: Սննդային օրաբաժնում այս կամ այն սննդամթերքի ավելացման կամ նվազեցման անհրաժեշտությունը ընդգծելու համար, անհրաժեշտ է որակյալ սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարան: Սնուցման ոլորտում ցանկացած տեսակի միջամտություն պահանջում է սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների ճիշտ ընկալում: Սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարանը օգտագործողները շատ բազմազան են՝ տնտեսագետներ, գյուղատնտեսներ, սնուցման մասնագետներ, դիետոլոգներ, սննդի սպասարկման հաստատությունների մենեջերներ, սննդարտադրողներ, ուսուցիչներ, համաճարակաբաններ, բժիշկներ, հանրային առողջապահության մասնագետներ և սպառողներ:

Սննդամթերքի տվյալների համակարգի միջազգային ցանցը INFOODS-ը ձևավորվել է 1984թ.-ին և գործել է ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության, ինչպես նաև Միացյալ Ազգերի Համալսարանի հովանավորությամբ: INFOODS-ը համակարգում է աշխարհում հետազոտված տվյալների հասանելիությունը, ինչպես նաև ջանքեր է գործադրում դրանց որակը բարելավելու համար: Դրանք հիմնված են ուղեցույցների համաձայն, ստանդարտ գործընթացներով, սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալները հավաքելու, կազմելու և գրառելու համար:

Տվյալների փոխանցում

Հայաստանի Հանրապետության սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարանում ընդգրկված են ավելի հաճախ օգտագործվող սննդամթերքի այն սննդանյութերի կազմը, որոնք ուղղակիորեն կապված են երկրում հանրային առողջապահության խնդիրների հետ:

Հայաստանի Հանրապետության սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարանը կազմելիս օգտագործվել են INFOODS-ի ստանդարտները և պայմանական անվանումները (Կլենսին et al, 1989թ.) Տվյալների փոխանցման նորմեր(Գրինֆիլդ և Սուաթզայթ 2003թ. Շարքոնդիեր 2009թ.ա,բ,Ռանդ 1991) և ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության կազմակերպության/ INFOODS-ի տվյալների փոխանցման գործիքներ, որոնք կարելի է ձեռք բերել հետևյալ Էլեկտրոնային կայքից:

Հայաստանի Հանրապետության քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարանում գետեղված տվյալների մեծ մասը վերցված են այլ երկրների նմանատիպ քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարաններից, մասնավորապես՝ Դանիական սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարան, վերանայված 7.01 (Մոլլեր, et al., 2009թ.) , ԱՄՆ Գյուղապետդեպարտամենտի Ազգային Սննդանյութերի տվյալների բազա նախատեսված ստանդարտ ձևով օգտագործման համար, Release 22 (ԱՄՆ Գյուղապետդեպարտամենտ 2009թ.) և Մեծ Բրիտանական

աննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարանի վեցերորդ հրատարակությունը (Մկքանս և Վիդդոուտնս 2002):

Այս ծրագրի շրջանակներում չորս հիմնական սննդամթերք, ինչպիսիք են հավի ձուն, լոռի պանիրը, ցորենի ալյուրը և մածունը հետազոտվել են հավատարմագրված լաբորատորիայում և դրանց արժեքները ներառված են այս շտեմարանում:

Սննդամթերք և սննդային խմբեր

Սննդամթերքի ցանկը կազմելիս հիմք է ընդունվել տնային տնտեսությունների կողմից սպառվող սննդամթերքի սպասննդախմբերի կառուցվածքը ըստ Ազգային վիճակագրական ծառայության կողմից իրականացվող տնային տնտեսությունների կենսամակարդակի ամբողջացված հետազոտության արդյունքների:

Աղյուսակ 1. Սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարանում գործածվող սննդային խմբեր

01	Հացահատիկներ և դրանց մթերքները
0101	Հատիկ, հաց և ալյուր
0102	Թխվածքներ և տորթեր
0103	Պիցաներ և ախորժաբեր նախուտեստներ
02	Օսլայով հարուստ արմատապտուղներ/պալարապտուղներ և դրանց մթերքները
03	Բանջարեղեն
04	Պատիճավոր ընդեղեն
05	Համեմունքներ և կանաչիներ
06	Մրգեր
07	Ընկուզեղեն, սերմեր և դրանց մթերքները
08	Յուղեր և ձեթեր
09	Ձու և դրանց մթերքները
10	Միս և դրանց մթերքները
1001	Միս և թռչնամիս
1002	Մսամթերք
11	Ձուկ / խեցեմորթեր և դրանց մթերքները
12	Կաթ և դրանց մթերքները
1201	Կաթ
1202	Սերուցք, մածուն, կաթնաշոռ ,պանիր
1203	Յոգուրտ
1204	Այլ կաթնամթերք
13	Շաքար, պահածոներ և քաղցրեղեն
14	Հրուշակեղեն
15	Այլ սննդամթերք
16	Ըմպելիքներ
1601	Ոչ ոգելից ըմպելիք
1602	Ալկոհոլային խմիչք

Մանրային արժեքի արտահայտման ձևերը

Մանրային արժեքները հաշվարկված են սննդամթերքի 100գ ուտելի բաժնեմասում և արտահայտված են սույն աղյուսակում նշված չափման միավորներով

Աղյուսակ 2. Մանրանյութերի անվանումները իրենց INFOODSի պայամանական անվանումներով և չափման միավորներով

Պայմանական անվանումը	Չափման միավորը	Component name in English	Մանրանյութերի անվանումները
EDIBLE		Edible coefficient factor	Ուտելի փոխակերպման գործակից
ENERG	կջ.	Energy (kJ)	Էներգետիկ արժեքը հաշվարկված կջ-ով
ENERG	կկալ.	Energy (kcal)	Էներգետիկ արժեքը հաշվարկված կկալ-ով
WATER	գ.	Water (g)	ջուր
PROTCNT	գ.	Protein (g), calculated from total nitrogen	ընդհանուր սպիտակուց հաշվարկված ընդհանուր ազոտով
CHOL	գ.	Cholesterol (mg)	խոլեստերին
FAT	գ.	Fat (g)	ճարպ, ընդհանուր
FASAT	գ.	Fatty acids, total saturated (g)	ճարպաթթուներ, ընդհանուր հազեցած
FAMS	գ.	Fatty acids, total monounsaturated (g)	ճարպաթթուներ, ընդհանուր մոնոչհազեցած
FAPU	գ.	Fatty acids, total polyunsaturated (g)	ճարպաթթուներ, ընդհանուր պոլիչհազեցած
FATRAN	գ.	Fatty acids, total trans (g)	ճարպաթթուներ, ընդհանուր տրանս
CHOAVLDF	գ.	Carbohydrate available, calculated by difference (g)	ածխաջրատներ մատչելի, հաշվարկված ըստ տարբերության
FIBTG	գ.	Fibre, total dietary (g) (Prosky method)	ֆիբրինային թելիկներ, ընդհանուր սննդային, (Պրոսկիի եղանակ)
ASH	գ.	Ash (g)	Մոխիր
Ca	մգ.	Calcium (mg)	կալցիում
Fe	մգ.	Iron (mg)	երկաթ
Mg	մգ.	Magnesium (mg)	մագնեզիում
P	մգ.	Phosphorus (mg)	ֆոսֆոր
K	մգ.	Potassium (mg)	կալիում
Na	մգ.	Sodium (mg)	նատրիում
Zn	մգ.	Zinc (mg)	ցինկ
Cu	մգ.	Copper (mg)	պղինձ
Se	մկգ.	Selen (mcg)	սելեն
ID	մկգ.	Iodine (mcg)	յոդ
Mn	մգ.	Manganese (mg)	մանգան
VITA_RAE	մկգ.	Vit A, retinol activity equivalent (RAE) (mcg)	վիտամին A, ռետինոլային ակտիվության համարժեք
RETOL	մկգ.	Retinol (mcg)	ռետինոլ
CARTBEQ	մկգ.	β-carotene equivalent (mcg)	β-կարոտինային համարժեք
VITDEQ	մկգ.	Vit D (mcg), expressed as	վիտամին D, արտահայտված վիտամին D3 + D2 + 5 x 25-

		Vit D3+D2+5*25-hydroxycholecalciferol	հիդրոքսիտրիկալցիֆերոլ
VITE	մգ.	Vit E (mg), expressed in α -tocopherol equivalents	վիտամին E, արտահայտված α -տոկոֆերոլային համարժեքներով
THIA	մգ.	Thiamin (mg)	թիամին
RIBF	մգ.	Riboflavin (mg)	ռիբոֆլավին
NIAEQ	մգ.	Niacin equivalents, total (mg)	նիացինային համարժեք, ընդհանուր (նիացինի և 1/60 տրիպտոֆանի գումարը)
VITB6	մգ.	Vit B6 (mg)	վիտամին B6
FOL	մկգ.	Folate (mcg)	ընդհանուր ֆոլաթթու
VITB12	մկգ.	Vit B12 (mcg)	վիտամին B12
VITC	մգ.	Vit C (mg), sum of L-ascorbic acid and L-dehydroascorbic acid	վիտամին C, L-ասկորբինաթթվի և L-դեհիդրոասկորբինաթթվի գումարը

Աղյուսակ 3. Գործածվող խորհրդանշաններ

Tr	հետքեր
()	արժեքը ցածր որակի է

Ջուր (գ.)

Ջրի արժեքը տարբեր սկզբնաղբյուրներից և կարող է ստացվել տարբեր չորացման եղանակներով:

Սպիտակուցներ (գ.)

Սպիտակուցներ՝ հաշվարկվում է ընդհանուր ազոտի արժեքը բազմապատկելով ազոտի փոխակերպման գործակցով: Եթե աղյուսակ 4-ում առանձին գործակից նշված չէ, օգտագործվում է 6.25 գործակիցը:

Աղյուսակ 4. Մանրամթերքում ընդհանուր ազոտի քանակը (գրամներով) սպիտակուցի փոխակերպելու համար կիրառվող գործակիցներ

Մանրատեսակ	Գործակից	Մանրատեսակ	Գործակից
կենդանական ծագման սննդամթերք		Բուսական ծագման սննդամթերք	
միս և ձուկ	6.25	ցորեն	
ժելատին (դոնդոդ)	5.55	ամբողջական	5.83
կաթ և կաթնամթերք	6.38	մաղուցք	6.31
կազեին	6.40	սաղմ	5.80
մայրական կաթ	6.37	էնդոսպերմ	5.70
ձու, ամբողջական	6.25	բրինձ և բրնձի ալյուր	5.95
ալբումին	6.32	Beans	6.25
վիտելին	6.12	Millet	6.31
Սկզբնաղբյուրը՝ ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության Կազմակերպություն և Առողջապահության Համաշխարհային Կազմակերպություն, 1973թ.		ընկուզեղեն	

Ճարպ և ճարպաթթուներ (գ.)

Սույն շտեմարանում գետեղված արժեքները վերաբերվում են ընդհանուր ճարպին: Սննդամթերքում ընդհանուր ճարպը հիմնականում առկա է ոչ միայն եռագլիցերիդների, այլ եռագլիցերիդների, ֆոսֆոլիպիդների, ստերոլների և դրանց ուղեկցող միացությունների խառնուրդների ձևով:

Ածխաջրատներ (գ.)

Ածխաջրատներ մատչելի, հաշվարկված ըստ տարբերության արտահայտությունը ընտրվել է, քանզի շատ քիչ լաբորատոր հետազոտված ածխաջրատների տվյալներ են առկա, իսկ տարբեր սկզբնաղբյուրներում օգտագործվում են ածխաջրատների տարբեր արտահայտման ձևեր, որը և դժվարացնում է սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարանի կազմումը:

Ածխաջրատներ մատչելի, հաշվարկված ըստ տարբերության արժեքը հաշվարկվում է ջրի, սպիտակուցների, ճարպեր մոխրի, սննդային թելիկների և ալկոհոլի քանակությունը հանելով 100գ. սննդամթերքից: Ածխաջրատներ մատչելի, հաշվարկված ըստ տարբերության արժեքը կարող են նաև հաշվարկվել հանելով սննդային ֆիբրինային թելիկների քանակությունը ածխաջրատներից, ընդհանուր, հաշվարկված տարբերությամբ :

$\text{Մատչելի ածխաջրատներ ըստ տարբերության} = 100 - (\text{ջուր} + \text{սպիտակուցներ} + \text{ճարպեր} + \text{մոխիր} + \text{ֆիբրինային թելիկներ} + \text{ալկոհոլ})$
--

Այն դեպքերում, երբ ֆիբրինային թելիկների արժեքը բացակայում է, արժեքը ընդհանուր ածխաջրատներից հաշվարկված տարբերությամբ նշվում է () .

Սննդային ֆիբրինային թելիկներ (գ.)

Սննդային ֆիբրինային թելիկները իրենցից ներկայացնում են օրգանիզմում չյուրացվող բուսական պոլիսախարիդների (պեկտիններ, թաղանթանյութեր) և լիզինի գումարը: Տարբեր եղանակներով սննդային ֆիբրինային թելիկների որոշման դեպքում կստանանք տարբեր արժեքներ: Սննդային Ֆիբրինային թելիկները որոշված են AOAC Պրոսկիի եղանակով և ներառում են ոչ օսլային պոլիսախարիդներ, լիզին, կայուն օսլա և կայուն օլիգոսախարիդներ: Այս եղանակը ամենահաճախ առաջարկվող եղանակն է: Այս շտեմարանում սննդային Ֆիբրինային թելիկները որոշված են բացառապես միայն AOAC Պրոսկիի եղանակով: Այն դեպքերում, երբ միակ առկա են ոչ օսլային պոլիսախարիդներ (Էզլիստի ֆիբրինային թելիկներ) արժեքները նշվում են () .

Էներգետիկ արժեք (կկալ., կջ.)

Մետաբոլիտիկ էներգետիկ արժեքը հաշվարկվում է սպիտակուցների, ճարպերի, ածխաջրատների, սննդային ֆիբրինային թելիկների և ալկոհոլի քանակություններով՝ օգտագործելով աղյուսակում նշված փոխակերպման գործակիցները :

Մետաբոլիզմի ենթարկված էներգետիկ փոխակերպման գործակիցներ

	կջ./գ	կկալ/գ
Սպիտակուցներ	17	4
ճարպեր	37	9
ածխաջրատներ մատչելի	17	4
ֆիբրինային թելիկներ	8	2
ալկոհոլ*	29	7

* Ալկոհոլի բաղադրությունը ցույց է տրված ալկոհոլային խմիչքների սննդային անվանման մեջ

Մոխիր (զ.) և հանքային նյութեր (մգ. կամ մկգ.)

Ընդհանուր մոխիրը դա օրգանական նյութերի մոխրացումից հետո առաջացած մնացորդին է: Եթե չկա լաբորատոր եղանակով հայտնաբերված մոխրի քանակություն, ապա մոխրի քանակությունը հաշվարկում են նույն/կամ նմանատիպ սննդամթերքներից կամ հաշվարկում են հանքային նյութերի քանակի գումարման եղանակով, որտեղ P և K արժեքները բազմապատկվում են երեքով: Ընտրված հանքային նյութերի արժեքները ներառում են կալցիում, երկաթ, մագնեզիում, ֆոսֆոր, նատրիում, կալիում, ցինկ, սելենիում, պղինձ, յոդ և մագնեզիում:

Վիտամիններ

Վիտամին A և կարոտիններ (մկգ.)

Ընդհանուր վիտամին A-ն իր մեջ ներառում է ռետինոլը և կարոտինը (հայտնի է որպես նախավիտամին A): Վիտամին A-ն արտահայտվում է ռետինոլային ակտիվության համարժեքներով (RAE) որտեղ կարոտինները are attributed ցածր վիտամինային ակտիվությամբ փոխակերպման գործակիցներով: Ակտիվության փոխակերպման գործակցի օգտագործումը հիմնված է վերջին ուսումնասիրությունների վրա: Բանաձևը հետևյալն է՝

- Վիտամին A (մկգ.). Ընդհանուր վիտամին A-ի ակտիվությունն արտահայտված մկգ, ռետինոլային համարժեքով (RAE)=ռետինոլ մկգ.+1/12 β-կարոտին, մկգ.+1/24 α-կարոտին, մկգ.+1/24 β - կրիպտոքսանտին մկգ.:
- Բետտա -կարոտին արտահայտված β -կարոտինային համարժեքով (մկգ.): β-կարոտինային համարժեք մկգ.= 1 β- կարոտին մկգ. + 0.5 α-կարոտին մկգ. + 0.5 β- կրիպտոքսանտին մկգ.

Ռետինոլը հայտնաբերված է կենդանական ծագման շատ սննդամթերքներում, հիմնական տրանս ռետինոլներ կամ 13-ցիս ռետինոլներ են (Մակկանս և Վիդդուսոն, 2002թ.):

Վիտամին D (մկգ.)

Սույն շտեմարանում վիտամին D հիմնականում արտահայտված է վիտամին D3 + D2 + 5 x 25-հիդրոքսիխոլիկալցիֆերոլ ձևով: Միայն բացառիկ դեպքերում, սորտեղ վիտամին D ներկայացվում է վիտամին D2 և D3 գումարի տեսքով, արժեքները նշվում են ():

Վիտամին E (մկգ.)

Վիտամին E-ն արտահայտվում է α-տոկոֆերոլային համարժեքով՝ α-տոկոֆերոլ մկգ.+ 0.4 β-տոկոֆերոլ մկգ.+ 0.1 γ-տոկոֆերոլ մկգ.+ 0.01 δ-տոկոտրենոլ մկգ.+ 0.3 α-տոկոտրենոլ մկգ. + 0.05 β-տոկոտրենոլ մկգ. +0.01 γ-տոկոտրենոլ մկգ.: Միայն բացառիկ դեպքերում վիտամին E-ն արտահայտվում է որպես միայն α-տոկոֆերոլ, նման դեպքում արժեքը նշվում է ():

Թիամին, Ռիբոֆլավին, վիտամին B6 և վիտամին B12 (մգ.)

Սննդամթերքի մեծամասնության համար այս վիտամինները հետազոտվել են մանրէաբանական եղանակով և/կամ բարձրարդյունավետ հեղուկ քրոմատագրման եղանակով :

Նիացինային համարժեք (մգ.)

Նիացինի արժեքը այս շտեմարանում արտահայտված է նիացինային համարժեքով: Այն իրենից ներկայացնում է գործող նիացինի և տրիպտոֆանի բաժանած 60: Այն դեպքում, երբ միակ առկա արժեքը գործող նիացինն է, ապա արժեքը նշվում է ():

Ֆոլացին (Ֆոլատներ) (մկգ.)

Բնականում առկա Ֆոլացինը (ֆոլատներ) ածանցյալներն են 5,6,7,8-տետրահիդրոֆոլաթթվի և առկա են մոնոգլուկոնատի կամ պոլիգլուկոնատի ձևով: Ընդհանուր Ֆոլացինի (ֆոլատներ) արժեքի որոշման ամենաարդյունավետ եղանակը մանրէաբանական է, որի ժամանակ օգտագործվում է լակտոբացիլոս ռամնոզիս (կասեի) մանրէներ: Այդ դեպքում կիրառվում է <FOL> պայմանական անվանումը: Ֆոլացինի (ֆոլատներ) արժեքները կարող են նաև որոշվել ԲՀՔ եղանակով:

Ֆոլաթթուն, որը բնականում առկա չէ սննդամթերքներում, բայց լայնորեն կիրառվում է սննդամթերքի հարստացման ժամանակ ներառված չէ այս շտեմարանում:

Վիտամին C (մկգ.)

Վիտամին C-ն սննդամթերքում L-ասկորբինաթթվի և L-դեհիդրոասկորբինաթթվի գումարն է և ներկայացված է <VITL> պայմանական անվանմամբ:

Սննդամթերքի նմուշառում

Հաշվի առնելով այն փաստը, որ ձուն, պանիրը, հացը, կաթնամթերքը և մածուկը հայ ժողովրդի կողմից ամենահաճախ սպառվող սննդամթերքներն են, դրանք հետազոտվել են Հայաստանի Հանրապետության հավատարմագրված լաբորատորիաներից մեկում: Ք. Երևանում, վերոհիշյալ սննդամթերքներից (բացառությամբ հացի, որի փոխարեն վերցվել է այլուր), կազմվել են ութ լաբորատոր փորձանմուշներ, որոնցից յուրաքանչյուրը բաղկացած է եղել 10 նախնական նմուշներից:

Սննդամթերքի անվանումը	Նախնական նմուշների քանակը	Լաբորատոր փորձանմուշի քանակը	Ապրանքանիշի անվանումը
Ձու	30 (3 ապրանքանիշի)	3	Լուսակերտ, Արաքս Տնական շուկայից
Ցորենի ալյուր	30 (3 ապրանքանիշի)	3	Բաղրամյան(տեղական) Արմաշ (տեղական) Ռուսական
Պանիր	10 (5 ապրանքանիշի, միևնույն յուղայնության)	1	Կալինինո, Տաշիր, Աշտարակ, Ամասիա, Եղեգնաձոր
Մածուն	10 (5 ապրանքանիշի, միևնույն յուղայնության)	1	Դիլի, Բիոկաթ, Էլուլա, Մարիաննա, Չանախ

Փոխանցված սննդանյութերի լաբորատոր հետազոտման եղանակները

Սույն աղյուսակում տեղակայված լաբորատոր հետազոտման եղանակները օգտագործած են Մեծ Բրիտանական, Դանիական և Ամերիկյան սննդամթերքի քիմիական բաղադրության շտեմարաններում, որոնք հանդիսանում են այս շտեմարանի հիմնական սկզբնաղբյուրը, ինչպես նաև վերոհիշյալ մթերքների հետազոտման համար (նշված *):

- ԳՀՔ- գազահեղուկային բաշխման քրոմատագրման եղանակ
- ԳՔ- գազային բաշխման քրոմատագրման եղանակ
- ԲՀՔ- բարձրարդյունավետ հեղուկ քրոմատագրման եղանակ
- ԻՏՊՕԷՍ- ինդուկտիվորեն կապակցված պլազմա- օպտիկական էմիսիոն սպեկտրոլուսաչափական եղանակ
- ԱԱՍ- ատոմաաբսորբման սպեկտրաչափական եղանակ

Սննդանյութի անվանումը	Լաբորատոր հետազոտման եղանակը
Ջուր	Սառեցմամբ չորացում Վակուումային չորացում 700 C-ում Օդային չորացում 1000 C-ում*
Ազոտ	AOAC եղանակ 968.06 (2004), Դումասի այրման եղանակ 990.03 Կելդալի 991.20 (AOAC, 2003)*
Ճարպ	Վերներ Սխմիդտ Էզան et al.(1981) Վեյբուիլ Ստոլդտ Էզան et al.(1981) Ռոզ-Գոտտլիեր Էզան et al.(1981) Վեյբուլլ Բենտրոպ ԻԴՖ 125 (1988) Գրավիտացիոն եղանակ, ներառյալ մզվածքային եղանակ, որում օգտագործվում է քլորոֆորմի և մեթանոլի խառը լուծույթը կամ թթու հիդրոլիզը
Ճարպաթթուներ,	Մեթիլ էթերների ԳՀՔ (IUPAC, 1976)* (IUPAC, 1979)
Տրանս ճարպաթթուներ	ԳՀՔ (AOAC 994.10)*
Խոլեստերին	Ստանդարտ թորման եղանակ
Ալկոհոլ	Պաշտոնական եղանակ 985.25 AOAC եղանակ 991.43. (2003) Էնգլիստ et al.(1994)
Անօրգանական	
Նատրիում	Էմիսիոն սպեկտրաչափական եղանակ (Moxon 1983) ԱԱՍ (AOAC 985.35) * Բոցային լուսաչափական եղանակ ԻՏՊՕԷՍ (AOAC 984.27)
Կալիում	Էմիսիոն սպեկտրաչափական եղանակ ԱԱՍ (AOAC 985.35) * Բոցային լուսաչափական եղանակ ԻՏՊՕԷՍ (AOAC 984.27)
Կալցիում	ԱԱՍ (AOAC 985.35) * Տիտրաչափական եղանակ ԻՎՊՕԷՍ (AOAC 984.27)
Մագնեզիում	ԱԱՍ (AOAC 985.35) * Գունաչափական եղանակ* ԻՎՊՕԷՍ (AOAC 984.27) Էմիսիոն սպեկտրաչափական եղանակ (Moxon 1983)
Պղինձ	Գունաչափական եղանակ* ԱԱՍ (AOAC 985.35) ԻՏՊՕԷՍ (AOAC 984.27)

Յոդ	ԱԱՍ (AOAC 985.35) ԻՏՊՕԷՍ (AOAC 984.27)
Ցինկ	Հիդրիդի առաջացմամբ ատոմաբաղադրման սպեկտրաչափական եղանակ (Տինգզի et al.1995) Ֆլուրոմետրիկ եղանակ (Միչի et al.1978) Ձևափոխված սելենիումի հիդրիդ (AOAC 986.15) կամ կայուն իզոտոպով նոսրացված գազային քրոմատագրման-մաս սպեկտրոմետրիա (Relmes and Veillon, 1981)
Ֆոսֆոր	Սպեկտրոֆլուրոմետրիա (Maxom, 1980) ԳՀՔ
Վիտամիններ	
Ճարպալույծ վիտամիններ	
Ռետինոլ β-կարոտին Այլ կարոտինոիդներ	ԲՀՔ Քրոմատոգրման եղանակով տարանջատում և կլանում ԳՀՔ
Վիտամին D	Հետադարձ փուլ ԲՀՔ եղանակ Մանրէաբանական և սպեկտրալուսաչափական եղանակ ԳՀՔ եղանակ* Հեղուկ քրոմատագրման եղանակով (AOAC 995.05 կամ 982.29)
Վիտամին E	Նորմալ փուլ ԲՀՔ* Հետադարձ փուլ ԲՀՔ Գունաչափական եղանակ համակցված ԳՀՔ (Christie et al, 1973)
Ջրալույծ վիտամիններ	
Թիամին	ԲՀՔ-ն ֆլուրոմետրիկ հայտնաբերմամբ (Ֆինգլաս և Ֆաուլկս, 1984) Ֆլուրոմետրիա (հանրային լաբորանտների և քիմիկների հասարակություն, 1951) Մանրէաբանական (Բեյլ, 1974)* Ֆլուրոմետրիկ եղանակ (AOAC 942.23) նորմալ փուլ ԲՀՔ
Ռիբոֆլավին	ԲՀՔ-ն ֆլուրոմետրիկ հայտնաբերմամբ Մանրէաբանական (Բեյլ, 1974 և AOAC 940.33)* ֆլուրոմետրիկ հայտնաբերում (AOAC 970.65) նորմալ փուլ ԲՀՔ
Նիացին	ԲՀՔ (Կմիատոուսկա et al. 1989) Մանրէաբանական (Բեյլ 1974) Մանրէաբանական (AOAC 944.13)
Վիտամին B6	ԲՀՔ ֆլուրոմետրիկ հայտնաբերմամբ (Կվիատովսկա et al.1989, Բրուբաչեր et al.1985) Մանրէաբանական (Բեյլ, 1974) Մանրէաբանական (AOAC 961.15)
Վիտամին B12	Մանրէաբանական (Բեյլ 1978, AOAC 945.74 կամ 992.0 և AOAC 952.20) Ֆլուրոմետրիկ եղանակ (AOAC, 942.23)*
Ֆոլաթթու	Մանրէաբանական (Ֆիլիպս և Վրայթ ,1983;Բեյլ, 1974)* Եռենզիմ մանրէաբանական գործընթաց ԲՀՔ
Վիտամին C Ասկորբինաթթու և դեհիդրոասկորբինաթթու	ԲՀՔ-ն ֆլուրոմետրիկ հայտնաբերմամբ (Ֆինգլաս և Ֆաուլքս 1984) Տիտրաչափական եղանակ (AOAC,1975) Դիքլորինդոֆենոլային եղանակ (AOAC 967.21) Ֆլուրոմետրիկ եղանակ (AOAC 967.22.4 AOAC 1975) ԲՀՔ

* Հայաստանի Անասնաբուժական Հակահամաճարակային և Ախտաբանական կենտրոնում ութ սննդատեսակների հետազոտման համար օգտագործված լաբորատոր եղանակներ

Եփված սննդամթերք և կերակուրներ

Եփված կերակուրները հաշվարկվում են հաշվի առնելով կերակուրների բաղադրամասերը և եփման հետևանքով տեղի ունեցող քառաչափ փոփոխությունները, ինչպես նաև վիտամինների և հանքային նյութերի կորուստը: Բաղադրատոմսերը հաշվարկվում են օգտագործելով խառը բաղադրատոմսեր հաշվարկման եղանակը: Դա նշանակում է, որ սննդանյութի կրճատման գործակիցները կիրառվում են բաղադրամասերի մակարդակում, իսկ այրման գործակիցները բաղադրատոմսի մակարդակում, օրինակ սննդանյութերի արժեքները գումարելուց հետո:

Բաղադրամաս 1: NV x RF

Բաղադրամաս 2: NV x RF

Բաղադրամաս 3: NV x RF

Բաղադրատոմս: Գումարը վերոնշյալի x 1/այրման գործակից

Այրման գործակից YF: Եփման արդյունքում քաշի % փոփոխությունը սննդամթերքում կամ բաղադրատոմսում

RF: սննդամթերքում կամ կերակուրում սննդանյութերի % պահպանումը վերամշակումից հետո:

Այս բաժինը բաղկացած է չորս ենթաբաժիններից:

1. Վիտամինների կորստի հաշվարկը բաղադրամասերում
2. Քաշի փոփոխությունը սննդամթերք պատրաստելիս
3. Հում սննդամթերքից եփված սննդամթերքի ուտելի բաժնեմասի հաշվարկումը
4. Բաղադրատոմսերով պատրաստված կերակուրների բաղադրամասերով հաշվարկ

Վիտամինների կորստի հաշվարկը բաղադրամասերում

Ջերմա և ջրակայուն վիտամինների տոկոսային քանակության կորուստը բաղադրատոմսերով պատրաստված եփված կերակուրներում ըստ սննդային խմբի և պատրաստման եղանակների ցուցադրված է ներքոհիշյալ աղյուսակներում: Սննդանյութերի արժեքների կրճատման գործակիցները վերցված են Բրիտանական շտեմարանից (Մկկանս և Վիդդոուսն, 2002) և Բոզնար:

Աղյուսակ 1: Եփման հետևանքով հացահատիկային մթերքներում վիտամինների % կորուստը		
	վիտամինների % կորուստը	
	խաշված	թխված
Թիամին	40	25*
Ռիբոֆլավին	40	15
Նիացին	40	5
Վիտամին B6	40	25
Ֆոլաթթու	50	50

*15% հաց թխելիս և տոստեր պատրաստելիս

Աղյուսակ 2: Եփման հետևանքով կաթի վիտամինների % կորուստը			
	վիտամինների % կորուստը		
	Եռացված (օրինակ կաթնային հիմքով խմիչքներ, կրեմներ և այլն)	Սոուս (օրինակ պանրով սոուս)	Թխված կերակուրներ
Վիտամին E	20	(20)	
Թիամին	10	20	25
Ռիբոֆլավին	10	(10)	15
Նիացին	(0)	(0)	5
Վիտամին B6	10	20	25
Վիտամին B12	5	(5)	
Ֆոլաթթու	20	50	50
Վիտամին C	50	50	

* փակագծերում նշված արժեքները հաշվարկված են

Աղյուսակ 3: Եփման հետևանքով ձվի վիտամինների % կորուստը				
	վիտամինների % կորուստը			
	Կաթնաձվածեղ	ձվածեղ	Թխված կերակուրներ	Խաշած
Թիամին	5	5	15	30
Ռիբոֆլավին	20	20	15	20
Նիացին	5	5	5	20
Վիտամին B6	15	15	25	20
Ֆոլաթթու	30	30	50	20

Աղյուսակ 4: Եփման հետևանքով մսի վիտամինների % կորուստը		
	վիտամինների % կորուստը	
	Միս, գրիլ կամ տապակած	մսային կերակուրներ *
Վիտամին A	0	0
Վիտամին E	20	20
Թիամին	20	20
Ռիբոֆլավին	20	20
Նիացին	20	20
Վիտամին B6	20	20
Վիտամին B12	20	20
Պանտոտենաթթու	20	20
Ֆոլաթթու	*	50
Վիտամին C	*	50

* Մսամթերքներում ֆոլաթթվի և վիտամին C-ի քանակությունները այնքան քիչ են, որ կորուստները անհնաստ է հաշվարկել

Աղյուսակ 5: Եփման հետևանքով ձկան վիտամինների % կորուստը				
վիտամինների % կորուստը				
	եռացող ջրի մեջ եփած	խաշած	գրիլ	տապակած
Վիտամին A	0	0	0	0
Վիտամին E	0	0	0	0
Թիամին	0	0	0	0
Ռիբոֆլավին	10	30	10	20
Նիացին	0	20	10	20
Վիտամին B6	10	20	10	20
Վիտամին B12	0	10	10	20
Ֆոլաթթու	0	10	0	0
Պանտոտենաթթու	0	20	0	0

Քաշի փոփոխությունը սննդամթերք պատրաստելիս

Ներքևի աղյուսակում ցույց է տրված քաշի տոկոսային փոփոխությունները սննդամթերք պատրաստելիս: Այդ փոփոխությունները հիմնականում պայմանավորված են ջրի կորստի կամ ավելացման, երբեմն էլ յուղային մասի կորստի կամ ավելացման հետ: Այդ արժեքները հաշվարկվում են հետևյալ բանաձևով:

$$\frac{\text{սննդամթերքի քաշը եփված վիճակում}-\text{սննդամթերքի քաշը հում վիճակում}}{\text{X 100 սննդամթերքի քաշը հում վիճակում}}$$

Այրման գործակիցները ձեռք են բերվել մեր կողմից արված հաշվարկների, Բրիտանական շտեմարանից (Մկկանս և Վիդդոուսան, 2002) և Բոզնար:

Հում սննդամթերքից եփված ուտելի բաժնեմասի հաշվարկումը

Ուտելի փոխակերպման գործակցով սննդամթերքի քաշից, որը իր մեջ ներառում է ոչ ուտելի բաժնեմաս (մերժված մաս կամ թափոն), հնարավոր է հաշվարկել սննդամթերքի ուտելի բաժնեմասը: Եփված ուտելի բաժնեմասի քանակությունը կարող է հաշվարկվել հում սննդամթերքի հայտնի քաշից (ինչպես որ ձեռք է բերվել), գործածելով ուտելի փոխակերպման գործակիցը և այրման գործակիցը: Դա արվում է ներքոհիշյալ բանաձևում նկարագրված ձևով:

$$\text{Եփված ուտելի բաժնեմասը որպես հում (ինչպես որ ձեռք է բերվել) սննդամթերքի բաժնեմաս} = \frac{\text{եփված սննդամթերքի ուտելի բաժնեմասը X (100-\% \text{ քաշի կորուստը})}{100}$$

Բաղադրատոմսերով պատրաստված կերակուրների բաղադրամասերով հաշվարկ: Եփված կերակուրները հաշվարկվում են հաշվի առնելով կերակուրների բաղադրամասերը և եփման հետևանքով տեղի ունեցող քաշային փոփոխությունները, որոնք հիմանականում պայմանավորված են ջրի գոլորշիացման կամ ներծծման, ինչպես նաև ճարպերի կորստի կամ ավելացման հետ:

Եթե քաշերի տարբերությունը պայմանավորված է միայն ջրով ապա եփված ուտեստի սննդանյութերի և ջրի կազմը հաշվարկվում է հետևյալ բանաձևով:

Եփված կերակրի սննդային կազմը 100գ-ում	=	հում բաղադրամասերի սննդանյութերի կազմը X 100 Եփված կերակրի քաշին
---------------------------------------	---	---

Եփված կերակրի ջրային կազմը 100գ-ում	=	հում բաղադրամասերի ջրային քանակությունը - քաշի կորուստը եփելիս X 100 Եփված կերակրի քաշին
-------------------------------------	---	---

Տեղեկություններ ճարպերի կորստի հետևանքով առաջացող քաշի փոփոխությունների վերաբերյալ

Ճարպերի փախակերպման գործակիցներ են առկա մսի և թռչնամսի համար: Եթե սննդում ճարպի քանակությունը 5% ավելի է, ապա քաշի փոփոխությունները կատարվում են մասամբ ջրի մասամբ էլ ճարպի հաշվին: Այս դեպքում գործում են փոխակերպման գործակիցները:

Ճարպերի փախակերպման գործակիցներ մսի և թռչնամսի համար

	Մննդում ճարպի քանակությունը <5%	Մննդում ճարպի քանակությունը 5-15%	Մննդում ճարպի քանակությունը > 15%
Ջրի կորուստ	0%	7%	13-15%
Ճարպի կորուստ	100%	93%	85-87%

Եթե բաղադրատոմսերում քաշը արտահայտված է բաժնեմասերով, ապա պետք է հաշվի առնել հետևյալը՝

- կերակրի սողա, 1 թեյի գդալ = 3.5 գ.
- մեկ ձու = 50գ, մեկ ձվի սպիտակուց = 32գ, մեկ ձվի դեղնուց = 18գ.
- ալյուր, 1 ճաշի գդալ = 20գ.
- սխտոր, 1 պճեղ = 4գ.
- խոտաբույսեր, չորացած, 1 թեյի գդալ = 1 գ.
- պղպեղ, 1 թեյի գդալ = 1գ.
- աղ, 1 թեյի գդալ = 3գ.
- շաքարավազ, 1 թեյի գդալ = 4գ.
- բուսական ձեթ, 1 թեյի գդալ = 11գ (Մկկանս և Վիդդոուսոն 2002)

Ինդեքս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Սննդամթերքի անգլերեն անվանումը	Սկզբնաղբյուրը	Ուտելի բաժնեմաս	Էներգետիկ արժեք (կկալ) կշ	Ջուր (գ)	Սպիտակուցներ (գ)	Մատչելի ածխաջրատներ (գ)	Սննդային Ֆիբրինային թելիկներ (գ)
01 Հացահատիկ և դրանից պատրաստված ուտեստներ - Cereals and their products									
0101 Հատիկներ, հաց և ալյուր - Grains, bread and flour									
0101001	Հաց, առաջին տեսակի	Bread, first-grade wheat	DK07	1.00	(271) 1143	33.9	8.0	48.0	4.0
0101002	Հնդկաձավար, չեփած	Buckwheat, raw	DK07, US222	1.00	(362) 1531	10.1	12.9	67.5	4.0
0101003	Բլդուր, չեփած	Bulgur, raw	DK07, US22	1.00	(342) 1443	9.1	11.5	63.3	13.0
0101004	Բլդուր, եփած	Bulgur, boiled	cal. from raw	1.00	(139) 589	64.1	4.6	27.1	3.0
0101005	Խավիժ	Chavic	recipe cal.	1.00	(328) 1376	33.3	7.4	43.0	1.3
0101006	Լավաշ	Lavash	recipe cal.	1.00	(281) 1191	27.0	8.7	57.2	3.1
0101007	Սակարոն/սպագետի, չեփած	Macaroni/ spaghetti, raw	UK6, DK07, US22	1.00	(359) 1523	9.7	12.4	71.9	3.2
0101008	Սակարոն/սպագետի, եփած	Macaroni/ spaghetti, boiled	cal. from raw	1.00	(146) 619	63.3	5.1	29.3	1.3
0101009	Բրինձ, սպիտակ, երկար, չեփած	Rice, white, long-grain, raw	UK6, US22	1.00	(354) 1501	11.1	7.3	79.2	1.3
0101010	Բրինձ, սպիտակ, երկար, եփած	Rice, white, long-grain, boiled	cal. from raw	1.00	(128) 542	67.9	2.6	28.6	0.5
0101011	Բրինձ, սպիտակ, կարճ, չեփած	Rice, white, short-grain, raw	DK07	1.00	(354) 1504	12.0	8.4	77.1	0.7
0101012	Բրինձ, սպիտակ, կարճ, եփած	Rice, white, short-grain, boiled	cal. from raw	1.00	(128) 543	68.2	3.0	27.8	0.3
0101013	Սպիտակաձավար, չեփած	Semolina, raw	US22	1.00	(344) 1457	12.7	12.7	68.9	3.9
0101014	Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի	Wheat flour, white, breadmaking	DK07, UK6	1.00	(344) 1457	13.4	10.6	70.1	3.7
0101015	Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի, Արմաշ գործարանի, տեղական	Wheat flour, white, breadmaking, Armash factory, local	analyzed, DK07	1.00	(358) 1520	9.5	12.0	72.6	3.7
0101016	Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի, Բաղրամյան գործարանի, տեղական	Wheat flour, white, breadmaking, Bagramyan factory, local	analyzed, DK07	1.00	(356) 1511	9.9	12.0	72.3	3.7
0101017	Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի, Մակֆա գործարանի, ուսական	Wheat flour, white, breadmaking, Makfa, nonlocal	analyzed, DK07	1.00	(354) 1502	10.5	10.3	73.9	3.7
0101018	Ցորեն, չեփած	Wheat, kernels, whole, cracked, raw	DK07	1.00	(340) 1439	10.4	10.7	64.4	11.0

Բնոճը	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	ճարպ ընդ.(գ)	Հազեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Մոնոչիզացեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Պոլիչիզացեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Տրանս ճարպաթթու- ներ (գ)	Խոլեստերին (մգ)	Չոր մնացորդ (գ)	Ca (մգ)	Fe (մգ)	Mg (մգ)	P (մգ)	K (մգ)	Na (մգ)	Zn (մգ)	Cu (մգ)
01 Հացահատիկ և դրանից պատրաստված ուտեստներ - Cereals and their products																
0101 Հատիկներ, հաց և ալյուր - Grains, bread and flour																
0101001	Հաց, առաջին տեսակի	4.3	0.9	1.0	1.0	0.4	0	1.8	37	1.0	21	124	128	465	0.6	0.12
0101002	Հնդկաձավար, չեփած	3.6	0.7	1.0	1.0		0	2.0	17	2.2	231	362	460	1	2.4	1.10
0101003	Բլդուր, չեփած	1.8	0.3	0.2	0.8		0	1.3	34	3.6	140	285	336	11	2.4	0.33
0101004	Բլդուր, եփած	0.7	0.1	0.1	0.3		0	0.5	13	1.4	55	113	133	4	0.9	0.13
0101005	Խավիժ	13.8	8.1	3.5	0.7	0.5	41	1.3	133	0.5	21	142	215	74	0.7	0.06
0101006	Լավաշ	1.2	0.2	0.1	0.5	0.0	0	2.7	21	1.2	27	496	125	796	0.7	0.33
0101007	Մակարոն/սպագետի, չեփած	1.7	0.3	0.2	0.7	Tr	0	1.0	22	1.5	56	170	223	6	1.4	0.28
0101008	Մակարոն/սպագետի, եփած	0.7	0.1	0.1	0.3	Tr	0	0.4	9	0.6	23	69	91	3	0.6	0.11
0101009	Բրինձ, սպիտակ, երկար, չեփած	0.6	0.2	0.2	0.2		0	0.6	24	1.1	25	115	115	5	1.1	0.22
0101010	Բրինձ, սպիտակ, երկար, եփած	0.2	0.1	0.1	0.1	0.0	0	0.2	8	0.4	9	42	42	2	0.4	0.08
0101011	Բրինձ, սպիտակ, կարճ, չեփած	1.2	0.3	0.3	0.4	0.0	0	0.6	53	1.2	35	130	150	2	1.7	0.20
0101012	Բրինձ, սպիտակ, կարճ, եփած	0.4	0.1	0.1	0.2	0.0	0	0.2	19	0.4	13	47	54	1	0.6	0.07
0101013	Սպիտակաձավար, չեփած	1.1	0.2	0.1	0.4		0	0.8	17	1.2	47	136	186	1	1.1	0.19
0101014	Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի	1.5	0.2	0.1	0.6	0.0	0	0.8	16	1.3	28	119	143	3	0.9	0.16
0101015	Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի, Արմաշ գործարանի,տեղական	1.4	0.2	0.1	0.6	0.0	0	0.8	17	1.3	18	83	120	10	0.7	0.12
0101016	Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի, Բաղրամյան գործարանի,տեղական	1.3	0.2	0.1	0.6	0.0	0	0.8	18	1.4	17	83	118	11	0.7	0.12
0101017	Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի, Մակֆա գործարանի,ռուսական	1.1	0.2	0.1	0.5	0.0	0	0.5	18	1.1	16	86	122	10	0.7	0.11
0101018	Ցորեն, չեփած	2.0	0.3	0.2	0.9		0	1.5	26	3.5	116	272	384	5	2.8	0.32

Ինդեքս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Se (մկգ)	I (մկգ)	Mn (մգ)	Վիտ. A (մկգ)	Ռեոտինոլ (մկգ)	կարոտինային համարժեք (մկգ)	Վիտ. D (մկգ)	Վիտ. E (մգ)	Թիամին (մգ)	Ռիբոֆլավին (մգ)	Նիացինային համարժեք (մգ)	Վիտ. B6 (մգ)	Ֆոլաթթու (մկգ)	Վիտ. B12 (մկգ)	Վիտ. C (մգ)
01 Հացահատիկ և նրանից պատրաստված ուտեստներ - Cereals and their products																
0101 Հատիկներ, հաց և ալյուր - Grains, bread and flour																
0101001	Հաց, առաջին տեսակի	2.7	20.7	0.60	0	0	0		0.53	0.12	0.07	2.4	0.05	50	0.0	0.0
0101002	Հնդկաձավար, չեփած	8.3		1.30	0	0		0.0		0.10	0.43	10.2	0.21	30	0.0	0.0
0101003	Բլրուր, չեփած	3.2	3.6	3.32	0	0	3	0.0	1.52	0.27	0.11	7.9	0.35	24	0.0	0.0
0101004	Բլրուր, եփած	1.3	1.4	1.31	0	0	1	0.0	0.60	0.06	0.03	1.9	0.08	5	0.0	0.0
0101005	Խավիժ	2.0	31.4	0.21	121	114	81	0.1	0.53	0.06	0.23	1.7	0.08	9	0.9	2.1
0101006	Լավաշ	2.0	1.1	0.50	0	0	0	0.0	0.37	0.10	0.04	2.4	0.08	26	0.0	0.0
0101007	Մակարոն/սպա-գետի, չեփած	28.1	0.6	0.80	0	0	0	0.0	(0.25)	0.14	0.05	4.5	0.10	24	0.0	0.0
0101008	Մակարոն/սպա-գետի, եփած	11.4	0.2	0.32	0	0	0	0.0	(0.10)	0.03	0.01	1.1	0.02	5	0.0	0.0
0101009	Բրինձ, սպիտակ, երկար, չեփած			1.09	0	0	0	0.0	(0.11)	0.07	0.05	3.0	0.16	8	0.0	0.0
0101010	Բրինձ, սպիտակ, երկար, եփած	0.0		0.39	0	0	0	0.0	(0.04)	0.02	0.01	0.6	0.04	1	0.0	0.0
0101011	Բրինձ, սպիտակ, կարճ, չեփած	6.0	2.2	0.90	0	0	0	0.0	0.05	0.07	0.04	3.0	0.11	31	0.0	0.0
0101012	Բրինձ, սպիտակ, կարճ, եփած	2.2	0.8	0.32	0	0	0	0.0	0.02	0.02	0.01	0.9	0.02	6	0.0	0.0
0101013	Սպիտակաձավար, չեփած			0.62	0	0				0.28	0.08	6.0	0.10	72	0.0	0.0
0101014	Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի	2.5	0.5	0.61	0	0	0	0.0	0.46	0.14	0.03	3.0	0.12	25	0.0	0.0
0101015	Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի, Արմաշ գործարանի, տեղական	5.6		0.53	0	0	0	0.0		0.22	0.02	3.0	0.10	26	0.0	0.0
0101016	Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի, Բաղրամյան գործարանի, տեղական	5.5		0.53	0	0	0	0.0		0.21	0.02	3.0	0.10	25	0.0	0.0
0101017	Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի, Մակֆա գործարանի, ռուսական	5.0	0.5	0.57	0	0	0	0.0	2.56	0.17	0.03	3.0	0.17	27	0.0	0.0
0101018	Ցորեն, չեփած	4.1		3.60	0	0	0	0.0	1.40	0.35	0.13	7.4	0.36	21	0.0	0.0

Ինդեքս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Սննդամթերքի անգլերեն անվանումը	Սկզբնաղբյուրը	Ուտելի բաժնեմաս	Էներգետիկ արժեք (կկալ) կշ	Ջուր (գ)	Սպիտակուց (գ)	Մատչելի ածխաջրաստներ (գ)	Ֆիբրին (գ)
0102 Թխվածքներ և տորթեր - Biscuits and cakes									
0102001	Գաթա	Cake, Gata	recipe cal.	1.00	(491) 2049	10.2	6.8	51.5	1.9
0102002	Խորիզով գաթա	Cake, Gata with Koritz	recipe cal.	1.00	(402) 1683	22.0	6.8	48.2	2.0
0102003	Շոկոլադե բիսկվիթ, կրեմով, ամբողջությամբ զլազուրապատ	Chocolate biscuits, cream filled, full coated	UK6	1.00	(529) 2214	0.9	6.4	61.3	(1.5)
0102004	Փախլավա	Paklava	recipe cal.	1.00	(381) 1596	27.9	5.3	44.7	1.5
0102005	Թխվածքաբլիթ	Short sweet biscuit	UK6	1.00	(491) 2060	2.6	6.2	66.9	(1.5)
0102006	Վաֆլի, բուրավետացված/լցոնած, շոկոլադե, ամբողջությամբ զլազուրապատ	Wafer biscuits, flavored / filled, chocolate, full coated	UK6	1.00	(538) 2247	1.0	6.9	60.1	(1.1)
0103 Պիցաներ և այլտորթաբլիթ նախաուտեստներ - Pizzas and savory snacks									
0103001	Աղի ձողիկներ	Salty sticks	US22	1.00	(402) 1693	6.1	12.0	65.5	3.0
0103002	Խմոր պիցայի համար, չեփված	Pizza base, raw	UK6	1.00	(296) 1250	30.0	7.8	54.3	(2.1)
0103003	Պիցա, պանրով և լոլիկով	Pizza, cheese and tomato	UK6	1.00	(253) 1065	43.5	12.4	32.9	(2.2)
02 Օսլայով հարուստ արմատապտուղներ /պալարապտուղներ և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Starchy roots/tubers and their products									
0200001	Կարտոֆիլ, նոր, չեփված	New potatoes, raw	DK07, UK6	0.87	(72) 305	80.8	1.8	15.0	1.2
0200002	Կարտոֆիլ, նոր, եփած	New potatoes, boiled	cal. from raw	1.00	(71) 299	81.2	1.7	14.7	1.1
0200003	Կարտոֆիլ, հին, չեփված	Old potatoes, raw	UK6, DK07	0.83	(75) 318	79.7	2.2	15.3	1.5
0200004	Կարտոֆիլ, հին, եփած	Old potatoes, boiled	cal. from raw	1.00	(75) 316	79.9	2.1	15.3	1.4
0200005	Կարտոֆիլ, հին, տապակած բուսական ձեթով	Old potatoes, chipped, fried in vegetable oil	UK6, US22	1.00	(241) 1007	52.3	3.2	28.0	(2.2)
0200006	Կարտոֆիլ, հին, կարագով տրորած	Old potatoes, mashed with butter	UK6	1.00	(105) 441	77.6	1.8	14.2	(1.1)
03 Բանջարեղեն և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Vegetables and their products									
0300001	Կաղամբ, թարմ	Cabbage, raw	DK, UK6, US22	0.84	(29) 120	91.2	1.3	4.3	2.4
0300002	Կաղամբ, եփած	Cabbage, boiled	cal. from raw	1.00	(29) 123	91.0	1.3	4.4	2.4
0300003	Գազար, թարմ	Carrots, raw	UK6, DK07	0.81	(37) 154	89.2	0.8	6.1	2.8
0300004	Գազար, եփած	Carrots, boiled	cal. from raw	1.00	(40) 166	88.5	0.8	6.7	3.0
0300005	Գազար, դալար, թարմ	Carrots, young, raw	UK6	0.87	(39) 164	88.8	0.7	6.7	(2.4)
0300006	Վարունգ, թարմ	Cucumber, raw	DK 07, UK6, US22	0.96	(13) 55	96.0	0.7	2.0	0.8
0300007	Սմբուկ, թարմ	Eggplants, raw	DK07, US22, UK6	0.89	(22) 92	92.9	0.9	2.9	2.4
0300008	Սմբուկ, եփած	Eggplants, boiled	cal. from raw	1.00	(28) 116	91.2	1.2	3.6	3.0
0300009	Սխտոր, թարմ	Garlic, raw	DK07, US22, UK6	0.84	(146) 620	60.5	6.9	26.5	4.1
0300010	Խաղողի տերև, պահածոյացված	Grape leaves, canned	US22	1.00	(82) 345	76.1	4.3	11.7	
0300011	Խաղողի տերև, թարմ	Grape leaves, raw	US22	0.95	(89) 369	73.3	5.6	6.3	11.0
0300012	Հազարաթերթիկ, թարմ	Lettuce, raw	UK6	0.74	(17) 72	95.1	0.8	1.9	(0.9)

Ինդեքս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Ճարպ ընդ. (գ)	Հագեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Մոնոչիզացեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Պոլիչիզացեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Տրանս ճարպաթթու- ներ (գ)	Խոլեստերին (մգ)	Չոք մնացորդ (գ)	Ca (մգ)	Fe (մգ)	Mg (մգ)	P (մգ)	K (մգ)	Na (մգ)	Zn (մգ)	Cu (մգ)
0102 Թխվածքներ և սոռթեր - Biscuits and cakes																
0102001	Գաթա	28.1	12.5	8.3	5.9	0.1	51	1.4	32	1.0	18	98	109	188	0.7	0.10
0102002	Խորիզով գաթա	19.8	10.6	5.0	2.2	0.7	65	1.2	49	0.9	23	163	159	168	0.7	0.15
0102003	Շոկոլադե բիսկվիթ, կրեմով, ամբողջությամբ գլազուրապատ	28.4	16.3	9.2	1.6		11	1.5	125	1.4	34	150	240	175	0.7	0.18
0102004	Փախլավա	19.9	8.6	4.9	4.9	0.4	62	0.8	35	0.7	24	125	104	115	0.6	0.24
0102005	Թխվածքաբլիթ	21.8	11.1	8.1	1.5	0.9	37	1.0	87	1.8	15	85	110	360	0.6	0.11
0102006	Վաֆլի, բուրավետացված/լցոնած, շոկոլադե ամբողջությամբ գլազուրապատ	29.7	18.2	9.0	1.0		14	1.2	140	1.4	42	155	140	94	0.8	0.24
0103 Պիցաներ և այլ սոռթեր նախուտեստներ - Pizzas and savory snacks																
0103001	Աղի ձողիկներ	9.5	1.4	3.6	3.6		0.0	3.9	22	4.3	32	121	124	657	0.9	0.19
0103002	Խմոր պիցայի համար, չեփված	4.8						1.0	86	1.5	18	85	124	272	0.6	0.09
0103003	Պիցա, պանրով և լոլիկով	7.5	3.1	2.4	1.3	0.2	13	1.5	213	1.2	24	170	165	247	1.3	0.11
02 Օսլայով հարուստ արմատապտուղներ/պալարապտուղներ և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Starchy roots/tubers and their products																
0200001	Կարտոֆիլ, նոր, չեփված	0.3	0.1	0.0	0.1		0	1.0	6	0.3	14	34	320	11	0.2	0.09
0200002	Կարտոֆիլ, նոր, եփած	0.3	0.1	0.0	0.1		0	1.0	6	0.3	14	33	314	11	0.2	0.09
0200003	Կարտոֆիլ, հին, չեփված	0.2	0.1	Tr	0.1	0.0	0	1.1	5	0.4	17	37	360	7	0.3	0.08
0200004	Կարտոֆիլ, հին, եփած	0.2	0.0	Tr	0.1	0.0	0	1.0	5	0.4	17	36	353	7	0.3	0.08
0200005	Կարտոֆիլ, հին, տապակած	12.4	3.6	5.3	3.1		0	1.9	11	0.9	31	62	660	35	0.6	0.14
0200006	Կարտոֆիլ, հին, կարագով տրորած	4.3	2.8	1.0	0.2		12	1.0	13	0.4	13	35	260	43	0.3	0.06
03 Բանջարեղեն և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Vegetables and their products																
0300001	Կաղամբ, թարմ	0.2	Tr	Tr	0.1	0.0	0	0.7	47	0.4	10	28	217	10	0.2	0.02
0300002	Կաղամբ, եփած	0.2	Tr	Tr	0.1	0.0	0	0.7	48	0.4	10	29	221	11	0.2	0.02
0300003	Գազար, թարմ	0.4	0.1	0.0	0.2		0	0.7	31	0.3	9	27	254	56	0.2	0.04
0300004	Գազար, եփած	0.4	0.1	0.0	0.2		0	0.7	32	0.3	9	28	270	59	0.2	0.04
0300005	Գազար, դալար, թարմ	0.5	0.1	Tr	0.3		0	0.9	34	0.4	9	25	240	40	0.2	0.02
0300006	Վարունգ, թարմ	0.1	Tr	Tr	Tr	0.0	0	0.5	18	0.2	10	32	137	5	0.1	0.04
0300007	Սմբուկ, թարմ	0.2	0.1	Tr	0.1	0.0	0	0.6	9	0.3	12	24	227	2	0.2	0.06
0300008	Սմբուկ, եփած	0.3	0.1	Tr	0.2	0.0	0	0.8	11	0.4	15	30	283	3	0.2	0.07
0300009	Սխտոր, թարմ	0.5	0.1	Tr	0.3	0.0	0	1.5	74	1.8	25	161	474	13	1.1	0.22
0300010	Խաղողի տերև, պահածոյացված	2.0	0.3	0.1	1.0		0	6.0	289	3.0	14	34	29	2853	0.4	1.84
0300011	Խաղողի տերև, թարմ	2.1	0.3	0.1	1.1		0	1.7	363	2.6	95	91	272	9	0.7	0.42
0300012	Հազարաթերթիկ, թարմ	0.5	0.1	Tr	0.3		0	0.8	28	0.7	6	28	220	3	0.2	0.01

Ինդեքս	Մենդամթերքի հայերեն անվանումը	Se (մկգ)	I (մկգ)	Mn (մգ)	Վիտ. A (մկգ)	Ռեոտինոլ (մկգ)	կարոտինային համարժեք (մկգ)	Վիտ. D (մկգ)	Վիտ. E (մգ)	Թիա-մին (մգ)	Ռիբոֆլավին (մգ)	Նիացինային համարժեք (մգ)	Վիտ. B6 (մգ)	Ֆոլատ (մկգ)	Վիտ. B12 (մկգ)	Վիտ. C (մգ)
0102 Թխվածքներ և սոքոթեր - Biscuits and cakes																
0102001	Գաթա	2.8	1.5	0.33	305	291	179	2.5	3.18	0.07	0.06	1.8	0.06	10	0.2	0.0
0102002	Խորիզով գաթա	2.2	9.6	0.35	154	147	107	0.2	0.82	0.08	0.11	1.9	0.09	30	0.3	0.6
0102003	Շոկոլադե բիսկվիթ, կրեմով, ամբողջությամբ գլազուրապատ		110.0	0.40	Tr	Tr	Tr	Tr	1.16	0.28	0.24	2.4	0.04	10	0.0	0.0
0102004	Փախլավա	2.1	1.0	0.41	139	134	81	0.2	0.80	0.07	0.07	1.4	0.09	11	0.1	0.1
0102005	Թխվածքաբլիթ				0	0	0	0.0	3.60	0.16	0.04	2.2	0.05	13	0.0	0.0
0102006	Վաֆլի, բուրավետացված/լցունած, շոկոլադե ամբողջությամբ գլազուրապատ			0.40	Tr	Tr	Tr	0.0	1.03	0.07	0.26	2.5	0.05	15	0.0	0.0
0103 Պիցաներ և ախտոթաքեր նախաուտեստներ - Pizzas and savory snacks																
0103001	Աղի ձողիկներ	37.5		0.56	0	0	0	0.0	(1.01)	0.59	0.55	7.6	0.07	162	0.0	0.0
0103002	Խմոր պիցայի համար, չեփված			0.50						0.41	0.03	1.7	0.03	8	0.0	0.0
0103003	Պիցա, պանրով և լոլիկով,	7.0	35.0	0.30	67	60	84	0.3	1.68	0.19	0.11	3.4	0.04	7	0.7	1.0
02 Օլայով հարուստ արմատապտուղներ /պալարապտուղներ և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Starchy roots/tubers and their products																
0200001	Կարտոֆիլ, նոր, չեփած	1.0	3	0.10	Tr	0	Tr	0.0	(0.06)	0.15	0.02	0.6	0.44	25	0.0	19.0
0200002	Կարտոֆիլ, նոր, եփած	1.0	2.9	0.10	Tr	0	Tr	0.0	(0.06)	0.10	0.02	0.4	0.26	15	0.0	10.2
0200003	Կարտոֆիլ, հին, չեփած	1.0	3.0	0.10	Tr	0		0.0	0.06	0.21	0.02	0.7	0.44	35	0.0	13.0
0200004	Կարտոֆիլ, հին, եփած	1.0	2.9	0.10	Tr	0	Tr	0.0	0.06	0.13	0.02	0.5	0.26	21	0.0	7.0
0200005	Կարտոֆիլ, հին, տապակած	2.0	5	0.20	Tr	Tr	Tr	0.0	0.39	0.08	0.01	0.9	0.32	36	0.0	9.0
0200006	Կարտոֆիլ, հին, կարագով տրորած	1.0	5.0	0.10	41	39	21	Tr	0.15	0.16	0.02	0.9	0.30	24	Tr	5.0
03 Բանջարեղեն և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Vegetables and their products																
0300001	Կաղամբ, , թարմ	0.7	1.1	0.20	3	0	38	0.0	0.11	0.08	0.03	0.5	0.15	51	0.0	39.2
0300002	Կաղամբ, եփած	0.7	1.1	0.20	3	0	39	0.0	0.11	0.05	0.02	0.3	0.09	31	0.0	22.0
0300003	Գազար, թարմ	0.5	0.8	0.25	882	0	10583	0.0	0.55	0.06	0.03	0.9	0.12	37	0.0	5.8
0300004	Գազար, եփած	0.6	0.8	0.27	938	0	11259	0.0	0.59	0.04	0.03	0.8	0.08	24	0.0	3.4
0300005	Գազար, դալար, եփած	1.0	2.0	0.10	651	0	7807	0.0	(0.56)	0.04	0.02	0.6	0.07	28	0.0	4.0
0300006	Վարունգ, թարմ	0.2	1.6	0.09	4	0	52	0.0	0.11	0.02	0.02	0.3	0.04	14	0.0	6.2
0300007	Սմբուկ, թարմ	0.3	0.1	0.20	2	0	29	0.0	0.03	0.04	0.03	0.7	0.08	22	0.0	2.7
0300008	Սմբուկ, եփած	0.3	0.2	0.25	3	0	36	0.0	0.15	0.03	0.03	0.6	0.06	17	0.0	1.9
0300009	Մխտոր, թարմ	8.1	2.3	1.09	0	0	Tr	0.0	0.01	0.18	0.08	1.6	0.95	37	0.0	18.8
0300010	Խաղողի տերև, պահածոյացված	0.9		0.29	263	0	3153	0.0		0.06	0.36	(4.5)	0.14	78	0.0	11.3
0300011	Խաղողի տերև, թարմ	0.9		2.86	1376	0	16509	0.0	(2.00)	0.04	0.35	(2.4)	0.40	83	0.0	11.1
0300012	Հազարաթերթիկ, թարմ	1.0	2	0.30	85	0	1023	0.0	0.57	0.12	0.02	0.5	0.04	55	0.0	5.0

Բնդերս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Սննդամթերքի անվանումը անվանումը	Սկզբնաղբյուրը	Ուտելի բաժնեմաս	Էներգետիկ արժեք (կկալ) կգ	Ջուր (գ)	Սպիտակուց (գ)	Մատչելի ածխաջրատներ (գ)	Ֆիբրին (գ)
03 Բանջարեղեն և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Vegetables and their products									
0300013	Մունկ, չանտերել, թարմ	Mushrooms, chanterelle, raw	DK07	0.89	(41) 168	87.5	2.9	1.8	5.0
0300014	Մունկ, չանտերել, եփած	Mushrooms, chanterelle, boiled	cal. from raw	1.00	(68) 280	79.2	4.8	3.0	8.3
0300015	Մունկ, թարմ	Mushrooms, raw	DK07, UK6	0.89	(26) 110	92.2	2.4	2.4	1.7
0300016	Մունկ, եփած	Mushrooms, boiled	cal. from raw	1.00	(44) 183	86.9	3.9	4.1	2.8
0300017	Սոխ, կանաչ, թարմ	Onions, green, raw	DK07, US22	0.98	(27) 113	92.1	1.3	3.9	1.8
0300018	Սոխ, թարմ	Onions, raw	DK07, UK6, US22	0.90	(41) 173	88.6	1.3	7.6	1.8
0300019	Պղպեղ, կանաչ, թարմ	Pepper, green, raw	DK07, UK6	0.82	(22) 94	93.5	0.9	3.2	1.8
0300020	Պղպեղ, կանաչ, եփած	Pepper, green, boiled	cal. from raw	1.00	(26) 108	92.5	1.0	3.6	2.1
0300021	Պղպեղ, կարմիր, թարմ	Pepper, red, raw	DK07, UK6, US22	0.88	(31) 129	91.3	1.1	4.8	1.9
0300022	Պղպեղ, կարմիր, եփած	Pepper, red, boiled	cal. from raw	1.00	(35) 148	90.0	1.3	5.5	2.2
0300023	Ավելուկ, թարմ	Sorrel, raw	DK07	0.70	(21) 88	93.0	2.0	0.3	2.9
0300024	Սպանախ, թարմ	Spinach, raw	DK07, UK6, US22	0.77	(28) 116	90.9	2.8	1.8	2.1
0300025	Սպանախ, եփած	Spinach, boiled	cal. from raw	1.00	(38) 161	87.4	3.8	2.5	2.8
0300026	Դդմիկ, թարմ	Squash, all varieties, raw	UK6, DK07	0.88	(43) 182	88.2	1.6	7.9	1.1
0300027	Դդմիկ, եփած	Squash, all varieties, boiled	cal. from raw	1.00	(20) 84	93.8	1.7	2.0	1.2
0300028	Լոլիկ, թարմ	Tomatoes, raw	UK6, DK07	1.00	(24) 102	92.9	0.8	3.8	1.5
04 Պատիճավոր ընդեղեն և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Legumes/ Pulses and their products									
0400001	Լոբի, կանաչ, թարմ	Beans, french, raw	DK07, UK6	0.86	(30) 127	90.6	1.9	3.4	3.0
0400002	Լոբի, կանաչ, եփած	Beans, french, boiled	DK07, UK6	1.00	(31) 130	90.1	2.0	3.6	2.7
0400003	Ոսպ, չեփած	Lentils, raw	US22, UK6, DK07	1.00	(340) 1439	10.3	25.4	51.1	8.8
0400004	Ոսպ, եփած	Lentils, boiled	cal. from raw	1.00	(142) 602	62.5	10.6	21.4	3.7
0400005	Ոլոռ, կանաչ, թարմ	Peas, green, raw	DK, UK, US	0.38	(79) 333	77.7	6.1	9.0	5.5
0400006	Ոլոռ, կանաչ, եփած	Peas, green, boiled	cal. from raw	1.00	(89) 374	74.9	6.8	10.2	6.2
0400007	Միսեռ, դեղին/կանաչ, եփած աղ/ջրում	Peas, split, yellow/green, boiled wo/salt	US22	1.00	(105) 440	69.5	8.3	12.8	8.3
0400008	Ոլոռ, սառեցված, եփված աղի ջրում	Peas, frozen, boiled in salted water	US22	1.00	(69) 290	79.5	5.2	8.8	5.5
05 Համեմունքներ և կանաչիներ - Herbs and spices									
0500001	Ռեհան, թարմ	Basil, fresh	US22	0.64	(25) 104	91.0	2.5	0.4	3.9
0500002	Ռեհան, չորացրած	Basil, dried	US22	1.00	(265) 1063	6.4	14.4	20.5	40.5
0500003	Համեն, թարմ	Coriander, fresh	DK07	1.00	(22) 93	92.2	2.1	0.9	2.8
0500004	Սամիթ, թարմ	Dill, fresh	DK07	1.00	(40) 165	87.9	3.5	2.8	2.2
0500005	Դադ, թարմ	Mint, fresh	UK6, US22	1.00	(39) 163	86.4	3.8	1.1	6.8
0500006	Մաղադանոս, չորացրած	Parsley, dried	US22	1.00	(305) 1276	5.9	26.6	23.9	26.7
0500007	Մաղադանոս, թարմ	Parsley, fresh	UK6, DK07	0.90	(52) 217	84.2	3.4	4.7	4.6
06 Մրգեր և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Fruits and their products									
0600001	Խնձոր, թարմ	Apples, raw	DK07, UK6, US22	0.91	(53) 224	85.5	0.3	11.4	2.3
0600002	Օիրան, թարմ	Apricots, raw	DK 07, UK6, US22	0.93	(45) 189	87.5	1.0	8.7	1.8
0600003	Բանան, թարմ	Banana, raw	DK07, UK6, US22	0.63	(95) 402	74.8	1.2	20.8	2.1
0600004	Խաղող, թարմ	Grapes, raw	DK07, UK6	0.93	(65) 276	82.9	0.5	14.6	1.4

Բնդերս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Ճարպ ընդ. (գ)	Հագեցած ճարպաթթուներ (գ)	Սնուցիազեցած ճարպաթթուներ (գ)	Պոլիչիազեցած ճարպաթթուներ (գ)	Տրանս ճարպաթթուներ (գ)	Խոլեստերին (մգ)	Չոր մնացորդ (գ)	Ca (մգ)	Fe (մգ)	Mg (մգ)	P (մգ)	K (մգ)	Na (մգ)	Zn (մգ)	Cu (մգ)
03 Բանջարեղեն և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Vegetables and their products																
0300013	Մունկ, չանտերեկ, թարմ	1.3					0	1.5	2	0.6	7	50	392	4	1.0	0.42
0300014	Մունկ, չանտերեկ, եփած	2.2					0	2.5	3	1.0	12	83	653	7	1.6	0.70
0300015	Մունկ, թարմ	0.4	0.1	0.0	0.2	0.0	0	1.0	8	0.5	10	83	342	7	0.4	0.57
0300016	Մունկ, եփած	0.7	0.1	0.0	0.4	0.0	0	1.6	13	0.8	16	138	569	11	0.7	0.95
0300017	Սոխ, կանաչ, թարմ	0.3	0.0	0.0	0.0		0	0.6	56	1.2	18	29	208	10	0.3	0.05
0300018	Սոխ, թարմ	0.2	0.1	Tr	0.1	0.0	0	0.5	24	0.3	8	33	166	3	0.2	Tr
0300019	Պղպեղ, կանաչ, թարմ	0.3	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0.4	9	0.4	11	23	154	5	0.1	0.05
0300020	Պղպեղ, կանաչ, եփած	0.3	0.1	0.0	0.2	0.0	0	0.5	10	0.4	12	26	176	6	0.1	0.06
0300021	Պղպեղ, կարմիր, թարմ	0.4	0.1	Tr	0.2	0.0	0	0.5	7	0.4	13	26	206	4	0.2	Tr
0300022	Պղպեղ, կարմիր, եփած	0.4	0.1	Tr	0.2	0.0	0	0.6	8	0.5	15	30	237	5	0.2	Tr
0300023	Ավելուկ, թարմ	0.7					0	1.1	44	2.4	103	63	390	4	0.2	0.13
0300024	Սպանախ, թարմ	0.6	0.1	0.0	0.3	0.0	0	1.9	133	3.1	53	45	502	87	0.8	0.08
0300025	Սպանախ, եփած	0.8	0.1	0.1	0.5	0.0	0	2.6	184	4.3	74	63	698	120	1.1	0.11
0300026	Դդմիկ, թարմ	0.3	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.9	27	0.7	21	40	317	3	0.3	0.05
0300027	Դդմիկ, եփած	0.3	0.1	Tr	0.2	0.0	0	1.0	29	0.8	22	43	345	3	0.3	0.05
0300028	Լոլիկ, թարմ	0.3	0.1	0.1	0.2	0.0	0	0.7	9	0.4	9	28	240	10	0.1	0.03
04 Պատիճավոր ընդեղեն և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Legumes/ Pulses and their products																
0400001	Լոբի, կանաչ, թարմ	0.4	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.8	48	1.1	17	39	234	2	0.3	0.04
0400002	Լոբի, կանաչ, եփած	0.4	0.1	0.0	0.1	0.0	0	0.8	51	1.2	18	41	246	2	0.3	0.04
0400003	Ոսպ, չեփած	1.8	0.2	0.2	0.7		0	2.5	45	7.0	100	411	813	6	3.9	0.59
0400004	Ոսպ, եփած	0.7	0.1	0.1	0.3		0	1.1	19	2.9	42	172	340	3	1.6	0.25
0400005	Ոլոռ, կանաչ, թարմ	0.9	0.2	0.1	0.4	0.0	0	0.8	25	2.0	32	123	291	3	1.0	0.11
0400006	Ոլոռ, կանաչ, եփած	1.0	0.2	0.1	0.5	0.0	0	1.2	28	2.3	36	138	327	3	1.2	0.13
0400007	Միսեռ, դեղին/կանաչ, եփած աղ/ջրում	0.4	0.1	0.1	0.2		0	0.7	14	1.3	36	99	362	2	1.0	0.18
0400008	Ոլոռ, սառեցված, եփված աղի ջրում	0.3	0.0	0.0	0.1		0	0.8	24	1.6	29	90	168	323	0.9	0.14
05 Համեմունքներ և կանաչիներ- Herbs and spices																
0500001	Ռեհան, թարմ	0.6	0.0	0.1	0.4		0	1.6	154	3.2	81	69	462	4	0.9	0.29
0500002	Ռեհան, չորացրած	4.0	0.2	0.5	2.2		0	14.3	2113	42.0	422	490	3433	34	5.8	1.37
0500003	Համեն, թարմ	0.5	0.0	0.2	0.0	0.0	0	1.5	67	1.8	26	48	521	46	0.5	0.23
0500004	Սամիթ, թարմ	1.1	0.1	0.0	0.6	0.0	0	2.5	190	5.5	28	52	647	27	1.8	0.22
0500005	Դադձ, թարմ	0.7	0.2	Tr	0.4		0	1.2	210	9.5		75	260	15		
0500006	Մաղադանոս, չորացրած	5.5	0.8	0.4	4.1	0.0	0	11.4	1140	22.0	400	436	2683	452	5.4	0.78
0500007	Մաղադանոս, թարմ	1.2	0.1	0.0	0.7	0.0	0	2.1	193	5.7	26	68	701	49	0.6	0.06
06 Մրգեր և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Fruits and their products																
0600001	Խնձոր, թարմ	0.2	Tr	Tr	0.1	0.0	0.0	0.3	5	0.1	5	13	109	2	0.1	0.03
0600002	Ծիրան, թարմ	0.3	0.0	0.2	0.1		0.0	0.8	14	0.5	10	22	275	1	0.2	0.08
0600003	Բանան, թարմ	0.3	0.1	Tr	0.1	0.0	0.0	0.8	5	0.3	30	26	370	1	0.2	0.10
0600004	Խաղող, թարմ	0.3	0.1	Tr	0.1	0.0	0.0	0.4	14	0.3	7	20	181	3	0.1	0.14

Ինդեքս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Se (մկգ)	I (մկգ)	Mn (մգ)	Վիտ. A (մկգ)	Ռետինոլ (մկգ)	կարոտինային համարժեք (մկգ)	Վիտ. D (մկգ)	Վիտ. E (մգ)	Թիամին (մգ)	Ռիբոֆլավին (մգ)	Նիացինային համարժեք (մգ)	Վիտ. B6 (մգ)	Ֆոլաթթու (մկգ)	Վիտ. B12 (մկգ)	Վիտ. C (մգ)
03 Բանջարեղեն և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Vegetables and their products																
0300013	Սունկ, չանտերեղ, թարմ	0.4	0.3	0.28	108	0	1300	0.0	0.06	0.09	0.41	7.1	0.04		0.0	5.0
0300014	Սունկ, չանտերեղ, եփած	0.7	0.5	0.47	180	0	2167	0.0	0.10	0.10	0.55	8.3	0.04		0.0	4.6
0300015	Սունկ, թարմ	8.2	1.5	0.09	1	0	5	0.0	0.06	0.09	0.38	4.8	0.12	43	0.0	2.1
0300016	Սունկ, եփած	13.7	2.6	0.15	1	0	8	0.0	0.10	0.10	0.50	5.6	0.12	43	0.0	1.9
0300017	Սոխ, կանաչ, թարմ	0.5	0.1	0.15	225	0	2700	0.0	(0.21)	0.05	0.08	0.5	0.07	14	0.0	17.8
0300018	Սոխ, թարմ	0.5	0.2	0.15	1	0	20	0.0	0.19	0.07	0.02	0.6	0.16	24	0.0	6.8
0300019	Պղպեղ, կանաչ, թարմ	0.2	0.6	0.10	18	0	216	0.0	0.68	0.02	0.02	0.4	0.25	36	0.0	112.0
0300020	Պղպեղ, կանաչ, եփած	0.2	0.6	0.11	21	0	248	0.0	0.78	0.02	0.02	0.3	0.17	24	0.0	70.8
0300021	Պղպեղ, կարմիր, թարմ	0.1	0.1	0.10	187	0	2248	0.0	1.85	0.04	0.07	1.5	0.32	52	0.0	152.9
0300022	Պղպեղ, կարմիր, եփած	0.1	0.1	0.12	215	0	2584	0.0	2.13	0.03	0.06	1.2	0.22	36	0.0	96.7
0300023	Ավելուկ, թարմ		0.3		200	0	2400	0.0		0.04	0.10	0.5	0.12	13	0.0	48.0
0300024	Սպանախ, թարմ	1.1	1.7	1.07	371	0	4449	0.0	2.31	0.08	0.17	1.6	0.20	176	0.0	36.0
0300025	Սպանախ, եփած	1.5	2.4	1.48	560	0	6719	0.0	3.20	0.07	0.19	1.5	0.16	147	0.0	27.5
0300026	Դդմիկ, թարմ	0.3	0.2	0.10	30	0	368	0.0	0.10	0.08	0.03	0.7	0.13	49	0.0	17.9
0300027	Դդմիկ, եփած	0.3	0.2	0.11	33	0	400	0.0	0.11	0.05	0.02	0.5	0.08	32	0.0	10.7
0300028	Լոլիկ, թարմ	0.3	0.6	0.11	74	0	885	0.0	0.89	0.05	0.02	0.9	0.10	28	0.0	17.2
04 Պատհավոր ընդեղեն և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Legumes/ Pulses and their products																
0400001	Լոբի, կանաչ, թարմ	1.9	0.3	0.25	9	0	104	0.0	0.25	0.07	0.09	1.1	0.08	64	0.0	13.5
0400002	Լոբի, կանաչ, եփած	2.0	0.3	0.26	9	0	109	0.0	0.26	0.05	0.08	0.8	0.05	40	0.0	7.8
0400003	Ոսպ, չեփած	10.2	0.7	1.33	3.5	0	42	0.0	(0.49)	0.50	0.16	4.4	0.46	33	0.0	Tr
0400004	Ոսպ, եփած	4.2	0.3	0.56	1	0	17	0.0	(0.21)	0.14	0.05	1.6	0.12	8	0.0	Tr
0400005	Ոլոռ, կանաչ, թարմ	1.6	1.2	0.40	27	0	326	0.0	0.12	0.44	0.09	3.1	0.15	51	0.0	35.7
0400006	Ոլոռ, կանաչ, եփած	1.8	1.3	0.45	31	0	366	0.0	0.13	0.32	0.08	2.4	0.10	34	0.0	22.0
0400007	Միսեռ, դեղին/կանաչ, եփած սոլ/ջրում	0.6		0.40	Tr	0	4	0.0	(0.03)	0.19	0.06	2.4	0.05	65	0.0	0.4
0400008	Ոլոռ, սառեցված, եփված աղի ջրում	0.1		0.41	105	0	1260	0.0	(0.03)	0.28	0.10	2.1	0.11	59	0.0	9.9
05 Համեմունքներ և կանաչիներ - 05 Herbs and spices																
0500001	Ռեհան, թարմ	0.3		1.45	264	0	3142	0.0	(0.80)	0.03	0.07	1.6	0.13	64	0.0	18.0
0500002	Ռեհան, չորացրած	2.8		3.17	469	0	5584	0.0	(7.48)	0.15	0.32	10.6	2.32	274	0.0	61.2
0500003	Համեմ, թարմ	0.9	0.4	0.43	164	0	3930		2.50	0.07	0.16	1.1	0.15	62	0.0	27.0
0500004	Սամիթ, թարմ	2.7	2.7	2.70	499	0	5982	0.0	1.70	0.19	0.43	3.6	0.30	116	0.0	70.0
0500005	Դաղձ, թարմ			1.40	509	0	740	0.0	5.00	0.12	0.33	1.1		110	0.0	31.0
0500006	Մաղադանոս, չորացրած	14.1		9.81	97	0	1161	0.0	(8.96)	0.20	2.38	17.9	0.90	180	0.0	125.0
0500007	Մաղադանոս, թարմ	0.1	2.7	1.45	405	0	4865	0.0	2.20	0.18	0.18	2.1	0.15	143	0.0	249.0
06 Մրգեր և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Fruits and their products																
0600001	Խնձոր, թարմ	0.1	Tr	0.06	2	0	22	0.0	0.57	0.02	0.02	0.4	0.05	3	0.0	6.2
0600002	Ծիրան, թարմ	0.1	0.1	0.09	85	0	1025	0.0	(0.89)	0.03	0.04	0.7	0.06	8	0.0	8.7
0600003	Բանան, թարմ	1.0	0.2	0.30	3	0	38	0.0	0.41	0.04	0.05	0.9	0.32	24	0.0	11.3
0600004	Խաղող, թարմ	0.3	0.1	0.09	2	0	25	0.0	0.40	0.05	0.01	0.2	0.07	4	0.0	6.9

Բնդեքս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Սննդամթերքի անգլերեն անվանումը	Սկզբնաղբյուրը	Ուտելի բաժնեմաս	Էներգետիկ արժեք (կկալ) կշ	Ջուր (գ)	Սպիտ-կուց (գ)	Մառչելի ածխաջրատներ (գ)	Ֆիբրին (գ)
06 Մրգեր և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Fruits and their products									
0600005	Մելո, կանտալուպ տեսակի, թարմ	Melon, raw	DK07, UK6, US22	0.54	(34) 142	90.7	0.6	7.0	0.9
0600006	Նարինջ, թարմ	Oranges, raw	DK07, UK6, US22	0.71	(50) 209	86.5	1.0	9.7	2.2
0600007	Դեղձ, թարմ	Peach, raw	DK07, UK6, US22	0.91	(41) 174	88.7	1.0	8.0	1.6
0600008	Դեղձ, պահածոյացված շաքարաջրում	Peach canned in syrup	UK6	1.00	(72) 307	81.1	0.5	17.1	(0.9)
0600009	Տանձ, թարմ	Pears, raw	DK07, UK6	0.88	(55) 232	84.6	0.3	11.4	3.2
0600010	Սալոր, միջինը, թարմ	Plums, raw	DK07, UK6, US22	0.94	(52) 220	85.9	0.6	11.1	1.5
0600011	Չամիչ, անկորիզ	Raisins, dried, seedless	US22	1.00	(326) 1382	15.4	3.1	75.5	3.7
0600012	Մանդարին, թարմ	Tangerines, raw	DK07, UK6, US22	0.74	(50) 213	86.5	0.9	10.6	1.5
0600013	Զմերուկ, թարմ	Watermelon, raw	DK07, US22	0.49	(35) 150	90.8	0.7	7.6	0.5
07 Ընկուզեղեն /սերմեր և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Nuts and seeds and their products									
0700001	Ընկույզ, թարմ	Walnuts, raw	UK6, DK07	0.44	(703) 2901	2.8	14.5	9.0	5.6
08 Ցուլեր և ձեթեր - Fat and oils									
0800001	Կարագ	Butter	UK6, DK07	1.00	(748) 3074	15.6	0.5	0.7	0.0
0800002	Ցուլ	Ghee, butter	UK6	1.00	(899) 3694	0.1	0.0	0.1	0.0
0800003	Մարգարին, 80% յուղայնություն, բուսական ճարպ	Margarine, 80 % fat, for frying/baking, vegetable fat	DK07, UK6	1.00	(732) 3009	16.0	0.2	0.0	0.0
0800004	Զիթապտղի յուղ	Olive oil	DK07, UK6	1.00	(900) 3699	0.0	0.0	0.0	0.0
0800005	Արևածաղկի յուղ	Sunflower oil	DK07, UK6	1.00	(900) 3699	0.0	0.0	0.0	0.0
09 Ձու և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Eggs and their products									
0900001	Ձու, հավի, թարմ	Eggs, chicken, raw	DK07, UK6, US22	0.96	(146) 605	75.6	12.6	0.5	0.0
0900002	Ձու, հավի, խաշած	Eggs, chicken, boiled	cal. from raw	1.00	(162) 673	72.9	14.0	0.6	0.0
0900003	Ձու, հավի, սպիտակուց, թարմ	Egg, chicken, white, raw	DK07, UK6, US22	0.96	(47) 199	87.8	10.0	1.4	0.0
0900004	Ձու, հավի, սպիտակուց, խաշած	Egg, chicken, white, boiled	cal. from raw	1.00	(52) 221	86.5	11.1	1.6	0.0
0900005	Ձու, հավի, թարմ, Արզնի	Egg, chicken, Arzni, raw	analyzed, DK07, UK6	0.96	(158) 656	73.8	12.5	1.3	0.0
0900006	Ձու, հավի, Արզնի, խաշած	Egg, chicken, Arzni, boiled	cal. from raw	1.00	(175) 729	70.9	13.9	1.4	0.0
0900007	Ձու, հավի, Լուսակերտ, թարմ	Egg, chicken, Lusakert, raw	analyzed, DK07, UK6	0.96	(157) 651	74.0	12.4	1.3	0.0
0900008	Ձու, հավի, Լուսակերտ, խաշած	Egg, chicken, Lusakert, boiled	cal. from raw	1.00	(174) 723	71.1	13.8	1.4	0.0
0900009	Ձու, հավի, թարմ, տնական	Egg, chicken, farm rearing, raw	analyzed, DK07, UK6	0.96	(161) 668	73.5	12.6	1.2	0.0
0900010	Ձու, հավի, թարմ, տնական, խաշած	Egg, chicken, farm rearing, boiled	cal. from raw	1.00	(178) 742	70.6	14.0	1.3	0.0
0900011	Ձու, հավի, դեղնուց, թարմ	Egg, chicken, yolk, raw	DK07, UK6, US22	1.00	(336) 1393	50.7	16.3	1.9	0.0
0900012	Զվածեղ, սովորական	Omelette, plain	UK6, US22	1.00	(205) 851	68.9	10.9	2.6	0.0
0900013	Զվածեղ լոլիկով	Omelette, with tomato	recipe cal.	1.00	(179) 741	72.8	4.8	2.7	0.9
0900014	Օղաբլիթ (պիշկի)	Pishky	recipe cal.	1.00	(325) 1360	39.5	7.1	32.4	1.4
0900015	Զվածեղ	Scrambled egg	recipe cal.	1.00	(272) 1126	58.4	10.9	0.6	0.0

Ինդեքս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	ճարպ ընդ. (գ)	Հագեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Մոնոչիզացեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Պոլիչիզացեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Տրանս ճարպաթթու- ներ (գ)	Խոլեստերին (մգ)	Չոր մնացո թի (գ)	Ca (մգ)	Fe (մգ)	Mg (մգ)	P (մգ)	K (մգ)	Na (մգ)	Zn (մգ)	Cu (մգ)
06 Մրգեր դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Fruits and their products																
0600005	Սեխ, կանտալուպ տեսակի, թարմ	0.1	Tr	Tr	0.1		0	0.7	13	0.2	10	22	249	11	0.2	Tr
0600006	Նարինջ, թարմ	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0	0.4	41	0.1	10	19	161	2	0.1	0.06
0600007	Դեղձ, թարմ	0.3	Tr	0.1	0.1	0.0	0	0.5	7	0.3	8	21	175	1	0.1	0.09
0600008	Դեղձ, պահածոյացված շաքարաջրում	0.0	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0.4	3	0.2	5	11	110	4	Tr	Tr
0600009	Տանձ, թարմ	0.2	0.1	Tr	0.2	0.0	0	0.3	11	0.2	7	16	133	3	0.1	0.07
0600010	Սալոր, միջինը, թարմ	0.2	Tr	0.1	0.1	0.0	0	0.6	9	0.2	7	16	179	2	0.1	0.07
0600011	Չամիչ, անկորիզ	0.5	0.1	0.1	Tr		0	1.9	50	1.9	32	101	749	11	0.2	0.32
0600012	Մանդարին, թարմ	0.2	Tr	0.1	0.1		0	0.4	36	0.2	11	19	145	3	0.1	0.04
0600013	Ձմերուկ, թարմ	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.3	6	0.3	9	16	129	4	0.1	0.04
07 Ընկուզեղեն/սերմեր դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Nuts and seeds and their products																
0700001	Ընկուզ, թարմ	66.4	5.5	12.1	45.7	0.0	0	1.7	89	2.5	152	380	461	6	2.7	1.34
08 Ցուղեր և ձեթեր - Fat and oils																
0800001	Կարագ	82.5	49.6	22.1	3.4	3.2	250	0.7	15	0.0	2	24	20	202	0.2	0.00
0800002	Յուղ	99.8	66.0	24.1	3.4		280	0.0	Tr	0.2	Tr	Tr	3	2	Tr	Tr
0800003	Մարգարին, 80% յուղայնություն, բուսական ճարպ	81.3	35.7	24.3	18.6	0.5	8	2.8	7	0.2	2	11	29	591	0.1	0.03
0800004	Ձիթապտղի յուղ	100.0	13.7	70.4	7.9	0.0	0	0.0	Tr	0.4	Tr	1	Tr	Tr	0.1	0.01
0800005	Արևածաղկի յուղ	100.0	11.1	21.3	63.2	Tr	0	0.0	Tr	0.1	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.01
09 Ձու և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Eggs and their products																
0900001	Ձու, հավի, թարմ	10.3	3.0	4.0	1.6	Tr	412	1.0	50	1.9	12	200	131	139	1.3	0.08
0900002	Ձու, հավի, խաշած	11.5	3.3	4.4	1.8	Tr	458	1.1	56	2.1	14	223	146	155	1.4	0.09
0900003	Ձու, հավի, սպիտակուց, թարմ	0.1	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0.6	6	0.1	11	21	159	174	0.1	0.02
0900004	Ձու, հավի, սպիտակուց, խաշած	0.1	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0.7	6	0.1	12	23	176	193	0.1	0.02
0900005	Ձու, հավի, թարմ, Արզնի	11.4	3.3	4.4	1.8	Tr	412	1.0	55	2.5	12	185	140	134	1.0	0.08
0900006	Ձու, հավի, Արզնի, խաշած	12.7	3.6	4.9	2.0	Tr	458	1.1	61	2.8	13	206	156	149	1.1	0.09
0900007	Ձու, հավի, Լուսակերտ, թարմ	11.3	3.2	4.4	1.8	Tr	412	1.0	55	2.5	12	185	140	134	1.0	0.08
0900008	Ձու, հավի, Լուսակերտ, խաշած	12.6	3.6	4.9	2.0	Tr	459	1.1	61	2.8	13	206	156	149	1.1	0.09
0900009	Ձու, հավի, թարմ, տնական	11.7	3.4	4.5	1.8	Tr	412	1.0	55	2.4	11	180	140	130	1.0	0.08
0900010	Ձու, հավի, թարմ, տնական, խաշած	13.0	3.7	5.0	2.0	Tr	458	1.1	61	2.7	12	200	156	144	1.1	0.09
0900011	Ձու, հավի, դեղնուց, թարմ	29.3	8.8	12.2	4.4	0.0	1212	1.9	120	4.8	11	477	106	49	3.3	0.13
0900012	Չվածեղ, սովորական	16.8	7.2	5.6	1.7		357	0.8	51	1.7	12	175	117	161	1.1	0.07
0900013	Չվածեղ լոլիկով	16.4	8.7	4.8	1.2	0.5	178	2.4	25	0.9	12	387	196	684	0.5	0.05
0900014	Օղաբլիթ (պիշկի)	18.3	2.9	4.2	10.0	0.0	68	1.4	86	0.9	18	225	128	271	0.7	0.08
0900015	Չվածեղ	25.1	12.3	7.8	2.1	0.6	405	4.9	47	1.7	16	938	119	1689	1.1	0.08

Բնդերս	Մննդամթերքի հայերեն անվանումը	Se (մկգ)	I (մկգ)	Mn (մկգ)	Վիտ.А (մկգ)	Ռետինոլ (մկգ)	կարոտինային համաբժեք (մկգ)	Վիտ. D (մկգ)	Վիտ. E (մկգ)	Թիա- մին (մկգ)	Ռիբոֆլա- վին (մկգ)	Նիացինա- յին համաբժեք (մկգ)	Վիտ. B6 (մկգ)	Ֆոլաթթու (մկգ)	Վիտ. B12 (մկգ)	Վիտ. C (մկգ)
06 Մրգեր - Fruits and their products																
0600005	Սեխ, կանտալուպ տեսակի, թարմ	0.2	Tr	Tr	106	0	1272	0.0	0.12	0.05	0.02	0.7	0.08	14	0.0	30.2
0600006	Նարինջ, թարմ	0.3	0.0	0.03	5	0	57	0.0	0.40	0.09	0.04	0.4	0.08	36	0.0	56.2
0600007	Դեղձ, թարմ	0.2	0.1	0.08	11	0	126	0.0	1.80	0.02	0.04	0.8	0.03	4	0.0	14.7
0600008	Դեղձ, պահածոյացված շաքարաջրում	Tr		Tr	6	0	75	0.0		0.01	0.01	0.7	0.02	7	0.0	5.0
0600009	Տանձ, թարմ	0.2	0.5	0.05	3	0	42	0.0	0.60	0.02	0.02	0.4	0.02	9	0.0	5.5
0600010	Սալոր, միջինը, թարմ	0.1	0.1	0.08	18	0	222	0.0	0.51	0.03	0.03	0.7	0.04	4	0.0	6.2
0600011	Չամիչ, անկորիզ	0.6		0.30	0		0	0.0	(0.12)	0.11	0.13	1.6	0.17	5	0.0	2.3
0600012	Մանդարին, թարմ	0.3	0.1	0.05	11	0	133	0.0	0.55	0.08	0.03	0.4	0.07	19	0.0	29.2
0600013	Ձմերուկ, թարմ	0.2	0.0	0.04	13	0	162	0.0	0.05	0.03	0.02	0.3	0.09	3	0.0	9.7
07 Ընկուզեղեն /սերմեր դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Nuts and seeds and their products																
0700001	Ընկուզ, թարմ	2.4	5.6	2.75	0	0	0	0.0	2.67	0.42	0.15	4.0	0.71	66	0.0	1.0
08 Ցուղեր և ձեթեր - Fat and oils																
0800001	Կարագ	0.5	0.0	0.01	721	678	518	0.7	2.40	0.01	0.04	0.2	Tr	3	Tr	0.0
0800002	Ցուղ	Tr		Tr	717	675	500	1.9	3.31	0.00	Tr	Tr	Tr	0	Tr	0.0
0800003	Մարգարին, 80% յուղայնություն, բուսական ձաթ	0.0	0.0	0.01	826	780	555	7.9	9.50	0.01	0.03	0.0	0.00	2	0.0	0.0
0800004	Չիթայտղի յուղ	0.0	Tr	tR	0	0	0	0.0	5.10	Tr	Tr	0.0	Tr	Tr	0.0	0.0
0800005	Արևածաղկի յուղ	Tr	Tr	Tr	2	0	26	0.0	52.11	Tr	Tr	0.0	Tr	Tr	0.0	0.0
09 Ձու և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Eggs and their products																
0900001	Ձու, հավի, թարմ	21.6	26.5	0.04	179	178	22	1.8	1.46	0.08	0.47	3.2	0.13	39	1.9	0.0
0900002	Ձու, հավի, խաշած	24.0	29.5	0.05	199	197	24	2.0	1.62	0.06	0.41	2.9	0.11	35	1.7	0.0
0900003	Ձու, հավի, սպիտակուց, թարմ	10.7	3.0	0.01	0	0	0	0.0	0.00	Tr	0.44	2.6	0.01	8	0.1	0.0
0900004	Ձու, հավի, սպիտակուց, խաշած	11.9	3.3	0.01	0	0	0	0.0	0.00	Tr	0.39	2.3	0.01	7	0.1	0.0
0900005	Ձու, հավի, թարմ, Արզնի	10.0	18.0	0.03				2.0	1.79	0.08	0.38	3.2	0.17	5	0.4	0.0
0900006	Ձու, հավի, Արզնի, խաշած	11.1	20.0	0.03	219	218	27	2.2	1.99	0.06	0.34	2.8	0.15	4	0.3	0.0
0900007	Ձու, հավի, Լուսակերտ, թարմ	10.0	18.0	0.03				2.1	1.78	0.08	0.32	3.2	0.17	5	0.4	0.0
0900008	Ձու, հավի, Լուսակերտ, խաշած	11.1	20.0	0.03	218	216	26	2.4	1.98	0.06	0.28	2.8	0.15	4	0.3	0.0
0900009	Ձու, հավի, թարմ, տնական	10.0		0.02				2.4	1.80	0.06	0.32	3.2	0.14	3	0.3	0.0
0900010	Ձու, հավի, թարմ, տնական, խաշած	11.1		0.02	225	223	27	2.7	2.00	0.05	0.28	2.8	0.12	3	0.3	0.0
0900011	Ձու, հավի, դեղնուց, թարմ	35.3	0.1	0.08	512	502	116	4.5	4.28	0.23	0.49	3.7	0.32	109	4.1	0.0
0900012	Չվածեղ, սովորական	10.0	50.0	0.03	251	247	53	1.6	1.12	0.07	0.33	3.3	0.11	30	2.2	0.0
0900013	Չվածեղ լոլիկով	7.6	9.3	0.08	215	165	632	0.7	1.41	0.05	0.15	1.6	0.08	18	0.7	7.4
0900014	Օղաբլիթ (պիշկի)	5.2	13.7	0.24	41	40	13	0.3	8.25	0.07	0.10	1.9	0.06	13	0.4	0.2
0900015	Չվածեղ	18.8	22.9	0.04	294	286	120	1.7	1.73	0.06	0.34	2.7	0.09	24	1.7	0.0

Ինդեքս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Սննդամթերքի անգլերեն անվանումը	Մկզբնաղբյուրը	Ուսույթի բաժնեմաս	Էներգետիկ արժեք (կկալ) կշ	Ջուր (գ)	Սպիտակուց (գ)	Մատչելի ածխաջրատներ (գ)	Ֆիբրին (գ)
10 Միս և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Meat and their products									
1001 Միս և թռչնամիս - Meat and poultry									
1001001	Տավարի ֆիլե, յուղազրկված, հում	Beef, fillet, defatted, raw	DK07, UK6	1.00	(156) 651	70.4	20.4	0.0	0.0
1001002	Տավարի ֆիլե, յուղազրկված, խաշած	Beef, fillet, defatted, boiled	cal. from raw	1.00	(212) 892	56.5	32.8	0.0	0.0
1001003	Տավարի միս, կողոսկրի, հում	Beef, flatiribs, raw	DK07, UK6	0.83	(295) 1220	57.6	17.7	0.0	0.0
1001004	Տավարի միս, կողոսկրի, խորոված (ջեռոցում)	Beef, flatiribs, roasted	cal. from raw	0.83	(386) 1601	42.5	26.8	0.0	0.0
1001005	Տավարի լյարդ, հում	Beef liver, raw	US22	1.00	(130) 547	70.8	20.4	3.9	0.0
1001006	Տավարի լյարդ, տապակած	Beef liver, fried	US22	1.00	(169) 712	62.0	26.5	5.2	0.0
1001007	Տավարի միս, աղացած, հում	Beef, mince, raw	DK07, UK6, US22	1.00	(258) 1069	60.6	17.8	0.0	0.0
1001008	Տավարի միս, աղացած, խաշած	Beef, mince, boiled	cal. from raw	1.00	(305) 1269	51.1	24.7	0.0	0.0
1001009	Տավարի միս, յուղը հեռացված, հում	Beef, trimmed fat, raw	UK6	1.00	(343) 1423	53.5	20.7	0.0	0.0
1001010	Հավի բուրդ, հում, միս և կաշի	Chicken, broiler or fryers, leg, meat and skin, raw	US22	0.73	(182) 757	69.9	18.2	0.0	0.0
1001011	Հավի բուրդ, հում, միս և կաշի	Chicken, broiler or fryers, leg, meat and skin, boiled	cal. from raw	0.73	(233) 970	60.0	25.9	0.0	0.0
1001012	Հավ, հում, միս	Chicken, meat, raw	UK6	1.00	(108) 457	75.1	22.3	0.0	0.0
1001013	Հավ, միս, խաշած	Chicken, meat, boiled	cal. from raw	1.00	(154) 653	64.4	31.9	0.0	0.0
1001014	Հավ, խորոված (ջեռոցում), միս	Chicken, meat, roasted	UK6	1.00	(177) 742	65.3	27.3	0.0	0.0
1001015	Քյաբաբ, միայն մսից	Doner kebab, grilled	UK6	1.00	(379) 1570	42.0	23.5	0.5	0.0
1001016	Ոչխարի միս, յուղը հեռացված, հում	Lamb, trimmed fat, raw	UK6	1.00	(518) 2135	34.7	13.3	0.0	0.0
1001017	Ոչխարի միս, յուղը հեռացված, եփած	Lamb, trimmed fat, boiled	UK6	1.00	(568) 2345	28.3	15.4	0.0	0.0
1001018	Ոչխարի միս, քիչ յուղոտ, եփած	Lamb, trimmed lean, raw	UK6	1.00	(153) 639	70.6	20.2	0.0	0.0
1001019	Ոչխարի միս, քիչ յուղոտ, խաշած	Lamb, trimmed lean, boiled	cal.	1.00	(195) 818	60.1	29.7	0.0	0.0
1001020	Խոզի ազդրամաս, քիչ յուղոտ, հում	Pork, leg joint, lean and fat, raw	DK07, UK6	0.84	(239) 994	62.6	18.0	0.0	0.0
1001021	Խոզի ազդրամաս, միջին աստիճանի խորոված (ջեռոցում), քիչ յուղոտ	Pork, leg joint, lean and fat, roasted	cal. from raw	0.84	(296) 1231	50.5	27.7	0.0	0.0
1001022	Խոզի միս, քիչ յուղոտ, հում	Pork, trimmed lean, raw	UK6	1.00	(123) 519	74.0	21.8	0.0	0.0
1001023	Խոզի միս, յուղը հեռացված, հում	Pork, trimmed fat, raw	UK6	1.00	(548) 2259	33.6	10.1	0.0	0.0
1001024	Խոզի միս, յուղոտ, խաշած	Pork, fat, boiled	UK6	1.00	(515) 2125	33.1	14.2	0.0	0.0
1001025	Խոզի միս, սուկի, հում	Pork, rib steaks, raw	DK07	1.00	(230) 952	64.2	17.7	0.0	0.0
1001026	Խոզի միս, սուկի, գրիլ	Pork, rib steaks, grilled	cal. from raw	1.00	(298) 1241	50.2	28.5	0.0	0.0
1001027	Խոզի միս, թիակի ֆիլե, հում	Pork, shoulder steaks, raw	DK07, US22	0.80	(208) 866	65.8	18.5	0.0	0.0
1001028	Խոզի միս, թիակի ֆիլե, տապակած/խորոված	Pork, shoulder steaks, roasted	cal. from raw	0.80	(297) 1239	49.1	29.9	0.0	0.0

Ինդեքս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	ճարպ ընդ- (գ)	Հագեցած ճարպաթթու- լ- ներ (գ)	Ստոչիակեցու ճ ճարպաթթու- ներ (գ)	Պոլիչիակեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Տրանս ճարպաթթու- ներ (գ)	Խոլեստերին (մգ)	Չոր մնացորդ (գ)	Ca (մգ)	Fe (մգ)	Mg (մգ)	P (մգ)	K (մգ)	Na (մգ)	Zn (մգ)	Cu (մգ)
10 Միս և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Meat and their products																
1001 Միս և թռչնամիս - Meat and poultry																
1001001	Տավարի ֆիլե, յուղազրկված, հում	8.3	3.2	3.3	0.5	0.2	59	1.4	5	2.6	23	205	345	58	3.3	0.07
1001002	Տավարի ֆիլե, յուղազրկված, խաշած	9.0	3.6	3.6	0.6	0.3	95	2.3	7	4.2	36	331	556	94	5.2	0.10
1001003	Տավարի միս, կոդոսկրի, հում	24.9	10.8	11.4	1.0	0.8	67	1.2	5	1.6	18	170	270	61	3.4	0.05
1001004	Տավարի միս, կոդոսկրի, խորոված (ջեռոցում)	31.0	13.4	14.2	1.2	1.0	101	1.9	7	2.3	27	258	409	92	5.1	0.07
1001005	Տավարի լյարդ, հում	3.6	1.2	0.5	0.5		275	1.3	5	4.9	18	387	313	69	4.0	9.76
1001006	Տավարի լյարդ, տապակած	4.7	1.5	0.7	0.6		381	1.6	6	6.2	22	485	351	77	5.2	14.59
1001007	Տավարի միս, աղացած, հում	20.7	9.1	9.7	0.5	0.7	68	0.8	17	1.7	16	146	239	74	3.9	0.05
1001008	Տավարի միս, աղացած, խաշած	23.0	10.0	10.7	0.6	0.7	95	1.1	23	2.4	23	203	332	102	5.4	0.07
1001009	Տավարի միս, յուղը հեռացված, հում	29.0	13.3	13.1	1.0	1.3	65	0.8	5	1.7	16	140	245	45	2.6	0.03
1001010	Հավի բուր, հում, միս և կաշի	12.1	3.4	4.9	2.7		83	0.9	10	1.0	21	149	198	79	1.8	0.06
1001011	Հավի բուր, հում, միս և կաշի	14.3	4.0	5.8	3.1		119	1.2	14	1.4	30	213	283	113	2.5	0.08
1001012	Հավ, հում, միս	2.1	0.6	1.0	0.4	Tr	90	1.2	6	0.7	26	160	300	77	1.2	0.03
1001013	Հավ, միս, խաշած	3.0	0.9	1.4	0.6	Tr	129	1.7	9	1.0	37	229	543	110	1.7	0.04
1001014	Հավ, խորոված (ջեռոցում), միս	7.5	2.9	5.1	2.2	0.1	120	1.7	17	0.8	23	200	380	100	2.2	0.08
1001015	Քյաբաբ, միայն մսից	31.4	15.3	12.0	1.4	2.4	94	2.6	23	2.1	25	210	350	860	4.0	0.11
1001016	Ոչխարի միս, յուղը հեռացված, հում	51.6	26.3	19.5	2.3	4.8	92	0.7	9	0.7	9	86	140	36	0.9	0.03
1001017	Ոչխարի միս, յուղը հեռացված, եփած	56.3	28.4	21.6	2.4	5.3	100	1.4	11	1.1	18	160	260	72	1.5	0.05
1001018	Ոչխարի միս, քիչ յուղոտ, եփած	8.0	3.5	3.1	0.5	0.6	74	0.9	12	1.4	22	190	330	70	3.3	0.08
1001019	Ոչխարի միս, քիչ յուղոտ, խաշած	8.5	3.7	3.3	0.5	0.6	109	1.3	18	2.1	32	279	485	103	4.9	0.12
1001020	Խոզի ազդրամաս, քիչ յուղոտ, հում	18.6	6.6	7.9	2.5	0.1	65	0.9	6	0.7	20	178	305	63	2.8	0.06
1001021	Խոզի ազդրամաս, միջին աստիճանի խորոված (ջեռոցում), քիչ յուղոտ	20.5	7.3	8.7	2.7	0.1	100	1.4	9	1.0	30	273	469	97	4.2	0.09
1001022	Խոզի միս, քիչ յուղոտ, հում	4.0	1.4	1.5	0.7	Tr	63	1.0	7	0.7	24	190	380	63	2.1	0.05
1001023	Խոզի միս, յուղը հեռացված, հում	56.4	1.4	1.5	0.7	Tr	63	0.8	9	0.4	9	91	160	47	0.6	0.04
1001024	Խոզի միս, յուղոտ, խաշած	50.9	17.9	21.5	8.9	Tr	98	1.2	10	0.6	14	140	240	69	0.9	0.05
1001025	Խոզի միս, սուկի, հում	17.6	6.5	7.5	2.0	0.1	65	0.8	6	0.6	14	115	200	60	3.6	0.10
1001026	Խոզի միս, սուկի, գրիլ	20.4	7.5	8.6	2.3	0.1	105	1.3	10	1.0	23	185	323	97	5.8	0.16
1001027	Խոզի միս, թխակի ֆիլե, հում	14.9	5.3	6.5	1.6	0.1	41	0.9	11	0.9	20	186	314	71	3.2	0.09
1001028	Խոզի միս, թխակի ֆիլե, տապակած/խորոված	19.7	7.0	8.6	2.2	0.1	65	1.5	18	1.5	31	299	506	114	5.1	0.15

Ինդեքս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Se (մկգ)	I (մկգ)	Mn (մգ)	Վիտ. A (մկգ)	Ռետինոլ (մկգ)	Կարոտինա յին համարժեք (մկգ)	Վիտ. D (մկգ)	Վիտ. E (մգ)	Թիա- մին (մգ)	Ռիբոֆլա- վին (մգ)	Նիացինա- յին համարժեք (մգ)	Վիտ. B6 (մգ)	Ֆոլաթթու (մկգ)	Վիտ. B12 (մկգ)	Վիտ. C (մգ)
10 Միս և և դրանից պատրաստված ուտեստներ - Meat and their products																
1001 Միս և թռչնամիս - Meat and poultry																
1001001	Տավարի ֆիլե, յուղազրկված, հում	6.8	5.5	0.01	Tr	Tr	Tr	0.4	0.12	0.09	0.23	9.5	0.47	9	2.2	0.0
1001002	Տավարի ֆիլե, յուղազրկված, խաշած	10.9	8.9	0.02	Tr	Tr	Tr	0.6	0.15	0.11	0.29	12.3	0.61	7	2.8	0.0
1001003	Տավարի միս, կողոսկրի, հում	6.3	5.0	0.01	37	37	3	0.7	0.51	0.06	0.18	8.7	0.40	10	1.7	0.0
1001004	Տավարի միս, կողոսկրի, խորոված (ջեռոցում)	9.5	7.6	0.02	56	56	5	1.0	0.62	0.07	0.21	10.5	0.48	15	2.1	
1001005	Տավարի լյարդ, հում	39.7		0.31	4968	4948	238	(1.2)	(0.38)	0.19	2.76	17.6	1.08	290	59.3	1.3
1001006	Տավարի լյարդ, տապակած	32.8		0.36	7744	7728	188	(1.2)	(0.46)	0.18	3.43	23.1	1.03	260	83.1	0.7
1001007	Տավարի միս, աղացած, հում	10.3	9.0	0.01	6	6	Tr	0.7	0.29	0.05	0.14	5.8	0.30	11	2.0	0.0
1001008	Տավարի միս, աղացած, խաշած	14.2	12.5	0.02	8	8	Tr	0.9	0.32	0.06	0.16	6.4	0.33	7	2.2	0.0
1001009	Տավարի միս, յուղը հեռացված, հում	4.5	10.0	0.01	Tr	Tr	Tr	0.5	0.10	0.07	0.17	6.3	0.35	19	1.5	0.0
1001010	Հավի բուրդ, հում, միս և կաշի	13.1		0.02	37	37	0	(0.1)	(0.44)	0.07	0.16	8.8	0.29	11	0.3	0.0
1001011	Հավի բուրդ, հում, միս և կաշի	18.7		0.03	53	53	0	(0.1)	(0.50)	0.08	0.19	10.1	0.33	8	0.4	0.0
1001012	Հավ, հում, միս	13.0	6.0	0.01	11	11	Tr	0.1	0.15	0.14	0.18	12.1	0.38	19	Tr	0.0
1001013	Հավ, միս, խաշած	18.6	8.6	0.01	16	16	Tr	0.1	0.17	0.16	0.21	13.8	0.43	14	Tr	0.0
1001014	Հավ, խորոված (ջեռոցում), միս	17.0	6.0	0.02	24	24	Tr	0.1	0.23	0.07	0.11	11.5	0.27	10	1.0	0.0
1001015	Քյաբաբ, միայն մսից	6.0	4.0	0.06	Tr	Tr	Tr	0.6	0.56	0.11	0.25	10.7	0.20	7	2.0	0.0
1001016	Ոչխարի միս, յուղը հեռացված, հում	2.0	6.0	0.01	29	29	Tr	0.5	0.14	0.07	0.12	3.5	0.10	4	1.0	0.0
1001017	Ոչխարի միս, յուղը հեռացված, եփած	4.0	6.0	0.01	29	29	Tr	0.5	0.28	0.09	0.17	5.6	0.20	4	1.0	0.0
1001018	Ոչխարի միս, քիչ յուղոտ, եփած	4.0	6.0	0.01	6	6	Tr	0.4	0.09	0.09	0.20	9.3	0.30	6	2.0	0.0
1001019	Ոչխարի միս, քիչ յուղոտ, խաշած	5.9	8.8	0.01	9	9	Tr	0.6	0.11	0.11	0.24	12.1	0.35	4	2.4	0.0
1001020	Խոզի ազդրամաս, քիչ յուղոտ, հում	9.5	2.5	0.01	Tr	Tr	Tr	0.8	0.09	0.75	0.20	8.0	0.37	2	0.9	0.0
1001021	Խոզի ազդրամաս, միջին աստիճանի խորոված (ջեռոցում), քիչ յուղոտ	14.5	3.9	0.02	Tr	Tr	Tr	1.3	0.10	0.92	0.24	11.6	0.45	2	1.0	0.0
1001022	Խոզի միս, քիչ յուղոտ, հում	13.0	5.0	0.01	Tr	Tr	Tr	0.5	0.05	0.98	0.24	11.4	0.54	3	1.0	0.0
1001023	Խոզի միս, յուղը հեռացված, հում	7.0	5.0	Tr	Tr	Tr	Tr	1.3	0.03	0.20	0.13	3.2	0.11	2	1.0	0.0
1001024	Խոզի միս, յուղոտ, խաշած	9.0	5.0	Tr	Tr	Tr	Tr	2.1	0.05	0.37	0.16	5.3	0.16	2	Tr	0.0
1001025	Խոզի միս, սուկի, հում	6.9	0.0	0.02	0	0	0	0.7	0.10	0.48	0.18	6.0	0.26	2	0.7	0.0
1001026	Խոզի միս, սուկի, գրիլ	11.1	0.0	0.03	0	0	0	1.1	0.13	0.62	0.23	7.7	0.34	3	0.9	0.0
1001027	Խոզի միս, թիակի ֆիլե, հում	15.7	0.0	0.01	1	1	0	0.4	0.10	0.75	0.21	7.4	0.32	4	0.7	0.7
1001028	Խոզի միս, թիակի ֆիլե, տապակած/խորոված	25.2	0.0	0.02	2	2	0	0.6	0.13	0.97	0.27	10.0	0.42	6	0.9	1.1

Բնդերս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Սննդամթերքի անգլերեն անվանումը	Մկզբնաղբյուրը	Ուտելի բաժն- մաս	Էներգետիկ արժեք (կկալ) կշ	Ջուր (գ)	Սպիտ- կուց (գ)	Մառչեկի ածխաջրասուներ (գ)	Ֆիբրին (գ)
1002 Meat products – Սաւմթերք - Meat products									
1002001	Տոլմա՝ կաղամբով	Dolma- stuffed cabbage leaves	recipe cal.	1.00	(153) 635	71.3	7.8	8.3	1.6
1002002	Տոլմա՝ խաղողի տերևներով	Dolma - stuffed grape leaves	recipe cal.	1.00	(172) 718	67.9	9.0	9.2	0.4
1002003	Նրբերշիկ, տավարի և խոզի միս	Frankfurters, raw	US22, UK6	1.00	(300) 1240	55.1	12.6	2.6	(0.1)
1002004	Նրբերշիկ, խաշած	Frankfurters, boiled	cal. from raw	1.00	(305) 1264	54.1	13.0	2.7	(0.1)
1002005	Նրբերշիկ, հավի մսից, հում	Frankfurters, chicken, raw	US22	1.00	(218) 906	62.5	15.5	2.3	0.4
1002006	Նրբերշիկ, հավի մսից, խաշած	Frankfurters, chicken, boiled	cal. from raw	1.00	(221) 919	61.7	16.0	2.4	0.4
1002007	Հարիսա	Harissa: chicken and wheat grain	recipe cal.	1.00	(86) 358	83.8	4.1	5.2	0.9
1002008	Խինկալի	Khinkali: dumpling with beef and pork	recipe cal.	1.00	(247) 1029	57.5	8.4	16.7	1.0
1002009	Կոլոլիակ (մսով արգանակ)	Kololik: Meatball soup	recipe cal.	1.00	(90) 375	84.5	2.8	4.6	0.3
1002010	Սալամի	Salami	UK6	1.00	(448) 1854	33.7	20.9	2.8	(0.1)
11 Ձուկ, խեցեւորթեր և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Fish and shellfish and their products									
1100001	Սպիտակ ձուկ, հում	Whitefish, raw	DK07	0.49	(114) 480	74.0	21.7	0.0	0.0
1100002	Սպիտակ ձուկ, ֆիլե,	Whitefish, fillet, baked	cal. from raw	1.00	(223) 941	49.0	42.5	0.0	0.0
1100003	Շարոտ (սարդինաձուկ), տոմատե սոուսում, պահածոյացված	Sardines, in tomato sauce, canned	DK07, UK6	1.00	(183) 760	67.7	16.1	0.5	0.0
1100004	Շարոտ (սարդինաձուկ), յուղում	Sardine, in oil	DK07, UK6	0.91	(213) 890	59.1	24.0	0.6	0.0
12 Կաթ և դրանից պատրաստված ուտեստներ - Milk and their products									
1201 Կաթ - Milk									
1201001	Կաթ, ցածր յուղայնության, պաստերիզացված	Semi-skimmed milk, pasteurised	UK6	1.00	(47) 198	89.4	3.5	4.5	0.0
1202 -Մերուցք, մածուխ, պանիր և կաթնաշոռ - Cream, curd, cheese, cottage cheese									
1202001	Կաթնաշոռ, սովորական	Cottage cheese, plain	UK6	1.00	(101) 425	78.6	12.6	3.1	0.0
1202002	Կաթնաշոռ, սովորական, ցածր յուղայնության	Cottage cheese, plain, reduced fat	UK6	1.00	(74) 313	81.9	13.3	1.9	0.0
1202003	Թթվասեր	Cream, soured	UK6	1.00	(207) 853	72.5	2.9	4.0	0.0
1202004	Պանիր Լոռի, թարմ, սպիտակ, պինդ, կովի, յուղայնությունը՝ 50%	Lory Cheese	analyzed	1.00	(270) 1120	52.0	16.0	2.0	0.0

Ինդեքս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Ճարպ ընդ.(գ)	Հազվեցած ճարպաթթուներ (գ)	Մոնոչիազեցած ճարպաթթուներ (գ)	Պոլիչիազեցած ճարպաթթուներ (գ)	Տրանս ճարպաթթուներ (գ)	Խոլեստերին (մգ)	Չոր մնացորդ (գ)	Ca (մգ)	Fe (մգ)	Mg (մգ)	P (մգ)	K (մգ)	Na (մգ)	Zn (մգ)	Cu (մգ)
1002 Մսամթերք - Meat products																
1002001	Տոլմա՝ կաղամբով	9.4	4.4	4.0	0.3	0.3	30	1.5	44	1.1	17	204	252	300	1.6	0.23
1002002	Տոլմա՝ խաղողի տերևներով	11.0	5.0	4.5	0.6	0.4	34	2.7	94	1.7	16	220	135	1002	1.8	0.75
1002003	Նրբերշիկ, տավարի և խոզի միս	26.5	10.0	12.6	2.9	0.1	63	3.2	12	1.1	11	143	169	1020	1.6	0.10
1002004	Նրբերշիկ,խաշած	26.9	10.1	12.8	2.9	0.1	65	3.2	12	1.2	11	147	174	1052	1.7	0.10
1002005	Նրբերշիկ, հավի մսից, հում	16.2	3.9	5.9	3.9		96	3.1	74	1.2	20	162	202	844	1.1	0.08
1002006	Նրբերշիկ, հավի մսից,խաշած	16.3	3.9	6.0	3.9		99	3.2	76	1.2	21	167	208	870	1.1	0.08
1002007	Հարիսա	5.2	3.0	1.4	0.3	0.2	27	0.9	22	0.4	17	158	77	250	0.4	0.48
1002008	Խինկալի	16.1	2.8	2.7	0.5	0.2	31	1.3	12	0.8	13	216	119	304	0.8	0.12
1002009	Կոլտլակ (մսով արգանակ)	6.7	3.3	2.4	0.4	0.5	38	1.2	18	0.3	6	190	93	335	0.3	0.27
1002010	Մայամի	39.2	14.6	17.7	4.4	0.2	83	3.3	11	1.3	18	170	320	1800	3.0	0.12
11 Ձուկ, խեցենորթեր և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Fish and shellfish and their products																
1100001	Սպիտակ ձուկ, հում	3.0	1.0	0.7	1.2	0.0	60	1.4	60	0.5	30	290	380	49	0.5	0.03
1100002	Սպիտակ ձուկ, ֆիլե, Շարոտ (սարդինաձուկ), տոմատե սոուսում, պահածոյացված	5.9	1.8	0.0	0.5	0.0	118	2.7	118	1.0	59	569	745	96	1.1	0.06
1100003	Շարոտ (սարդինաձուկ), տոմատե սոուսում, պահածոյացված	13.0	3.5	4.2	3.8	0.0	57	2.9	415	2.7	38	385	393	406	2.6	0.20
1100004	Շարոտ (սարդինաձուկ), յուղում	12.8	2.6	4.3	5.0	0.1	52	3.6	460	2.2	43	485	382	390	2.2	0.12
12 Կաթ և դրանից պատրաստված ուտեստներ - Milk and their products																
1201 Կաթ - Milk																
1201001	Կաթ, ցածր յուղայնության, պաստերիզացված	1.7	1.1	0.4	Tr	0.1	6	0.9	120	0.0	11	94	156	43	0.4	Tr
1202 Մերուցք,մածուն, պանիր, և կաթնաշոռ - Cream, curd, cheese, cottage cheese																
1202001	Կաթնաշոռ, սովորական	4.3	2.3	1.2	0.2	0.2	16	1.4	127	Tr	13	171	161	300	0.6	Tr
1202002	Կաթնաշոռ, ցածր յուղայնության	1.5	1.0	0.4	Tr	Tr	5	1.4	127	Tr	13	171	161	300	0.6	Tr
1202003	Թթվասեր	19.9	12.5	5.8	0.6		60	0.7	93	0.4	10	81	110	41	0.5	Tr
1202004	Պանիր Լոտի, թարմ, սպիտակ, պինդ, կովի, յուղայնությունը՝ 50%	22.0						8.0	800	0.3	30	210	150	740		0.52

Բնդերս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Se (մկգ)	I (մկգ)	Mn (մգ)	Վիտ. A (մկգ)	Ռետինոլ (մկգ)	կարոտինային համարժեք (մկգ)	Վիտ. D (մկգ)	Վիտ. E (մգ)	Թխ-մին (մգ)	Ռիբոֆլավին (մգ)	Նիացինային համարժեք (մգ)	Վիտ. B6 (մգ)	Ֆոլաթթու (մկգ)	Վիտ. B12 (մկգ)	Վիտ. C (մգ)
1002 Սաւմթերք - Meat products																
1002001	Տոլմա՝ կաղամբով	4.2	4.6	0.22	28	17	100	0.3	0.39	0.05	0.06	2.1	0.15	20	0.6	12.2
1002002	Տոլմա ՝խաղողի տերններով	4.5	4.8	0.20	88	19	795	0.3	0.22	0.03	0.12	2.1	0.13	16	0.6	2.7
1002003	Նրբերշիկ, տավարի և խոզի միս	13.8	19	0.03	18	18	Tr	(0.3)	0.63	0.26	0.14	4.5	0.13	4	1.2	0.0
1002004	Նրբերշիկ,խաշած	14.2	19.6	0.03	19	19	Tr	(0.3)	0.52	0.21	0.11	3.7	0.10	2	0.9	0.0
1002005	Նրբերշիկ, հավի մսից, հում	23.0		0.06	0	0	0	(0.5)	(0.22)	0.06	0.26	6.4	0.32	7	0.5	0.0
1002006	Նրբերշիկ, հավի մսից,խաշած	23.7		0.06	0	0	0	(0.5)	(0.18)	0.05	0.21	5.3	0.27	4	0.4	0.0
1002007	Հարիսա	2.2	2.7	0.29	42	41	30	0.1	0.27	0.03	0.03	1.8	0.06	2	0.0	0.0
1002008	Խինկալի	3.1	3.6	0.17	3	3	3	0.4	0.16	0.06	0.06	1.9	0.09	6	0.4	0.3
1002009	Կոլոլակ (մսով արգանակ)	1.9	3.9	0.06	22	20	26	0.2	0.15	0.03	0.04	0.6	0.06	7	0.2	1.8
1002010	Սալյամի	7.0	15.0	0.04	Tr	Tr	Tr		0.23	0.60	0.23	8.4	0.36	3	2.0	
11 Ձուկ , խեցեմորթեր և դրանցից պատրաստված ուտեստներ - Fish and shellfish and their products																
1100001	Սպիտակ ձուկ, հում	16.0	0.1	0.05	8	8	0	3.0	2.70	0.07	0.07	6.5	0.30	15	1.0	0.0
1100002	Սպիտակ ձուկ, ֆիլե,	31.4	0.1	0.10	16	16	0	5.9	5.29	0.10	0.11	10.2	0.53	24	1.8	0.0
1100003	Շարոտ (սարդինաձուկ), տոմատե սոուսում, պահածոյացված	37.0		0.24	19	14	70	10.0	2.69	0.03	0.23	7.2	0.25	15	10.9	Tr
1100004	Շարոտ (սարդինաձուկ), յուղում	42.0	11.6	0.17	13	13	Tr	8.5	1.31	0.06	0.23	10.1	0.19	12	13.3	Tr
12 Կաթ և դրանից պատրաստված ուտեստներ - Milk and their products																
1201 Կաթ- Milk																
1201001	Կաթ, ցածր յուղայնության, պաստերիզացված	1.0	30.0	Tr	20	19	9	Tr	0.04	0.03	0.24	0.7	0.06	9	0.9	2.0
1202 Սերուցք, մածուկ, պանիր և կաթնաշոռ - Cream, curd, cheese, cottage cheese																
1202001	Կաթնաշոռ, սովորական	4.0	24.0	Tr	47	46	13	0.0	0.10	0.05	0.24	5.7	0.05	22	0.6	Tr
1202002	Կաթնաշոռ,սովորական, ցածր յուղայնության	4.0	24.0	Tr	16	16	4	0.0	0.03	0.05	0.24	3.6	0.05	22	0.6	Tr
1202003	Թթվասեր	Tr		Tr	339	330	105	0.2	0.44	0.03	0.17	0.8	0.04	12	0.2	Tr
1202004	Պանիր Լոռի, թարմ, սպիտակ, պինդ, կովի, յուղայնությունը՝ 50%							0.3		0.02	0.20	(0.2)	0.19	23	1.5	1.0

Բնդերս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Սննդամթերքի անգլերեն անվանումը	Սկզբնաղբյուրը	Ուսույթի բաժնեմաս	Էներգետիկ արժեք (կկալ) կջ	Ջուր (գ)	Սպիտակուց (գ)	Մատչելի ածխաջրատներ (գ)	Ֆիբրին (գ)
1203 Յուգուրտ - Yogurt									
1203001	Ընկալելի յուգուրտ	Drinking Yogurt, fatfree	UK6	1.00	(59) 252	84.4	3.1	11.7	0.0
1203002	Մածնաբրդոշ	Macnabrtosh (watery yogurt with cucumber and greens)	recipe cal.	1.00	(28) 116	91.9	1.5	2.8	0.6
1203003	Մածուն	Plain Yogurt Matzun	analyzed, DK07	1.00	(59) 246	88.2	2.8	5.6	0.0
1203004	Սպաս. ապուր մածունով և ձավարով	Spas: Matzoun soup with wheat grain	recipe cal.	1.00	(56) 236	87.1	2.0	5.8	0.6
1203005	Յուգուրտ մրգերով	Whole milk yoghurt with fruits	DK07, UK6	1.00	(97) 409	78.3	3.7	13.5	0.5
1204 Այլ կաթնամթերք - Other dairy products									
1204001	Մայրական կաթ, հասուն (3 րդ փուլ)	Human milk, mature	DK07, UK6	1.00	(71) 296	87.1	1.3	7.2	0.0
1204002	Պաղպաղակ, սերուցքային	Ice cream	DK07, UK6, US22	1.00	(208) 871	60.2	3.7	23.6	0.7
13 Շաքար, պահածոներ և քաղցրեղեն - Sugar, preserve and snacks									
1300001	Ելակի ջեմ	Strawberry, jam	DK07	1.00	(202) 857	49.2	0.3	49.0	1.0
1300002	Շաքարավազ, սպիտակ	Sugar, white	DK07, UK6	1.00	(400) 1699	0.1	0.0	100.0	0.0
14 Հրուշակեղեն - Confectionary									
1400001	Շոկոլադ Բաունտի	Chocolate, Bounty bar	UK6	1.00	(485) 2024	8.6	3.7	56.7	(3.2)
1400002	Շոկոլադ Մարս	Chocolate, Mars bar	UK6	1.00	(458) 1922	6.9	4.5	68.5	(0.4)
1400003	Շոկոլադ, կաթնային	Chocolate, milk	DK07, UK6	1.00	(541) 2260	1.3	7.4	57.9	0.4
1400004	Շոկոլադ, առանց հավելումների	Chocolate, plain	DK07, UK6	1.00	(546) 2280	0.7	5.4	60.6	0.9
1400005	Շոկոլադ, Սնիկերս	Chocolate, Snickers	UK6	1.00	(506) 2116	5.6	9.4	53.8	(1.7)
1400006	Շոկոլադ, Տվիկս	Chocolate, Twix	UK6	1.00	(499) 2092	3.6	4.6	65.6	(0.8)
1400007	Շոկոլադ, սպիտակ	Chocolate, white	UK6, US22	1.00	(545) 2279	0.6	8.0	58.7	0.2
15 Այլ սննդամթերք - Miscellaneous									
1500001	Կերակրի սոդա	Baking powder	DK07, UK6	1.00	(172) 731	6.3	5.2	37.8	0.0
1500002	Ժելատին (դոնդոդ)	Gelatin	DK07, UK6	1.00	(346) 1469	12.4	85.7	0.6	0.0
1500003	Մայոնեզ	Mayonnaise	DK07, UK6	1.00	(716) 2945	17.2	1.1	2.8	0.0
1500004	Մանանեխ	Mustard	DK07, UK6	1.00	(150) 629	64.8	5.9	17.1	2.5
1500005	Սև պղպեղ	Pepper, black	DK07, UK6	1.00	(304) 1276	10.5	11.0	44.5	26.5
1500006	Աղ, սեղանի	Salt, table	DK07, UK6, US22	1.00	(1) 4	0.2	0.0	0.2	0.0
1500007	Տոմատի կետչուպ	Tomato ketchup	DK07, UK6	1.00	(115) 486	69.8	2.3	22.0	3.3
1500008	Տոմատի մածուկ, խտացված	Tomato paste	DK07, US22	1.00	(86) 365	74.3	3.9	14.8	4.0
1500009	Վանիլին	Vanilla extract	US22	1.00	(189) 803	52.6	0.1	47.0	0.0
1500010	Քացախ	Vinegar	DK07, UK6	1.00	(5) 19	98.7	0.4	0.4	0.0
1500011	Խմորիչ, չոր	Yeast, dried	DK07, UK6	1.00	(315) 1327	5.0	35.6	29.9	19.7

Ինդեքս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Ճարպ ընդ. (գ)	Հազեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Սնուչիազեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Պոլիչիազեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Տրանս ճարպաթթու- ներ (գ)	Խոլեստերին (մգ)	Չոր մնացորդ (գ)	Ca (մգ)	Fe (մգ)	Mg (մգ)	P (մգ)	K (մգ)	Na (մգ)	Zn (մգ)	Cu (մգ)
1203 Յոգուրտ - Yogurt																
1203001	Ընպելի յուգուրտ	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.8	100	0.1	11	81	130	47	0.3	0.01
1203002	Մածնաբրդոշ	1.1	0.6	0.3	0.1	Tr	0	2.2	65	0.6	12	351	152	662	0.3	0.13
1203003	Մածուն	2.8	1.8	0.8	0.1	0.1		0.6	117	0.1	12	60	139	50	0.5	0.01
1203004	Սպաս. ապուր մածունով և ձավարով	2.7	1.5	0.8	0.2	0.1	20	1.9	51	0.4	13	344	76	635	0.3	0.21
1203005	Յուգուրտ մրգերով	3.1	2.0	0.8	0.1	0.1	8	1.0	120	0.1	13	92	161	50	0.4	Tr
1204 Այլ կաթնամթերք - Other dairy products																
1204001	Մայրական կաթ, հասուն (3 րդ փուլ)	4.1	1.8	1.6	0.5		16	0.3	34	0.1	3	15	58	15	0.3	0.04
1204002	Պաղպաղակ, սերուցքային	10.9	6.7	3.2	0.4	0.8	33	0.9	121	0.4	17	104	200	60	0.4	0.06
13 Շաքար, պահածոներ և քաղցրեղեն - Sugar, preserve and snacks																
1300001	Ելակի ջեմ	0.3	0.0	0.0	0.2		0	0.2	15			17				
1300002	Շաքարավազ, սպիտակ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	Tr	0.1	Tr	Tr	4	3	0.0	0.07
14 Հրուշակեղեն - Confectionary																
1400001	Շոկոլադ Բաունտի	26.3	20.5	4.8	0.8	0.1	4	1.5	57	1.5	39	102	320	180	0.6	0.47
1400002	Շոկոլադ Մարս	18.3	10.3	6.7	1.0	0.5	8	1.4	95	1.2	32	110	250	150	0.7	0.31
1400003	Շոկոլադ, կաթնային	31.0	18.4	9.9	1.2	0.3	21	2.0	208	1.5	53	230	416	106	1.2	0.31
1400004	Շոկոլադ, առանց հավելումների	31.2	18.4	10.0	1.3	0.1	6	1.4	57	2.6	105	140	359	10	1.8	0.83
1400005	Շոկոլադ, Սնիկերս	27.8	10.9	10.9	4.3	0.4	4	1.7	98	1.2	32	110	330	270	1.3	0.4
1400006	Շոկոլադ, Տվիկս	24.1	11.7	11.5	5.0	0.9	4	1.3	110	1.1	28	130	190	190	0.7	0.08
1400007	Շոկոլադ, սպիտակ	30.9	18.4	10.0	1.1			1.6	270	0.2	26	230	350	110	0.9	Tr
15 Այլ սննդամթերք - Miscellaneous																
1500001	Կերակրի սոդա	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	50.7	6215	Tr	9	8430	49	11800	2.8	Tr
1500002	Ժելատին (դոնդոդ)	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.3	265	1.7	13	16	10	314	0.2	0.05
1500003	Մայոնեզ	77.8	9.2	30.9	33.9	0.6	168	1.1	8	0.3	4	43	25	524	0.3	0.03
1500004	Մանանեխ	5.9	0.3	4.0	1.1	0.0	0	3.9	96	2.3	59	165	165	1672	0.8	0.12
1500005	Սև պղպեղ	3.3	1.0	1.0	1.1	0.0	0	4.3	434	20.1	192	172	1260	44	1.4	1.13
1500006	Աղ, սեղանի	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	99.6	27	0.3	122	19383	32	38969	0.1	0.09
1500007	Տոմատի կետչուպ	1.3	0.5	0.3	1.2	Tr	0	1.4	16	0.5	19	33	363	1360	0.2	0.10
1500008	Տոմատի մածուկ, խտացված	0.4	0.1	0.1	0.2	0.0	0	2.7	50	3.2	51	85	951	414	0.5	0.33
1500009	Վանիլին	0.1	0.0	0.0	0.0		0	0.3	11	0.1	12	6	148	9	0.1	0.07
1500010	Քացախ	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.3	8	0.5	13	21	62	13	0.0	0.01
1500011	Խմորիչ, չոր	1.5					0	8.3	62	18.1	230	1290	2000	52	8.0	5.00

Բնդերս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Se (մկգ)	I (մկգ)	Mn (մգ)	Վիտ. A (մկգ)	Ռետինոլ (մկգ)	կարոտինային համարժեք (մկգ)	Վիտ. D (մկգ)	Վիտ. E (մգ)	Թիա- մին (մգ)	Ռիբոֆլավին (մգ)	Նիացինային համարժեք (մգ)	Վիտ. B6 (մգ)	Ֆոլաթթու (մկգ)	Վիտ. B12 (մկգ)	Վիտ. C (մգ)
1203 Յոգուրտ - Yogurt																
1203001	Ընկալելի յոգուրտ	1.0		Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	0.03	0.16	0.8	0.05	12	0.2	0.0
1203002	Մածնաբրդոշ	0.8	8.9	0.21	63	9	730	0.0	0.31	0.05	0.07	0.7	0.04	23	0.1	15.6
1203003	Մածուն	1.8	24.3	0.01	30	29	16	0.1	0.07	0.07	0.08	1.0	0.02	21	0.3	0.5
1203004	Սպաս. ապուր մածունով և ձավարով	1.6	9.4	0.18	32	26	22	0.1	0.23	0.03	0.05	0.7	0.02	8	0.1	0.4
1203005	Յոգուրտ մրգերով	1.7	27.0	Tr	32	32	14	0.1	0.13	0.08	0.16	0.9	0.03	17	0.3	0.5
1204 Այլ կաթնամթերք - Other dairy products																
1204001	Մայրական կաթ, հասուն (3 ըմփուլ)	1.0	3.5	Tr	60	58	24	0.1	0.34	0.02	0.03	0.7	0.01	5	0.0	4.0
1204002	Պաղպաղակ, սերուցքային	1.7	16.0	0.08	118	113	57	0.3	0.35	0.06	0.22	1.1	0.03	9	0.5	1.0
13 Շաքար, պահածոներ և քաղցրեղեն - Sugar, preserve and snacks																
1300001	Էլակի ջեմ											0.1				
1300002	Շաքարավազ, սպիտակ	Tr	Tr	0.01	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
14 Հրուշակեղեն - Confectionary																
1400001	Շոկոլադ Բաունտի				18	15	40	0.3	0.32	0.04	0.10	1.1	0.03	4	Tr	0.0
1400002	Շոկոլադ Մարս	2.0			34	31	40	0.3	(0.47)	0.05	0.20	1.1	0.03	5	Tr	0.0
1400003	Շոկոլադ, կաթնային	2.0	0.3	0.27	65	63	28	0.0	0.35	0.08	0.45	2.2	0.04	9	0.5	0.0
1400004	Շոկոլադ, առանց հավելումների	3.0	1.9	0.71	10	8	26	0.0	0.95	0.06	0.07	1.3	0.04	10	0.0	0.0
1400005	Շոկոլադ, Սնիկերս			0.49	15	15		Tr	0.97	0.08	0.18	3.4	0.19	24	0.0	0.0
1400006	Շոկոլադ, Տվիկս			0.22	16	15	7	0.3	3.72	0.06	0.22	1.2	0.05		Tr	0.0
1400007	Շոկոլադ, սպիտակ			0.02	19	13	75	Tr	1.14	0.08	0.49	2.8	0.07	10	Tr	0.0
15 Այլ սննդամթերք - Miscellaneous																
1500001	Գերակրի սոդա	Tr	Tr	Tr	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	1.0	0.00	0	0.0	0.0
1500002	Ժելատին (դոնդոդ)	19.0	6.0	0.13	0	0	0	0.0	0.00	Tr	0.07	Tr	0.01	Tr	0.0	0.0
1500003	Մայոնեզ		75.0	Tr	77	73	50	0.7	12.24	0.01	0.05	0.3	0.06	9	1.0	Tr
1500004	Մանանեխ	6.0	0.4	0.47	0	0	0	0.0	0.30	0.05	0.03	0.5	0.07	4	0.0	0.0
1500005	Սև պղպեղ	3.1		6.50	10	0	114	0.0	0.72	0.11	0.24	1.1	0.34	5	0.0	10.5
1500006	Աղ, սեղանի	0.3	0.1	0.14	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.33	0.0	0.00	0	0.0	0.0
1500007	Տոմատի կետչուպ	0.4	0.2	0.13	45	0	536	0.0	1.50	0.52	0.07	1.6	0.08	3	0.0	3.0
1500008	Տոմատի մածուկ, խտացված	2.9	0.2	0.23	121	0	1448	2.2	4.60	0.13	0.14	3.5	0.19	11	0.0	19.9
1500009	Վանիլին	0.0		0.23	0	0	0	0.0	0.0	0.01	0.10	0.00	0.00	0		
1500010	Քացախ	0.1	0.3		0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
1500011	Խմորիչ, չոր				Tr	0	Tr	0.0	Tr	2.33	4.00	29.4	2.00	4000	0.0	0.0

Code Բնդես	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Սննդամթերքի անգլերեն անվանումը	Սկզբնաղբյուրը	Ուսելի բաժնե- մաս	Էներգետիկ արժեք (կկալ) կշ	Ջուր (գ)	Սպի- տակուց (գ)	Մատչելի ածխաջրատներ (գ)	Փիբրին (գ)
16 Ընպելիքներ - Beverages									
1601 Ոչ ալկոհոլիկ ընպելիքներ - Non-alcoholic beverages									
1601001	Խնձորի հյութ, պահածոյացված կամ շշացված	Apple juice, unsweetened	DK07, UK6	1.00	(48) 202	88.0	0.1	11.6	0.0
1601002	Սուրճ, ընպելիք	Coffee, beverage	DK07, UK6	1.00	(3) 14	98.9	0.2	0.6	0.0
1601003	Սուրճ, հատիկ, բոված, աղացած	Coffee bean, roasted, ground	DK07	1.00	(399) 1668	5.5	14.6	40.7	19.8
1601004	Կոլա	Cola	UK6	1.00	(41) 173	89.7	0.0	10.2	0.0
1601005	Թուրինջի հյութ, առանց շաքար	Grapefruit, juice, unsweetened	UK6	1.00	(42) 176	89.4	0.4	9.7	0.0
1601006	Նարնջի հյութ, պահածոյացված	Orange juice, canned	DK07, UK6, US22	1.00	(44) 188	88.6	0.6	10.0	0.2
1601007	Դեղձի նեկտար	Peach, nectar, canned	US22	1.00	(56) 237	85.6	0.3	13.3	0.6
1601008	Թեյ, սև, ընպելիք	Tea, black, infusion, average	UK6	1.00	(2) 7	99.5	0.1	0.3	0.0
1601009	Ծորակի խմելու ջուր	Water, tap, drinking	DK07	1.00	(0) 0	100.0	0.0	0.0	0.0
1602 Ալկոհոլային խմիչքներ - Alcoholic beverages									
1602002	Գարեջուր, բաց գույնի, թնդ. 4.4%	Beer, lager (alc. 4.4 % by vol.)	DK07	1.00	(36) 152	93.5	0.3	2.3	0.0
1602001	Կոնյակ, Բրենդի, թնդ. 38.05%	Brandy, cognac (alc. 38.05% by vol.)	DK07	1.00	(224) 928	68.0	0.0	0.0	0.0
1602003	Գինի, կարմիր, թնդ. 11.3%	Wine, red (alc. 11.3% by vol.)	DK07, UK6	1.00	(77) 321	87.5	0.2	2.5	0.0
1602004	Օղի, թնդ. 39.72%	Vodka (alc. 39.72% by vol.)	DK07	1.00	(234) 969	66.6	0.0	0.0	0.0

Code Բնօրինակ	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Ճարպ ընդ.(գ)	Հազեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Սոնոչիազեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Պոլիչիազեցած ճարպաթթու- ներ (գ)	Տրանս ճարպաթթու- ներ (գ)	Խոլեստերին (մգ)	Չոր մնացորդ (գ)	Ca (մգ)	Fe (մգ)	Mg (մգ)	P (մգ)	K (մգ)	Na (մգ)	Zn (մգ)	Cu (մգ)
16 Ընպելիքներ - Beverages																
1601 Ոչ ալկոհոլիկ ընպելիքներ - Non-alcoholic beverages																
1601001	Խնձորի հյութ, պահածոյացված կամ շաղկված	0.1	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0.3	8	0.2	5	6	95	6	Tr	0.01
1601002	Սուրճ, ընպելիք	0.0	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0.4	3	0.1	7	5	79	Tr	Tr	0.10
1601003	Սուրճ, հատիկ, բոված, աղացած	15.4	3.2	1.0	8.1		0	4.0	120	4.1	240	160	2020	74	0.8	1.55
1601004	Կոլա	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.1	6	Tr	1	30	1	5	Tr	Tr
1601005	Թուրինջի հյութ, առանց շաքար	0.1	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0.4	14	0.2	8	11	100	7	Tr	0.01
1601006	Նարնջի հյութ, պահածոյացված	0.1	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0.4	12	0.2	10	17	176	8	0.1	0.04
1601007	Դեղձի նեկտար	0.0	0.0	0.0	0.0		0	0.2	5	0.2	4	6	40	7	0.1	0.07
1601008	Թեյ, սև, ընպելիք	0.0	Tr	Tr	Tr	Tr	0	0.1	Tr	Tr	2	2	27	Tr	Tr	0.01
1601009	Ծորակի խմելու ջուր	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	12	Tr	2	0	1	2	Tr	0.30
1602 Ալկոհոլային խմիչքներ - Alcoholic beverages																
1602002	Գարեջուր, բաց գույնի, թնդ. 4.4%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.2	7	Tr	8	9	30	6	Tr	0.01
1602001	Կոնյակ, Բրենդի, թնդ. 38.05%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0								0.0	0.16
1602003	Գինի, կարմիր, թնդ. 11.3%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.3	8	0.8	11	12	105	9	0.1	0.05
1602004	Օղի, թնդ. 39.72%	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	5	1	1	0.0	0.00

Ինդեքս	Սննդամթերքի հայերեն անվանումը	Se (մկգ)	I (մկգ)	Mn (մկգ)	Վիտ. A (մկգ)	Ռետինոլ (մկգ)	կարոտինային համարժեք (մկգ)	Վիտ. D (մկգ)	Վիտ. E (մկգ)	Թիամին (մկգ)	Ռիբոֆլավին (մկգ)	Նիացինային համարժեք (մկգ)	Վիտ. B6 (մկգ)	Ֆոլաթթու (մկգ)	Վիտ. B12 (մկգ)	Վիտ. C (մկգ)
16 Ընպելիքներ - Beverages																
1601 Ոչ ալկոհոլիկ ընպելիքներ - Non-alcoholic beverages																
1601001	Խնձորի հյութ, պահածոյացված կամ շշայցված	0.1	Tr	0.06	Tr	0	Tr	0.0	0.01	0.02	0.01	0.1	0.03	2	0.0	7.5
1601002	Սուրճ, ընպելիք	0.1	Tr	0.07	0	0	0	0.0	Tr	Tr	0.01	0.7	Tr	Tr	0.2	0.0
1601003	Սուրճ, հատիկ, բոված, աղացած	10.0			1	0	6	0.0	2.70	0.07	0.20	16.8	0.00	22	0.0	0.0
1601004	Կոլա	Tr	Tr	Tr	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
1601005	Թուրինջի հյութ, առանց շաքար	(1)		0.20	Tr	0	1	0.0	0.19	0.04	0.01	0.2	0.02	6	0.0	31.0
1601006	Նարնջի հյութ, պահածոյացված	0.1		0.04	2	0	28	0.0	0.14	0.21	0.04	0.2	0.03	21	0.0	39.2
1601007	Դեղձի նեկտար	0.2		0.02	13	0	128	0.0	(0.29)	Tr	0.01	(0.3)	0.01	1	0.0	5.3
1601008	Թեյ, սև, ընպելիք	Tr	Tr	0.15	0	0	0	0.0		Tr	0.02	0.4	Tr	3	0.2	0.0
1601009	Ծորակի խմելու ջուր	Tr	1.2	0.00	0	0		0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
1602 Ալկոհոլային խմիչքներ - Alcoholic beverages																
1602002	Գարեջուր, բաց գույնի, թնդ. 4.4%	0.1	4.1	0.01	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.03	0.4	0.04	3	0.0	0.0
1602001	Կոնյակ, Բրենդի, թնդ. 38.05%				0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0	0.0	0.0
1602003	Գինի, կարմիր, թնդ. 11.3%	0.1		0.09	0	0	0	0.0	0.00	0.00	0.02	0.1	0.02	1	0.0	0.0
1602004	Օղի, թնդ. 39.72%			0.00	0	0	0	0.0	0.00	0.01	0.01	0.0	0.00	0	0.0	0.0

Հայկական կերակուրների բաղադրատոմսերի ցանկն իրենց բաղադրամասերով

Ծանոթություն: Բոլոր բաղադրամասերը հում վիճակում են, բացառությամբ, երբ հատուկ նշումներ կան եփված լինելու վերաբերյալ:

Կոլոլիկ (մսով արգանակ)

Բաղադրամասեր

125գ. աղացած ոչխարի ազդրի միս
30գ. սպիտակաձավար
20գ. սոխ, մանրացրած
5գ. մաղադանոս, մանրացրած
10գ. աղ և 1.5գ. սև պղպեղ ըստ ճաշակի
200գ. կարտոֆիլ
25գ (ձու մսի համար)
55գ. ձու (արգանակի համար)
10գ. կարագ
1000գ. մսի արգանակ (էքստրակտ)

*Եփման ժամանակը 30 րոպե
Այրման գործակից 0.8*

Պատրաստման եղանակը

Առանձնացնել ոչխարի ազդրամիսը ոսկորներից: Ոսկորներից եփել արգանակ, իսկ ոսկրահան արած միսը աղալ, ավելացնել ձու, աղ, կտրատած սոխի կեւը, մաղադանոս և սև պղպեղ: Այդ ամենը լավ խառնել և պատրաստել կլոր գնդիկներ: Մնացած սոխը սոխեռած անել և ավելացնել արգանակին: Հետո ավելացնել մսի գնդիկները, կարտոֆիլը, բրինձը և եփել մինչև բրինձի եփվելը: Ավելացնել ձու:

Սպաս

Բաղադրամասեր

200գ. մածուն
10գ. ալյուր, ցորենի
25գ. սոխ
10գ. հալած կարագ
25գ. եփած ձավար
6գ. թարմ անանուխ կամ համեմ
25գ. ամբողջական ձու
400գ. ջուր
աղ ըստ ճաշակի
*Եփման ժամանակը 30 րոպե
այրման գործակից 0.9*

Պատրաստման եղանակը

Ձուն, ալյուրը և մածնաջրային զանգվածը խառնել և թողնել որ եռա: Սպաս ավելացնել նախապես եփված ձավարը և սոխեռածը: Վերջում ավելացնել աղ և կտրատած անանուխ: (Անանուխի փոխարեն կարող է օգտագործվել նաև այլ համեմունքներ, ինչպիսիք են համեմը կամ սամիթը): Ծարունակել խառնել մինչև որ նորից եռա:

Մածնաբրթոշ (մածնաջրային զանգված վարունգով և կանաչիներով)

Բաղադրամասեր

200. մածուն
100գ. վարունգ, մաքրած
100գ. մաղադանոս, կանաչ սոխ, սամիթ, համեմ
աղ ըստ ճաշակի
200գ. ջուր
Եփման ժամանակը՝ չի եփվում

Պատրաստման եղանակը:

Խառնել մածունը, ջուրը, մաքրած կտրտած թարմ վարունգը և կանաչիները: Վերջում աղ ավելացնել:

Խաղողի թփով տուլմա

Բաղադրամասեր

170գ. տավարի աղացած միս (յուղոտ)

100գ. խաղողի թուփ (թարմ պահածոյացված)

30գ. բրինձ, երկար, սպիտակ, հում

30գ. սոխ, մանրացրած

10գ. հալած կարագ

38գ. ջուր

5գ. մաղադանոս, մանրացրած

աղ, պղպեղ ըստ ճաշակի

1գ. սխտոր, մանրացրած

50գ. մածուն

*Եփման ժամանակը*_40 րոպե այրման գործակից 0.6

Պատրաստման եղանակը

Մեծ ամանի մեջ աղացած մսին խառնել սոխ, բրինձ, ջուր, աղ, մաղադանոս, պղպեղ և այլ կանաչիներ: Այդ զանգվածից վերցնելով քիչ քանակությամբ, լցնել խաղողի թփի վրա և փաթաթել: Կաթսայի հատակը ծածկել մի քանի տերևներով և հետո միայն լցնած տերևները կողք-կողքի դասավորել կաթսայի մեջ: Ափսեով փակել երեսը և ավելացնել ջուր մինչև ափսեի մակարդակը: Կաթսայի բերանը ծածկել և թողնել եփվի 40 րոպե: Հեռացնել ջրային մասը և տուլման մատուցել սխտորով և մածունով:

Կաղամբով տուլմա

Բաղադրամասեր:

170գ. տավարի աղացած միս (յուղոտ)

275գ. կաղամբի թերթիկներ

30գ. բրինձ, երկար, սպիտակ, հում

30գ. սոխ, մանրացրած

5գ. մաղադանոս, մանրացրած

15գ. տոմատի մածուկ

10գ. հալած կարագ

270 գ.ջուր

աղ ըստ ճաշակի

Պատրաստման եղանակը:

Մեծ ամանի մեջ խառնել աղացած միսը, բրինձը, մանրացրած մաղադանոսը, աղը, պղպեղը և սոխը: Փոքր քանակությամբ վերցնել այդ զանգվածից և լցնել կաղամբի թերթիկների վրա և փաթաթել: Կաթսայի հատակը ծածկել կաղամբի թերթիկներով, ապա կողք- կողքի շարել լցնած կաղամբի թերթիկները: Կրան ծածկել ափսեով և ջրի ու տոմատի մածուկի խառնուրդն ավելացնել այնպես, որ հասնի ափսեի մակարդակին:

*Եփման ժամանակը*_40 րոպե

այրման գործակիցը 0.6

Հարիսա

Բաղադրամասեր

125գ. կտրատած ոսկրահանված հավի կրծքամիս, հում

70գ. ձավար

50գ. հալած կամ սովորական կարագ

աղ ըստ ճաշակի

1300գ. ջուր

*Եփման ժամանակը*_1 ժամ 10 րոպե

այրման գործակիցը 0.6

Պատրաստման եղանակը

Թրջել ձավարը և թողնել, որ մնա որոշ ժամանակ: Խառնել ոսկրահանված հավի կրծքամիսը, ձավարը, ջուրը, աղը և եփել խառնելով: Մատուցելուց առաջ հալեցնել կարագը և լցնել ափսեի մեջ լցված հարիսայի վրա:

Չվածեղ

Բաղադրամասեր

110գ. ձու
25գ. կարագ
աղ ըստ ճաշակի
*Էփման ժամանակը*_2 րոպե
այրման գործակից 0.91

Պատրաստման եղանակը:

Չվերը հարել և կարագով տապակել արդեն իսկ տաքացված թավայի մեջ:

Պոմիդորով ձվածեղ

Բաղադրամասեր

110գ. ձու
200գ. պոմիդոր
50գ. կարագ
աղ և պղպեղ ըստ ճաշակի
*Էփման ժամանակը*_5 րոպե
այրման գործակից 0.7

Պատրաստման եղանակը:

Կեղևահանված պոմիդորը մանր կտրատել և խառնելով տապակել: Այնուհետև վրան լցնել հարած ձուն և խառնել:

Խինկալի (մսով խմորագնդիկներ)

Բաղադրամասեր

խմոր

640գ. ալյուր
370գ. ջուր
50գ ձու
5գ. աղ

լցոն

1000գ. աղացած (500գ. տավարի և 500գ. խոզի, յուղոտ)մսերի խառնուրդ
50գ. սոխ, մաքրած և աղացած
5գ. աղացած սև պղպեղ
1գ. մաղադանոս
10գ. սխտոր
250գ. ջուր
աղ ըստ ճաշակի
*Էփման ժամանակը*_10-15 րոպե
այրման գործակիցը 1.1

Պատրաստման եղանակ

Խառնել աղացած միսը, համեմունքները, սոխը, մաղադանոսը և աղը: Ապա պատրաստել խմոր՝ խառնելով ալյուրը, աղը, ձուն և ջուրը: խմորը բացել և կտրատել բաժակի օգնությամբ: Թեյի գդալով միսը դնել կտրատած խմորի կենտրոնում և փակել եզրերից: Լցոնած խմորները 10-ից 15 րոպե եփել եռացրած ջրում: Մատուցել տաք վիճակում: Վրան ցանել աղացած սև պղպեղ:

Խավիճ

Բաղադրամասեր

50գ. ալյուր
20գ. կարագ
20գ. շաքարավազ
150գ. կաթ

*Էփման ժամանակը*_20 րոպե
այրման գործակից 0.6

Պատրաստման եղանակը

Ալյուրը բովել մինչև դառնա շագանակագույն, ապա ավելացնել կաթ: Շարունակաբար խառնել, մինչև ստացվի միատար գանգված, ապա ավելացնել շաքարավազ և կարագ:

Օդաբլիթ (պիշկի)

Բաղադրամասեր

250գ. մածուն
110գ. ձու
3գ. աղ
25գ. շաքարավազ
3.5գ. կերարի սոդա
400գ. ալյուր
150գ. բուսական ձեթ (տապակելու համար)

Եփման ժամանակը՝ 5 րոպե
այրման գործակիցը 0.9

Պատրաստման եղանակը

Խառնել մածունը, ձուն, հալած կարագը, աղը, շաքարը, ալյուրը և կերարի սոդան: Խմորից պատրաստել եռանկյունիներ և տապակել ձեթի մեջ մինչև դառնա շագանակագույն, մոտավորապես երկու րոպե: Հանել և տեղադրել անձեռոցիկի վրա, որպեսզի ավելորդ ձեթը ներծծվի: Մատուցել տաք վիճակում, լցունել ջեմով կամ վրան ավելացնել շաքարի փոշի:

Խորիզով գաթա (չամիչով և ընկույզով հայկական քաղցրավենիք)

Բաղադրամասեր

Խմոր
640գ. ալյուր, ցորենի
9գ. խմորիչ
500գ. կաթ
170գ. շաքարավազ
240գ. կարագ
աղ ըստ ճաշակի
2 ձու
Լցոն (խորիզ)
120գ. կարագ
160գ. ալյուր, ցորենի
50գ. չամիչ, մանրացրած
45գ. ընկույզ, մանրացրած
60գ. շաքարավազ

Եփման ժամանակը՝ 30 րոպե թխել ջեռոցում (մինչև դառնա շագանակագույն):

Պատրաստման եղանակը:

Լցոն- (խորիզ) մարմանդ կրակի վրա խառնել կարագը և ալյուրը, ապա ավելացնել խորիզի համար նախատեսված մնացած բաղադրամասերը:

Գաթա- խառնել կաթը, շաքարավազը, հալած կարագը (2 գդալ պահում ենք երեսին քսելու համար), ալյուր և աղ խմոր պատրաստելու համար: Եվ թողնում ենք, որ խմորը հասունանա: Բաժանում ենք 6 բաժնեմասի: Գրտնակով բացում ենք խմորը, վրան քսում հալած կարագ, ապա խորիզը և պատրաստում գաթան: Վրան քսում ենք ձու և թխում ջեռոցում:

Չվի սպիտակուցով փախլավա

Բաղադրամասեր

Խմոր
500գ. ալյուր
250գ. կարագ
18գ. ձվի դեղնուց
200գ. թթվասեր
250գ. ջուր
1.75գ. կերակրի սոդա
3գ. աղ
8գ. քացախ
Լցոն
96գ. ձվի սպիտակուց
345գ. շաքարավազ
170գ. ընկույզ
1 թեյի գդալ դարչին
18գ. ձվի դեղնուց (երեսին քսելու համար)
օշարակ 1/2 բաժակ մեղր 125գ. ջրով

Եփման ժամանակը 30 րոպե միջին կրակով ջեռոցում մինչև գույնը դառնա ոսկեգույն :
Այրման գործակից 0.9

Պատրաստման եղանակը

Խմոր- խառնել կարագը, ալյուրը, ձվի դեղնուցը, թթվասերը, կերակրի սոդան, ջուրը, աղը և քացախը: Ապա խմորը բաժանել 3 բաժնեմասի:
Լցոն- 3 ձվի սպիտակուցը խառնել շաքարավազի, կտրատած ընկույզի և դարչինի հետ:
Վերցնել մեկ բաժնեմասը և գրտնակով բացել, լցոնը քսել բացած խմորին: Այնուհետև բացել երկրորդ բաժնեմասը և դնել արդեն լցոնած շերտի վրա: Վերևի մակերեսը լցոնել, ապա բացել երրորդ բաժնեմասը և դնել արդեն իսկ լցոնած 2 շերտերով խմորի վրա: Հարած ձուն քսել երրորդ շերտի երեսին, տեղադրել ջեռոցում մինչև թխվի: Պատրաստ լինելուց հետո թողնել սառչի հետո վրան լցնել օշարակ :

Գաթա

Բաղադրամասեր

Խմոր
250գ. թթվասեր
240գ. մարգարին
55գ. ձու
10գ. քացախ
560գ. ալյուր
Լցոն
240գ. մարգարին, հալած
320գ. ալյուր, ցորենի
230գ. շաքարավազ
1գ. վանիլին
Ջնարակ 36գ. ձվի դեղնուց, հարած
Եփման ժամանակը 30 րոպե
Այրման գործակից 0.85

Պատրաստման եղանակը

Խառնել թթվասերը, ավելացնել մարգարինը, ձուն, ձեթը, քացախը և ալյուրը: Խմորը բաժանել 3 բաժնեմասի և գրտնակել 3 անգամ:
Մառնարանում թողնել մեկ օր: Լցոնելու համար օգտագործել հալած մարգարին, ալյուր, շաքարավազ և վանիլին: Խթորը գրտնակել, վրան քսել հալած մարգարին և լցոնել:
Ձևավորել, երեսին քսել ձվի դեղնուց և կտրատել: Թխել մինչև դառնա ոսկեգույն երանգի:
Ստացվում է 24 կտոր:

Լավաշ

Բաղադրամասեր

800գ. սպիտակ ալյուր, ցորենի
580գ. ջուր
20գ. աղ
4գ. ակտիվ չոր խմորիչ

Եփման ժամանակը 5-6 րոպե
Այրման գործակիցը 0.7

Պատրաստման եղանակը

Խառնել խմորիչը, շաքարավազը, ալյուրը և աղը: Թողնել 2 ժամ, որ խմորը հասունանա: Գրտնակով բացել խմորը և թխել թոնրում 1-2 րոպե մինչև դառնա բաց շագանակագույն երանգի: Ստացվում է 8-10 լավաշներ:

Գրականություն

Բերգստորմ, Լ.1994. Սննդանյութերի կորուստը և ավելացումը... Statens Livsmedelsverk, Uppsala...Էլեկտրոնային կայք

http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/1994_32_Livsmedelsverket_nutrient_losses_and_gains.pdf

Բոգնար, Ա. 2002: Եփված կերակուրներում սննդամթերքի բաղադրամասերի քիմիական բաղադրության հաշվարկման համար օգտագործվող այրման և կրճատման գործակիցների աղյուսակը: Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe.

Էլեկտրոնային կայք

http://www.mri.bund.de/fileadmin/Veroeffentlichungen/Archiv/Schriftenreihe_Berichte/bfer-02-03.pdf

Շարրոնդիեր, Ու.Ռ., Բուռլինգեմ, Բ.,Բերման ,Ս և Ելմադֆա, Ի.2009 ա.Սննդամթերքի քիմիական բաղադրության ուղեցույց-հարցեր և վարժություններ, ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության Կազմակերպություն Հռոմում, (հատոր i) Էլեկտրոնային կայք

http://www.fao.org/infoods/publications_en.stm

Շարրոնդիեր,Ու.Ռ.,Բուռլինգեմ, Բ.,Բերման ,Ս և Ելմադֆա, Ի.2009 բ.Սննդամթերքի քիմիական բաղադրության ուղեցույց-հարցեր և վարժություններ, ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության Կազմակերպություն Հռոմում, (հատոր ii) Էլեկտրոնային կայք

http://www.fao.org/infoods/publications_en.stm

ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության Կազմակերպություն 1973.Սպիտակուցների և էներգետիկ արժեքին ներկայացվող պահանջները: ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության Կազմակերպության և փորձագետների խորհրդի հասամատեղ ներկայացված հաշվետվություն: ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության Կազմակերպության հանդիպում No 52

Գրինֆիլդ, Հ և Սոութգեյթ, Դ.Ա.Թ., 2003 Սննդանյութերի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարան- պատրաստում, կառավարում, օգտագործում, երկրորդ հրապարակություն, ՄԱԿ-ի Պարենի և Գյուղատնտեսության Կազմակերպություն Հռոմում, Էլեկտրոնային կայք <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/008/y4705e/y4705e00.pdf>

Կլենսին, Յ. Ս. Ֆեսկանիշ, Դ., Լին, Վ. Տրուսվել, Ա.Ս., Սոութգեյթ, Դ.Ա.Թ., 1989 Նույնականացումը INFOODS ի`սննդի բաղադրամասերի տվյալների փոխանակման համար: Միացյալ Ազգերի Համալսարան, Տոկիո, Էլեկտրոնային կայք. <http://www.unu.edu/unupress/unupbooks/80734e/80734E00.htm> և որպես pdf ֆայլ <ftp://ftp.fao.org/es/esn/infoods/Klensinetal1989Identificationoffoodcomponents.pdf> .

Մոլլեր, Ա. Սաքսոլտ, Ե. Քրիստենսեն, Ա. Տ. Հարտկոպպ, Հ.Բ., Հեսս, Յզիլ, Կ. 2009: Դանիական սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարան, 7.01 վերահրատարակություն :Սննդամթերքի տեղեկատվության, սնուցման վարչություն: Սննդամթերքի և անասնաբուծության դանիական գիտահետազոտական ինստիտուտ, հունիս 2005թ. , Էլեկտրոնային կայք <http://www.foodcomp.dk>

Սննդամթերքի Ստանդարտների գործակալություն (2002), Մկքանս և Վիդդոուսոնս, սննդամթերքի քիմիական բաղադրության տվյալների շտեմարան, վեցերորդ հրատարակություն. Քեմբրիջ, իշխանական հասարակություն:

Հայաստանի Հանրապետության Գյուղատնտեսության նախարարություն: Բույսերի կարանտինի և երկրագործության պետական տեսչություն 2007թ. Երևան, Բուսասանիտարական տերմինների և հասկացությունների բառարան:

Ռանդ.Վ.Մ. Պեննինգտոն, Ջ.Ա.Տ., Մըրֆի, Ս.Պ.ևԿլենսիմ, Ջ.Ս 1991.Տվյալների փոխանցումը սննդամթերքի քիմիական բաղադրության շտեմարան:Միացյալ աղգերի համալսարան,Տոկիո. տեղակայված հետևյալ էլեկտրոնային կայքում <http://www.unu.edu/unupress/unupbooks/80772e/80772E00.htm>

Սննդամթերքի ինդեքս

Սննդամթերքը ինդեքսավորված է ըստ հրատարակության համարի: Յուրաքանչյուր սննդամթերք ունի առանձնահատուկ երկնիշ թվերով սկսվող (01 հացահատիկ և դրանց մթերքները, 02 օսլայով հարուստ արմատապտուղներ/ պալարապտուղներ և դրանց մթերքները, 03 բանջարեղեն և դրանց մթերքները, 04 պատիճավոր ընդեղեն և դրանց մթերքները, 05 համեմունքներ և կանաչիներ, 06 մրգեր և դրանց մթերքները, 07 ընկուզեղեն/սերմեր և դրանց մթերքները, 08 յուղեր և ձեթեր, 09 ձու և դրանց մթերքները, 10 միս և դրանց մթերքները, 11 ձուկ /խեցեմորթեր և դրանց մթերքները, 12 կաթ և դրանց մթերքները, 13 շաքար, պահածոներ և քաղցրեղեն, 14 հրուշակեղեն, 15 այլ սննդամթերք, 16 խմիչք) սննդամթերքի կոդային համարներ:

Ըստ այբբենական կարգի

Մենդամթերքի հայերեն անվանումը	Մենդամթերքի անգլերեն անվանումը	Գիտական անվանումը	Էջի համարը
Աղ, սեղանի	Salt, table		35
Աղի ձողիկներ	Salty sticks		20
Ավելուկ, թարմ	Sorrel, raw	Rumex	23
Արևածաղկի ձեթ	Sunflower oil		26
Բանան, թարմ	Banana, raw	Musa spp	23
Բլդուր, եփած	Bulgur, boiled	Triticum aestivum	17
Բլդուր, չեփած	Bulgur, raw	Triticum aestivum	17
Բրինձ, սպիտակ, երկար, եփած	Rice, white, long-grain, boiled	Oryza sativa	17
Բրինձ, սպիտակ, երկար, չեփած	Rice, white, long-grain, raw	Oryza sativa	17
Բրինձ, սպիտակ, կարճ, եփած	Rice, white, short-grain, boiled	Oryza sativa	17
Բրինձ, սպիտակ, կարճ, չեփած	Rice, white, short-grain, raw	Oryza sativa	17
Գազար, եփած	Carrots, boiled	Daucas carota	20
Գազար, թարմ	Carrots, raw	Daucas carota	20
Գազար, դալար, հում	Carrots, young, raw	Daucas carota	20
Գաթա "Երևանյան"	Cake, Gata "Yerevanyan"		20
Գարեջուր, բաց գույնի, թնդ. 4,4%	Beer, lager (alc. 4.4 % by vol.)		38
Գինի, կարմիր, թնդ. 11.3%	Wine, red (alc. 11.3% by vol.)		38
Դեղձ, թարմ	Mint, fresh	Mentha spicata	23
Դդմիկ, բոլոր տեսակները, թարմ	Squash, all varieties, raw	Cucurbita sp	23
Դդմիկ, բոլոր տեսակները, եփած	Squash, all varieties, boiled	Cucurbita sp	23
Դեղձ, թարմ	Peach, raw	Prunus persica	26
Դեղձ, օշարակում պահածոյացված	Peach canned in syrup	Prunus persica	26
Դեղձի նեկտար, պահածոյացված	Peach, nectar, canned	Prunus persica	38
Ելակի ջեմ	Strawberry, jam		35
Ընկույթի յուգուրտ, անյուղ	Drinking Yogurt, fatfree		35
Ընկույզ, թարմ	Walnuts, raw	Juglans regia	26
Թեյ, սև, ընկույթիք, միջին	Tea, black, infusion, average		38
Թթվասեր	Cream, soured		32
Թխվածքաբլիթ	Short sweet biscuit		20
Թուրինջի հյութ, առանց շաքար	Grapefruit, juice, unsweetened		38
Ժելատին (դոնդոն)	Gelatin		35
Լավաշ	Lavash		17
Լոբի, կանաչ, եփած	Beans, french, boiled	Phaseolus vulgaris	23
Լոբի, կանաչ, թարմ	Beans, french, raw	Phaseolus vulgaris	23
Լոլիկ, թարմ	Tomatoes, raw	Lycopersicon	35
Խաղող, թարմ	Grapes, raw	Vitis vinifera	23
Խաղողի տերև, թարմ	Grape leaves, raw	Vitis vinifera	20
Խաղողի տերև, պահածոյացված	Grape leaves, canned	Vitis vinifera	20
Խավիճ	Chavic		17
Խինկալի	Khinkali: dumpling with beef and pork		32
Խմոր պիցայի համար, չեփված	Pizza base, raw		20
Խմորիչ, չոր	Yeast, dried		35
Խնձոր, թարմ	Apples, raw	Malus domestica	23
Խնձորի հյութ, պահածոյացված	Apple juice, unsweetened		38
Խոզի ազդրամաս, քիչ յուղոտ խորոված (ջեռոցում)	Pork, leg joint, lean and fat, roasted	Sus scrofa	29
Խոզի ազդրամաս, քիչ յուղոտ, հում	Pork, leg joint, lean and fat, raw	Sus scrofa	29

Մենդամթերքի հայերեն անվանումը	Մենդամթերքի անգլերեն անվանումը	Գիտական անվանումը	Էջի համարը
Խոզի միս, յուղը հեռացված, հում	Pork, trimmed fat, raw	Sus scrofa	29
Խոզի միս, թիակի ֆիլե, հում	Pork, shoulder steaks, raw	Sus scrofa	29
Խոզի միս, թիակի ֆիլե, տապակած/խորոված	Pork, shoulder steaks, roasted	Sus scrofa	29
Խոզի միս, միջին, քիչ յուղոտ, հում	Pork, trimmed lean, raw	Sus scrofa	29
Խոզի միս, սուկի, գրիլ	Pork, rib steaks, grilled	Sus scrofa	29
Խոզի միս, սուկի, հում	Pork, rib steaks, raw	Sus scrofa	29
Խոզի միս, յուղոտ, խաշած	Pork, fat, boiled	Sus scrofa	29
Խորիզով զաթա	Cake, Gata with Koritz		20
Ծիրան, թարմ	Apricots, raw	Prunus armeniaca	23
Կաթ, ցածր յուղայնության, պաստերիզացված	Semi-skimmed milk, pasteurised		32
Կաթնաշոռ, սովորական	Cottage cheese, plain		32
Կաթնաշոռ, սովորական, ցածր յուղայնության	Cottage cheese, plain, reduced fat		32
Կաղամբ, թարմ	Cabbage, raw	Brassica oleraca	20
Կաղամբ, եփած	Cabbage, boiled	Brassica oleraca	20
Կարագ	Butter		26
Կարտոֆիլ, հին, եփած	Old potatoes, boiled	Solanum tuberosum	20
Կարտոֆիլ, հին, կարագով	Old potatoes, mashed with butter	Solanum tuberosum	20
Կարտոֆիլ, հին, չեփած	Old potatoes, raw	Solanum tuberosum	20
Կարտոֆիլ, հին, տապակած	Old potatoes, chipped, fried in vegetable oil	Solanum tuberosum	20
Կարտոֆիլ, նոր, եփած	New potatoes, boiled	Solanum tuberosum	20
Կարտոֆիլ, նոր, չեփած	New potatoes, raw	Solanum tuberosum	20
Կերակրի սոդա	Baking powder		35
Կոլա	Cola		38
Կոլոլակ (մսով արգանակ)	Kololik: boll meat soup		32
Կոնյակ, Բրենդի թնդ. 38.05%	Brandy, cognac (alc. 38.05% by vol.)		38
Հագարաթերթիկ, թարմ	Lettuce, raw	Lactuca sativa	20
Համեմ, թարմ	Coriander, fresh	Coriandrum	23
Հավ, խորոված (ջեռոցում), միս	Chicken, meat, roasted	Gallus domesticus	29
Հավ, հում, միս	Chicken, meat, raw	Gallus domesticus	29
Հավ, միս, խաշած	Chicken, meat, boiled	Gallus domesticus	29
Հավի բուրդ, միս և կաշի, հում	Chicken, broiler or fryers, leg, meat and skin, raw	Gallus domesticus	29
Հավի բուրդ, միս և կաշի, խաշած	Chicken, broiler or fryers, leg, meat and skin, boiled	Gallus domesticus	29
Հարիսա	Harissa: chicken and wheat grain		32
Հաց, առաջին տեսակի	Bread, first-grade wheat	Triticum aestivum	17
Հնդկաձավար, չեփած	Buckwheat, raw	Fagopyrum esculentum	17
Ձիթապտղի յուղ	Olive oil		26
Ձմերուկ, թարմ	Watermelon, raw	Citrullus vulgaris	26
Ձու, հավի, թարմ	Eggs, chicken, raw		26
Ձու, հավի, Արզնի. թարմ	Egg, chicken, Arzni, raw		26
Ձու, հավի, Արզնի. խաշած	Egg, chicken, Arzni, boiled		26
Ձու, հավի, դեղնուց, թարմ	Egg, chicken, yolk, raw		26
Ձու, հավի, Լուսակերտ, խաշած	Egg, chicken, Lusakert, boiled		26
Ձու, հավի, Լուսակերտ, թարմ	Egg, chicken, Lusakert, raw		26
Ձու, հավի, սպիտակուց, թարմ	Egg, chicken, white, raw		26
Ձու, հավի, սպիտակուց, խաշած	Egg, chicken, white, boiled		26

Մենդամթերքի հայերեն անվանումը	Մենդամթերքի անգլերեն անվանումը	Գիտական անվանումը	Էջի համարը
Ձու, հավի, տնական, թարմ	Egg, chicken, farm rearing, raw		26
Ձու, հավի, տնական, խաշած	Egg, chicken, farm rearing, boiled		26
Ձու, հավի, եփած	Eggs, chicken, boiled		26
Չվածեղ	Scrambled egg		26
Չվածեղ լոլիկով	Omelette, with tomato		26
Չվածեղ, սովորական	Omelette, plain		26
Մածնաբրդոշ (մածնաջրային զանգված վարունգով և կանաչիներով)	Macnabrtosh (watery yogurt with cucumber)		35
Մածուն	Plain Yogurt Matzun		35
Մակարոն/սպագետի, եփած	Macaroni/ spaghetti, boiled		17
Մակարոն/սպագետի, չեփած	Macaroni/ spaghetti, raw		17
Մաղադանոս, թարմ	Parsley, fresh	Petroselinum crispum	23
Մաղադանոս, չորացրած	Parsley, dried	Petroselinum crispum	23
Մայոնեզ	Mayonnaise		35
Մայրական կաթ, հասուն (3րդ փուլ)	Human milk, mature		35
Մանանեխ	Mustard	Sinapis alba	35
Մանդարին, թարմ	Tangerines, raw	Citrus reticulata	26
Մարգարին, 80% յուղայնություն, բուսական ճարպ	Margarine, 80 % fat, for frying/baking, vegetable fat		26
Յուգուրտ մրգերով	Whole milk yoghurt with fruits		35
Յուղ	Ghee, butter		26
Նարինջ, թարմ	Oranges, raw	Citrus sinensis	26
Նարնջի հյուլ, պահածոյացված	Orange juice, canned		38
Նրբերշիկ, հում	Frankfurters, raw		32
Նրբերշիկ, հավի մսից, հում	Frankfurters, chicken, raw		32
Նրբերշիկ, խաշած	Frankfurters, boiled		32
Նրբերշիկ, հավի մսից, խաշած	Frankfurters, chicken, boiled		32
Շաքարավազ, սպիտակ	Sugar, white		35
Շոկոլադ Բաունտի	Chocolate, Bounty bar		35
Շոկոլադ Մարս	Chocolate, Mars bar		35
Շոկոլադ, առանց հավելումների	Chocolate, plain		35
Շոկոլադ, կաթնային	Chocolate, milk		35
Շոկոլադ, Մնիկերս	Chocolate, Snickers		35
Շոկոլադ, սպիտակ	Chocolate, white		35
Շոկոլադ, Տվիկս	Chocolate, Twix		35
Շոկոլադե բիսկվիթ, կրեմով, ամբողջությամբ գլազուրապատ	Chocolate biscuits, cream filled, full coated		20
Շարոտ (սարդինաձուկ), յուղում	Sardine, in oil	Sardina pilchardus	32
Շարոտ (սարդինաձուկ), տոմատե սոուսում, պահածոյացված	Sardines, in tomato sauce, canned	Sardina pilchardus	32
Ոլոռ, կանաչ, թարմ	Peas, green, raw	Pisum sativum	23
Ոլոռ, կանաչ, եփած	Peas, green, boiled	Pisum sativum	23
Ոլոռ, սառեցված, եփված աղի ջրում	Peas, frozen, boiled in salted water	Pisum sativum	23
Ոչխարի միս, յուղը հեռացված, հում	Lamb, trimmed fat, raw	Ovis aries	29
Ոչխարի միս, քիչ յուղոտ, եփած	Lamb, trimmed lean, boiled	Ovis aries	29
Ոչխարի միս, քիչ յուղոտ, հում	Lamb, trimmed lean, raw	Ovis aries	29
Ոչխարի միս, յուղը հեռացված, եփած	Lamb, trimmed fat, boiled	Ovis aries	29
Ոսպ, եփած	Lentils, boiled	Lens culinaris	23

Մենդամթերքի հայերեն անվանումը	Մենդամթերքի անգլերեն անվանումը	Գիտական անվանումը	Էջի համարը
Ուսպ, չեփած	Lentils, raw	Lens culinaris	23
Չամիչ,անկորիզ	Raisins, seedless		26
Պաղպաղակ,սերուցքային	Ice cream		35
Պանիր, Լոռի	Lory Cheese		32
Պիշկի	Pishky		26
Պիցա, պանրով և լոլիկով	Pizza, cheese and tomato		20
Պղպեղ, կանաչ, եփած	Pepper, green, boiled	Pisum sativum	23
Պղպեղ, կանաչ, թարմ	Pepper, green, raw	Pisum sativum	23
Պղպեղ, կարմիր, թարմ	Pepper, red, raw	Pisum sativum	23
Պղպեղ, կարմիր,եփած	Pepper, red, boiled	Pisum sativum	23
Պղպեղ, սև	Pepper, black	Piper nigrum	35
Ջուր,ծորակի, խմելու	Water, tap, drinking		38
Ռեհան, չորացրած	Basil, dried	Ocimum basilicum	23
Ռեհան,թարմ	Basil, fresh	Ocimum basilicum	23
Սալյամի	Salami		32
Սալոր, թարմ	Plums, raw	Prunus domestica	26
Սամիթ, թարմ	Dill, fresh	Anethum graveolens	23
Սեխ, կանտալուս տեսակի, թարմ	Melon, raw	Cucumis melo	26
	Peas, split, yellow/green,		
Միսեռ, կանաչ/դեղին, եփած	boiled wo/salt	Pisum sativum	23
Մխտոր, թարմ	Garlic, raw	Allium sativum	20
Մմբուկ, թարմ	Eggplants, raw	Soleum melongena	26
Մմբուկ,եփած	Eggplants, boiled	Soleum melongena	26
Մոխ, թարմ	Onions, raw	Allium cepa	20
Մոխ, կանաչ, թարմ	Onions, green, raw	Allium cepa	20
Մունկ, թարմ	Mushrooms, raw	Agaricus campestris	23
Մունկ, չանտերելլ, թարմ	Mushrooms, chanterelle, raw		23
Մունկ,եփած	Mushrooms, boiled	Agaricus campestris	23
	Mushrooms, chanterelle,		
Մունկ,չանտերելլ,եփած	boiled		23
Մուրճ, ըմպելիք	Coffee, beverage		38
Մուրճ, հաստիկ, բոված, աղացած	Coffee bean, roasted, ground		38
Սպանախ, թարմ	Spinach, raw	Spinacia oleracea	23
Սպանախ,եփած	Spinach, boiled	Spinacia oleracea	23
Սպաս. ապուր մածունով և ձավարով	Spas: Matzoun soup with wheat grain		35
Սպիտակ ձուկ, հում	Whitefish, raw	Coregonus	32
Սպիտակ ձուկ,ջեռոցում եփած	Whitefish, fillet, baked	Coregonus	32
Սպիտակաձավար, հում	Semolina, raw		17
Վանիլին	Vanilla extract		35
Վարունգ, թարմ	Cucumber, raw	Cucumis sativus	20
Վաֆլի,			
բուրավետացված/լցնված,շոկոլադե,ամբողջությամբ զլագուրապատ	Wafer biscuits, flavored / filled, chocolate, full coated		20
Տանձ, թարմ	Pears, raw	Pyrus communis	26
Տավարի լյարդ, հում	Beef liver, raw	Bos taurus	29
Տավարի լյարդ, տապակած	Beef liver, fried	Bos taurus	29
Տավարի միս, աղացած, հում	Beef, mince, raw	Bos taurus	29
Տավարի միս, աղացած,խաշած	Beef, mince, boiled	Bos taurus	29
Տավարի միս, կողոսկրի, հում	Beef, flatribs, raw	Bos taurus	29
Տավարի միս, յուղը հեռացված, հում	Beef, trimmed fat, raw	Bos taurus	29
Տավարի միս,կողոսկրի, խորոված (ջեռոցում)	Beef, flatribs, roasted	Bos taurus	29
Տավարի ֆիլե, յուղազրկված,	Beef, fillet, defatted, boiled	Bos taurus	29

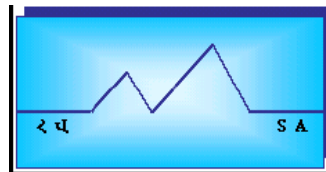
Մենդամթերքի հայերեն անվանումը	Մենդամթերքի անգլերեն անվանումը	Գիտական անվանումը	Էջի համարը
խաշած			
Տավարի ֆիլե, յուղազրկված, հում	Beef, fillet, defatted, raw	Bos taurus	29
Տոլմա՝ կաղամբով	Dolma- stuffed cabbage leaves		32
Տոլմա՝ խաղողի թուփով	Dolma - stuffed grape leaves		32
Տոմատի կետչուպ	Tomato ketchup		35
Տոմատի մածուկ	Tomato paste		35
Ցորեն, չեփած	Wheat, kernels, whole, cracked, raw	Triticum aestivum	17
Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի	Wheat flour, white, breadmaking	Triticum aestivum	17
Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի, Արմաշ գործարանի, տեղական	Wheat flour, white, breadmaking, Armash factory, local	Triticum aestivum	17
Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի, Բաղրամյան գործարանի, տեղական	Wheat flour, white, breadmaking, Bagramyan factory, local	Triticum aestivum	17
Ցորենի ալյուր, սպիտակ, բարձր կամ առաջին տեսակի, Մակֆա գործարանի, ռուսական	Wheat flour, white, breadmaking, Makfa, nonlocal	Triticum aestivum	17
Փախլավա	Paklava		20
Քաբաբ, միայն մսից	Doner kebab, grilled		29
Քացախ	Vinegar		35
Օղի, թնդ. 39.72%	Vodka (alc. 39.72% by vol.)		38



Ministry of Agriculture of
the Republic of Armenia



Food and Agricultural
Organization (FAO) of
the United Nations



National Statistical Service of
the Republic of Armenia

Food Composition table for Armenia

First edition
2010

Author: Karine Babikyan, MD

Compiled by:
Ministry of Agriculture
Animal origin food safety division
and
National Statistical Service of the Republic of Armenia

Foreword to the first edition

The composition of foods is widely acknowledged as the key reference tool for all those who need to know about the nutrient composition of foods consumed. The Food Composition Table for Armenia will provide invaluable information to many academics, professionals and other users.

I therefore welcome this first edition, and I am pleased that the Ministry of Agriculture plays an important role in its publication, working in close collaboration with National Statistical Service of the Republic of Armenia and the Food and Agricultural Organization (FAO) of the United Nations.

I am sure that through this user-friendly book the nutritional composition of the foods consumed in Armenia will be accessible to a wider range of users and will be useful also for developing international trade and food labels.

Tigran Petrosyan
Deputy Minister
Ministry of Agriculture of the Republic of Armenia

Acknowledgement

The Ministry of Agriculture of the Republic of Armenia wishes to thank to the numerous people for their assistance: U. Ruth Charrondiere, nutrition officer, FAO Rome; Barbara Stadlmayr, consultant, FAO Rome; Barbara Burlingame, INFOODS coordinator and senior nutritionist, FAO Rome; and Lilit Petrosyan, Leading Specialist in Food Security Statistics Division of the National Statistical Service of the Republic of Armenia.

The Ministry would also like to express its deepest gratitude to FAO and the European Commission (EC)/FAO Food Security Programme - *'Food Security Information for Action'* for providing financial support to implement this project and for training Babikyan Karine and Lilit Petrosyan on food composition at the ASIA food composition course, which was held in India, in November 2006 at the National Institute of Nutrition. Eight food samples were analyzed for this edition by the laboratory of Republican Veterinary Antiepidemiological and the Diagnostic Center, a non Commercial State Organization of the Ministry of Agriculture. We are grateful that the laboratory performed some nutrient analysis free of charge.

Introduction

Requirements and use of nutrient databases at different levels

Food composition data are necessary for the assessment of human energy and nutrient intake estimations. Nutrient intake estimations are then used in studies aiming to reveal the dietary effects on human health, growth and development. In order to translate specific nutrient needs into food requirement, high quality food composition data are needed. All types of nutrition interventions¹ require the utilization of food composition data. The users of food composition tables and databases vary greatly: Economists, agricultural planners, nutritionists, dietitians, food service managers, manufactures, teachers, epidemiologists, physicians, public health specialists and consumers.

The International Network of Food Data System (INFOODS) was established in 1984 and operates under the auspices of FAO and the United Nations University (UNU). INFOODS coordinates efforts to improve the quality and availability of food analysis data worldwide which are based on standardized procedures to collect, compile and report food composition data according to guidelines.

Compilation

The Armenian food composition table reports the content of nutrients of greatest relevance to public health concerns for the most commonly² consumed foods in Armenia.

The Food composition table of Armenia was compiled using INFOODS standards and tools such as food components identifiers (also called tagnames) Klensin et al, 1989), rules for compilation (Greenfield and Southgate, 2003; Charrondiere et al, 2009a,b; Rand et al., 1991) and the FAO/INFOODS Compilation Tool (available at http://www.fao.org/infoods/software_en.stm).

Most of the nutrient values in this table have been compiled based on data from other sources: the Danish Food Composition Databank, revision 7.01. (Møller et al., 2009), the USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 22 (U.S. Department of Agriculture, 2009) and the 6th summary edition of the British table (McCance and Widdowson`s, 2002).

Four of the major food items (i.e. whole chicken egg, Lory cheese, wheat flour and matsoun yoghurt) were analyzed for this project and their values have been included.

¹ food aid programs, dietary supplementation, health promotion and diseases prevention programs

² In terms of frequency and amount

Foods and food groups

The list of food items was prepared based on the food security database by the National Statistical Service (NSS).

Table 1: The food group used in the Armenian food composition table

01	Cereals and their products
0101	Grains, bread and flour
0102	Biscuits and cakes
0103	Pizzas and savory snacks
02	Starchy roots/ tubers and their products
03	Vegetables and their products
04	Legumes/ Pulses and their products
05	Herbs and spices
06	Fruits and their products
07	Nuts and seeds and their products
08	Fat and oils
09	Eggs and their products
10	Meat and their products
1001	Meat and poultry
1002	Meat products
11	Fish and shellfish and their products
12	Milk and their products
1201	Milk
1202	Cream, curd, cheese, cottage cheese
1203	Yogurt
1204	Other dairy products
13	Sugar, preserves and snacks
14	Confectionary
15	Miscellaneous
16	Beverages
1601	Non-alcoholic beverages
1602	Alcoholic beverages

The expression of nutrient values:

Nutrient values are expressed per 100g edible portion of food in the units as mentioned in the table below.

Table 2: Nutrient names with their INFOODS tagnames and units

Tagname	Unit	Nutrient name
EDIBLE		Edible coefficient factor
ENERG	kJ	Energy, calculated in kJ
ENERG	kcal	Energy, calculated in kcal
WATER	g	Water
PROTCNT	g	Total protein, calculated from total nitrogen
CHOL	mg	Cholesterol
FAT	g	Fat, total
FASAT	g	Fatty acids, total saturated
FAMS	g	Fatty acids, total monounsaturated
FAPU	g	Fatty acids, total polyunsaturated
FATRAN	g	Fatty acids, total trans
CHOAVLDF	g	Carbohydrates available, calculated by difference
FIBTG	g	Fiber, total dietary (Prosky method)
ASH	g	Ash
Ca	mg	Calcium
Fe	mg	Iron
Mg	mg	Magnesium
P	mg	Phosphorus
K	mg	Potassium
Na	mg	Sodium
Zn	mg	Zinc
Cu	mg	Copper
Se	mcg	Selenium
ID	mcg	Iodine
Mn	mg	Manganese
VITA_RAE	mcg	Vitamin A; retinol activity equivalent (RAE)
RETOL	mcg	Retinol
CARTBEQ	mcg	β-carotene equivalent
VITDEQ	mcg	Vitamin D, expressed as Vitamin D ₃ + D ₂ + 5 x 25-hydroxycholecalciferol
VITE	mg	Vitamin E, expressed in α-tocopherol equivalents
THIA	mg	Thiamin
RIBF	mg	Riboflavin
NIAEQ	mg	Niacin equivalents, total (sum of niacin and 1/60 tryptophan)
VITB6	mg	Vitamin B 6
FOL	mcg	Total folate
VITB12	mcg	Vitamin B 12
VITC	mg	Vitamin C; sum of L-ascorbic acid and L-dehydroascorbic acid.

Table 3: Symbols used in the table

Tr	Trace
()	Values of low quality

Water (g)

Water values are from different sources and may be derived from different drying methods.

Protein (g)

Protein derived from total nitrogen values multiplied by a nitrogen conversion factor. If not stated differently (see table 4), the general nitrogen conversion factor of 6.25 applied.

Table 4: Factors for converting total grams of nitrogen in foods to protein

Foodstuff	Factor	Foodstuff	Factor
Animal products		Plant products	
Meat and fish	6.25	Wheat	
Gelatin	5.55	whole	5.83
Milk and milk products	6.38	bran	6.31
Casein	6.40	embryo	5.80
Human milk	6.37	endosperm	5.70
Eggs, whole	6.25	Rice and rice flour	5.95
Albumin	6.32	Beans	6.25
Vitellin	6.12	Millet	6.31
		Nuts	5.30
<i>Source: FAO/WHO.1973</i>			

Fats and fatty acid fractions (g)

The values in the tables refer to total fat. This is a mixture of triglycerides, phospholipids, sterols and related compounds, not just to triglycerides.

Carbohydrates (g)

Carbohydrate available, calculated by difference is the expression chosen, because only a small number of analytical data are available and the sources used to compile the table contain different carbohydrate expressions. Carbohydrate available by difference is calculated by subtracting the content of water, protein, fat, ash, dietary fiber and alcohol from 100 g food. Carbohydrate available by difference can also be calculated by subtracting dietary fibre from Carbohydrates total, calculated by difference.

Available carbohydrates by difference: $100 - (\text{Water} + \text{Protein} + \text{Fat} + \text{Ash} + \text{Fibre} + \text{Alcohol})$
--

In cases where fibre values were missing, the values for total carbohydrate by difference is indicated in ().

Dietary fiber (g)

Dietary fibre is a sum of plant polysaccharides and lignin that are not digested by the human enzymes of the gastrointestinal tract. Different methods provide different estimates of the total fiber content of foods. The value of dietary fibre analysed by the AOAC Prosky method, includes non-starch polysaccharides, lignin, resistant starch and resistant oligosaccharides. It is the most commonly recommended method. In the present table, dietary fibre values derived mainly from the AOAC Prosky method. In cases, where only values for non-starch polysaccharides (Englyst fibre) were available, the values are marked in ().

Energy value (kJ, kcal)

Metabolizable energy values have been calculated from the amount of protein, fat, carbohydrates, dietary fibre and alcohol in the foods, applying the energy conversion factors shown in the table below.

Metabolized energy conversion factors

	kJ/g	kcal/g
Protein	17	4
Fat	37	9
Carbohydrate available	17	4
Fibre	8	2
Alcohol *	29	7

* The alcohol content is indicated for alcoholic beverages in the food name

Ash (g) and minerals (mg or mcg)

Ash refers to the residue after incineration of organic matter. If no analyzed ash value was available, the ash values were estimated from same/similar foods or calculated by the sum of minerals (where P and K were multiplied by 3). Selected mineral values are included: calcium, iron, magnesium, phosphor, potassium, sodium, zinc, copper, selenium, iodine and manganese.

Vitamins

Vitamin A and carotenes (mcg)

Vitamin A includes both retinol (also called “performed vitamin A”) and carotene (also called vitamin A precursor). Vitamin A is expressed in retinol activity equivalent (RAE) where carotenes are attributed lower vitamin A activity conversion factors based on recent studies. The formulas are:

- Vitamin A (RAE) (mcg): Total vitamin A activity expressed in mcg retinol activity equivalent (RAE) = mcg retinol + 1/12 mcg β - carotene + 1/24 mcg α -carotene + 1/24 mcg β -cryptoxanthin.
- Beta-carotene expressed in β -carotene equivalents (mcg): mcg β -carotene equivalents = 1 mcg β -carotene + 0.5 mcg α -carotene + 0.5 mcg β -cryptoxanthin

Retinol is found in many animal products, the main forms being all- trans retinol and 13- cis retinol (McCance and Widdowson, 2002).

Vitamin D (mcg)

In the present table Vitamin D is mostly expressed as Vitamin D₃ + D₂ + 5 x 25-hydroxycholecalciferol. In a few cases where Vitamin D is expressed as the sum of vitamin D₂ and D₃, the values are marked in ().

Vitamin E (mg)

Vitamin E is expressed in α-tocopherol equivalents: mg α-tocopherol + 0.4 mg β-tocopherol + 0.1 mg γ-tocopherol + 0.01 mg δ-tocopherol + 0.3 mg Tocotrienol + 0.05 mg β-tocotrienol + 0.01 mg γ-tocotrienol. In a few cases where Vitamin E is expressed only in α-tocopherol, the values are marked in ().

Thiamin, riboflavin, vitamin B₆ and vitamin B₁₂ (mg)

For the majority of the foods, these vitamins have been analysed using microbiological methods and/or HPLC.

Niacin equivalents (mg)

The niacin values reported in the present table are expressed in niacin equivalents. This is the sum of niacin preformed and the contribution of tryptophan, divided by 60. In cases, where only values for niacin preformed were available, the values are marked in ().

Folate (mcg)

The majority of naturally occurring folates are derivatives of 5, 6, 7, 8-tetrahydrofolic acids and exist in the monoglutamate or polyglutamate form. Total folate values are best measured by microbiological assay using *Lactobacillus rhamnosus* (caseii) and are assigned the tagname <FOL>. However, many folate values are included which are determined with HPLC.

Folic acid, which does not occur naturally in foods but is widely used in food fortification or as a supplement, is not included in the present table.

Vitamin C (mg)

Vitamin C is a measure of the sum of L-ascorbic acid and L-dehydroascorbic acid in a food. The tagname <VITC> is used to identify data values which represent this sum.

Sampling of foods

Taking into consideration that egg, cheese, bread and dairy products, such as plain yogurt Matsun, are highly consumed by the general population in Armenia, those foods were selected to be analyzed in an accredited laboratory in Armenia.

All eight food samples were collected in Yerevan for convenience reason. Each analytical sample consists of 10 food samples.

Food name	Number of food samples	Number of analytical samples	Brand name
Egg	30 (3 brand)	3	Lusakert, Araks, Home made from market
Wheat flour	30 (3 brand)	3	Bagramyan (Local), Armash (Local), Non local
Cheese	10 (5 brand, same fat content)	1	Calinino, Tashir, Ashotsk, Amasia, Echegnatzor
Plain yogurt (matsun)	10 (5 brand, same fat content)	1	Dilly, Biokat, Elola, Marianna, Chanakh

Method of Analysis of Compiled Nutrients

The methods of analysis, listed in the table below, have been used by the British, Danish and American food composition databases, the main sources of the present table, as well as for analyzing the above foods (marked by*).

GLC- Gas liquid chromatography

GC- Gas chromatography

ICPOES-inductively coupled plasma optical emission spectrophotometry

Nutrients	Method
Water	Freeze drying Vacuum drying at 70C Air drying at 100C *
Nitrogen	AOAC method 968.06 (2004) Dumas combustion method 990.03 Kjeldahl 991.20 (AOAC, 2003).
Fat	Werner Schmidt Egan et al.(1981) Weibuhl Stoldt Egan et al.(1981) Rose-Gottlieb Egan et al.(1981) Weibull-Bentrop IDF 125(1988) Gravimetric methods, including extraction methods such as those that use ether or a mixed solvent system of chloroform and methanol, or by acid hydrolysis.
Fatty acids Trans fatty acids	GLC of methyl esters (IUPAC,1976)* (IUPAC,1979)
Cholesterol	GLC (AOAC 994.10)*
Alcohol	Standard Inland Revenue distillation method
Dietary fiber	Official method 985.29 AOAC method 991.43 (2003) Englyst et al. (1994)

Inorganics	
Sodium	Emission spectrometry (Moxon,1983) Atomic absorption spectrophotometry (AOAC 985.35)* Flame photometry ICPOES (AOAC 984.27)
Potassium	Emission spectrometry Atomic absorption spectrophotometry (AOAC 985.35)* Flame photometry ICPOES (AOAC 984.27).
Calcium	Atomic absorption spectrometry (AOAC 985.35)* Titrimetry ICPOES (AOAC 984.27)
Magnesium Copper Iron Zinc	Atomic absorption spectrometry (AOAC 985.35)* Colorimetry * ICPOES (AOAC 984.27). Emission spectrometry (Moxom,1983)
Phosphorus	Colorimetry* Atomic absorption spectrometry (AOAC 985.35) ICPOES (AOAC 984.27).
Manganese	Atomic absorption spectrometry (AOAC 985.35) ICPOES (AOAC 984.27).
Selenium	Hydride generation atomic absorption spectroscopy (Tinggi et al.,1995) Fluorimetry (Michie et al.,1978) Modified selenium hydride (AOAC 986.15) or stable isotope dilution gas chromatography-mass spectrometry (Reamer and Veillon, 1981) methods.
Iodine	Spectrophotometry (Moxon,1980) GLC
Vitamins	
Fat soluble vitamins	
Retinol B-carotene Other carotenoids	HPLC Chromatographic separation and absorption spectrophotometry GLC
Vitamin D	Reverse phase HPLC Biological assay and spectrophotometry GLC* Liquid chromatography (AOAC 995.05 or 982.29)
Vitamin E	Normal phase HPLC* Reverse phase HPLC Colorimetry combined with GLC (Christie et al.,1973)

Water soluble vitamins	
Thiamin	HPLC with fluorimetric detection (Finglas and Faulks,1984) Fluorimetry (Society of Public analysts and Other Analytical Chemists: Analytical Methods committee,1951) Microbiological assay (Bell,1974) * Fluorometric method (AOAC 942.23) Normal phase HPLC
Riboflavin	HPLC with fluorimetric detection (Finglas and Faulks,1984) Microbiological assay (Bell,1974 and AOAC 940.33)* Fluorometric detection (AOAC 970.65) Normal phase HPLC
Niacin	HPLC (Kwiatowska et al.,1989) Microbiological assay (Bell,1974)* Microbiological methods (AOAC 944.13)
Vitamin B6	HPLC with fluorimetric detection (Kwiatowska et al.,1989;Brubacher et al.,1985) Microbiological assay (Bell,1974 and AOAC 961.15) *
Vitamin B12	Microbiological assay (Bell,1974, AOAC 945.74 or 992.07) and (AOAC 952.20) Fluorometric method (AOAC 942.23)
Folate	Microbiological assay (Phillips and Wright,1983;Bell,1974)* Trienzyme microbiological procedure (Martin et al., 1990) HPLC
Vitamin C Ascorbic acid Ascorbic acid and dehydroascorbic acid	HPLC with fluorimetric detection (Finglas and Faulks,1984) Titrimetry (AOAC,1975) Dichloroindophenol method (AOAC 967.21) Fluorometric method (AOAC 967.22 and AOAC,1975) GLC

* methods used for own analysis of 8 food samples of Armenia

Cooked Foods and Dishes

The composition of cooked dishes were calculated based on the composition of the ingredients and the change in weight due to cooking and by taking into account the vitamin and mineral losses during cooking. The recipes were calculated using the 'mixed recipe calculation method'. This means that the nutrient retention factors were applied at the ingredient level and the yield factor was applied at recipe level, i.e. after summing the nutrient values of the ingredients.

Ingredient 1: $NV \times RF$

Ingredient 2: $NV \times RF$

Ingredient 3: $NV \times RF$

Recipe: Sum of above $\times 1/YF$

YF: % weight change in foods or recipes due to cooking

RF: % preservation of nutrients, in foods or dishes after processing.

The section is organized in 4 parts:

1. Vitamin loss estimation in ingredients
2. Weight changes due to food preparation (yield)
3. Calculation of cooked edible matter from raw foods
4. Calculation of nutrient values of recipes

Vitamin loss estimation in ingredients

The losses of heat and water unstable vitamins in cooked recipe dishes were estimated by assigning a set of factors for percentage vitamin losses to each ingredient in the recipe, according to its food group and the method of cooking. The values of the nutrient retention factors were taken from the British table (McCance and Widdowson, 2002) and from Bognar (2002).

Cereals typical percentage losses of vitamins due to cooking		
	Boiling	Baking
Thiamin	40	25*
Riboflavin	40	15
Niacin	40	5
Vitamin B6	40	25
Folate	50	50

*15% in bread-making and toasting

Milk typical percentage losses of vitamins due to cooking			
	Boiling (in milk-based drinks, custards, etc.)	Sauces(for example, for cheese sauce)	Baked dishes
Vitamin E	20	(20)	
Thiamin	10	20	25
Riboflavin	10	(10)	15
Niacin	(0)	(0)	5
Vitamin B6	10	20	25
Vitamin B12	5	(5)	
Folate	20	50	50
Vitamin C	50	50	

Values in brackets are estimated.

Eggs typical percentage losses of vitamins due to cooking				
	Scrambled	Omelette	Baked dishes	Boiling (Bognar)
Thiamin	5	5	15	30
Riboflavin	20	20	15	20
Niacin	5	5	5	20
Vitamin B6	15	15	25	20
Folate	30	30	50	20

Meas typical percentage losses of vitamins due to cooking		
	Meat, grilled or fried	Meat dishes
Vitamin A	0	0
Vitamin E	20	20
Thiamin	20	20
Riboflavin	20	20
Niacin	20	20
Vitamin B6	20	20
Vitamin B12	20	20
Folate	*	50
Vitamin C	*	50

*The amounts of folate and vitamin C in meat are too low to make meaningful calculations of losses.

Fish typical percentage losses of vitamins due to cooking				
	<i>Poaching</i>	<i>Baking</i>	<i>Grilling</i>	<i>Frying</i>
Vitamin A	0	0	0	0
Vitamin E	0	0	0	0
Thiamin	10	30	10	20
Riboflavin	0	20	10	20
Niacin	10	20	10	20
Vitamin B6	0	10	10	20
Vitamin B12	0	10	0	0
Folate	0	20	0	0

Apart from Grilling, the losses are mainly based on those found on cooking cod.

Weight changes due to foods preparation (yield)

Most of the weight change after cooking, is a result of water loss or water gain in the food, but for many meat products and fried food items, there is also a loss or gain of fat. The values of the yield factor, if measured, are calculated using the following formula:

$$\frac{\text{Weight of cooked food or dish} - \text{weight of raw food(s)}}{\text{Weight of raw food(s)}} \times 100$$

The yield factors were obtained from own measurements, the British table (McCance and Widdowson, 2002), Bergström (1994) and from Bognar (2002)

Calculation of cooked edible matter from raw foods

With the edible conversion factors it is possible to calculate the weight of the edible portion of a food from the weight of the food including the inedible part, also called refuse or waste. The amount of cooked edible portion can be obtained from the known weight of the raw “food as purchased” by applying the edible conversion factor and the yield factor, i.e. the percentage weight loss due to cooking. That is done as described in the below formula:

<p>Cooked edible matter as a proportion of raw “as purchased” food</p>	=	$\frac{\text{Edible proportion of cooked food} \times (100 - \% \text{ weight loss on cooking})}{100}$
--	---	--

Calculation of nutrient values of recipe

The change in weight due to cooking is usually caused by evaporation of water or by water absorption, or by loss or gain of fat. Where the difference in weight was accounted for by water alone, the nutrient composition and water content of the cooked dish were calculated as follows:

Nutrient content of cooked dish per 100g	=	$\frac{\text{Total nutrient content of raw ingredients}}{\text{Weight of cooked dish}} \times 100$
Water content of cooked dish per 100g	=	$\frac{\text{Water in raw ingredients} - \text{weight loss on cooking}}{\text{Weight of cooked dish}} \times 100$

Information on the weight change caused by loss of fat

Fat conversion factors exist for meat and poultry. If the fat content of the food is higher than 5% the change in weight is caused partly by water and partly by fat. In this case, the conversion factors shown in the table below were applied.

Fat conversion factors for meat and poultry

	fat content food <5%	fat content food: 5-15%	fat content food > 15%
Fat loss	0%	7%	13-15%
Water loss	100%	93%	85-87%

Unit weights for selected foods

Where the recipe source indicates a portion instead of the quantity of an ingredient, the portion size is considered. For example,

- Baking powder 1tsp=3.5g,
- Egg 50g, Egg white 32g, Egg yolk 18g,
- Flour 1 Level tbsp=20g
- Garlic 1 clove=4g,
- Herbs, dried 1tsp=1g,
- Pepper 1tsp=1g,
- Salt 1tsp=5g,
- Sugar 1tsp=4g,
- Vegetable oil 1tbsp=11g. ((McCance and Widdowson 2002)

List of Armenian recipes with their ingredients

Note: all ingredients are raw except where indicated.

Meatball soup (Kololik)

Ingredients:

125g ground lamb leg
30g white rice
20g onion, chopped
5g parsley, chopped
10g salt and 1.5g black pepper by taste
200g potato
25g whole egg for meat
55g whole egg for soup
10g butter
1000 g meat stock

Cooking time: 30 minutes

Yield factor: 0.8

How to Prepare:

Separate meat of the lamb leg from the bone and prepare meat stock from bones. Grain the meat and add the egg, salt, half of the shredded onions, parsley, and black pepper. Mix thoroughly and form meat balls. Fry onions. In the pan with boiling meat stock add the fried onions, the meat balls, rice, potato and cook it until the rice is ready. Add the egg.

Yogurt soup (Spas)

Ingredients:

200g plain yogurt matsun
10g flour
25g onion
10g boiled butter
25g cooked wheat grain
6g fresh mint or coriander
25g whole egg
400g water
salt by test

Cooking time: 30 minutes

Yield factor: 0.9

How to Prepare:

Mix the flour and egg, add water-yoghurt mixture and bring to boiling. Add separately cooked wheat grains, shredded fried onions, shredded mint or coriander. Continue stirring until it boils again.

Macnabrtosh (watery yogurt with cucumbers and greens)

Ingredients:

200g plain yogurt matsun
100g cucumber, peeled
100g parsley, coriander and dill, green onions
salt by test
200g water

Cooking time: No cooking

How to Prepare:

Mix plain yogurt matsun, water, peeled chopped fresh cucumbers, shredded greens and green onions, salt.

Stuffed Grape Leaves-(Dolma)

Ingredients:

170g ground beef (not too lean)
100g grape leaves (fresh or preserved)
30g rice, long grain, raw
30g onion, chopped
10g boiled butter
380g water
5g greens (chopped parsley and mint)
salt, pepper by test
1g garlic, shredded
50g plain yogurt matsun

Cooking time: 40 minutes

Yield factor: 0.6

How to Prepare:

Mix ground beef, rice, onions, water, salt, parsley and pepper in large bowl. Mix well. Place a small amount of this mixture on the grape leaf and roll. Cover bottom of pan with some leaves, then arrange the stuffed rolls side by side. After that cover with a plate, fill with water up to the plate to prevent burning. Cover and bring to boil. Cook for 40 minutes. Drain off cooking liquid and serve with matsun and garlic.

Stuffed cabbage Leaves (Dolma)

Ingredients:

170g ground beef (not too lean)
275g cabbage leaves
30g rice, long grain, raw
30g onion, chopped
5g greens(chopped parsley and mint)
15g tomato paste
10g boiled butter
270g water
salt, pepper by test

Cooking time: 40 minutes

Yield factor: 0.6

How to Prepare:

Mix rice, meat, onion, parsley, mint, salt and pepper and blend together. Place a small amount of this mixture on the cabbage leaf and roll. Cover bottom of pan with some leaves, then arrange the stuffed rolls side by side. After that cover with a plate, fill with water up to the plate. Add tomato paste.

Harissa (porridge)

Ingredients:

125g shredded boneless chicken breast , raw
70g wheat grains
50g boiled or regular butter
salt by taste
1300g water

Cooking time: 1 hour 10 minutes

Yield factor: 0.6

How to Prepare:

Soak wheat over-night. Mix the boneless cooked chicken meat, wheat and water and salt then boil while stirring. When serving, melt the butter together and pour over the harissa on the plate.

Scrambled egg

Ingredients

110g egg
25g butter
salt by taste

Cooking time: 2 minutes

Yield factor: 0.91

How to Prepare:

Scramble the eggs and fry in a heated pan with butter

Omelets with tomato

Ingredients:

110g egg
200g tomato
50 g butter
salt and pepper by taste

Cooking time: 5 minutes total

Yield factor: 0.7

How to Prepare:

Stir fry the tomatoes. Add scrambled eggs and fry.

Khinkali (dumplings with the meat inside the dough)

Ingredients:

Dough:

640g flour
370g water
50g egg
5g salt

For the filling:

1000g mixed ground meat (500g beef, 500g pork, fat)
50g onion peeled and ground
5g ground black pepper
1g chopped parsley
10g garlic
250g water
salt by taste

Cooking time: 10-15 minutes

Yield factor: 1.1

How to Prepare:

Mix the ground meat, herbs, onions, spices, water and salt. Then mix the flour, salt, egg, water and make the dough. Roll the dough and cut rounds out with the help of a glas. Place a teaspoon of filling in the center of each round. Fold the edges of the dough. Boil the Khinkali in salted boiling water for 10 to 15 minutes. Serve hot, sprinkled with freshly ground black pepper.

Chavic

Ingredients:

50g flour
20g butter
20g sugar
150g milk

Cooking time: 20 minutes

Yield factor: 0.6

How to Prepare:

Fry the flour and add milk after the fried flour is brown. Continuously mix and after having an even consistency add sugar and butter.

Pishky

Ingredients:

250g matsun yoghurt
110g whole egg
3g salt
25g granulated sugar
3g baking power
250g all-purpose wheat flour
100g vegetable oil (for frying)

Cooking time: 2 minutes, Yield factor: 0.9

How to Prepare:

Mix matsun, eggs, salt, sugar, flour and baking powder. Form dough triangles and fry until lightly browned, about 2 minutes. Remove from oil onto paper towels to absorb excess oil. Serve hot with your choice of jam or dust lightly with icing sugar. Serve with a choice of dips.

Cake Gata with Koritz (Armenian sweet roll with raisin & nut filling)

Ingredients:

Dough:

640g wheat flour
9g yeast extract
500g milk
170g granulated sugar
240g butter
salt by taste
55g egg

Stuffing (Koritz):

120g butter
160g wheat flour
50g chopped raisins
45g chopped nuts
60g granulated sugar

Cooking time: Bake 30 minutes in a moderate oven (350 degrees) until browned.

Yield factor: 0.87

How to Prepare:

The Filling (Koritz): On low flame, stir flour and butter then add the other ingredients.

The Gata: Mix milk, sugar, melted butter (saving two tablespoons to use in brushing the dough), flour and salt to form the dough. Cover and let it rise. Divide it into six portions, brush the entire open dough with melted butter, fill with Koritz and form pie. Brush with eggs and bake.

Paklava with egg white

Ingredients:

Dough:

500g flour
250g butter
18g egg yolk
200g sour cream
250g water
1.75g baking powder
3g salt
8g vinegar

Stuffing:

96g egg white
345g granulated sugar
170g walnuts
1 teaspoon cinnamon
18g egg yolk (for surface)

Syrup: 1/2 cup honey with 125g water

Cooking time: Bake 30 minutes in a moderate oven (350 degrees) until browned.

Yield factor: 0.9

How to Prepare:

Dough: Mix butter, flour, egg yolk, sour cream, baking powder, water, salt and vinegar. Then divide the dough into three portions.

Stuffing: Mix 3 egg whites, sugar, shredded walnuts and cinnamon.

Take one portion at a time and roll out. Brush the entire open dough with the stuffing, then open the second portion, put on the first layer with stuffing and cover with stuffing again, then open the third portion and cover the 2 layers covered with stuffing. Brush this third layer with a blended egg. Cover with the Syrup and place in the oven until cooked.

Cake Gata

Ingredients:

Dough:

250g sour cream
240g margarine
55g whole egg
10g vinegar
560g all-purpose flour
0.5g baking powder

Stuffing:

240g margarine, melted
320g sifted all-purpose flour
230g sugar
1g vanilla

Glaze:

36g egg yolks, beaten
25g yogurt

Cooking time: 30 minutes plus overnight refrigeration

Yield factor: 0.85

How to Prepare:

Mix sour cream, margarine, egg, oil, vinegar and flour. Then divide the dough into three portions and knead dough three times. Leave refrigerated overnight. For the filling, mix melted margarine, flour, sugar and vanilla.

Divide dough, brush it with melted margarine, and fill. Bake until golden brown. Makes 24 pieces.

Lahvash

Ingredients:

800g all purpose white flour
580g water
20g salt
4g. yeast

Cooking time: 5-6 minutes

Yield factor: 0.7

How to Prepare:

Mix yeast, water, flour, and salt. Leave the dough for 2 hours, divide the dough and bake on a pre-heated special oven wall 5-6 minutes until lightly browned. Makes 8-10 lahvashes.

References

Bergström, L. 1994. Nutrient Losses and Gains. Statens Livsmedelsverk, Uppsala. Website: http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/1994_32_Livsmedelsverket_nutrient_losses_and_gains.pdf

Bognár, A. 2002. Tables of weight yield of food and retention factors of food constituents for the calculation of nutrition composition of cooked foods (dishes). Bundesforschungsanstalt für Ernährung, Karlsruhe. Website: http://www.mri.bund.de/fileadmin/Veroeffentlichungen/Archiv/Schriftenreihe_Berichte/bfe-r-02-03.pdf

Charrondiere, U.R., Burlingame, B., Berman, S. & Elmadfa, I. 2009 a. Food Composition Study Guide – questions and exercises (Volume 1). *FAO, Rome*. Available at: http://www.fao.org/infoods/publications_en.stm

Charrondiere, U.R., Burlingame, B., Berman, S. & Elmadfa, I. 2009 b. Food Composition Study Guide – Answers to questions and exercises (volume 2). *FAO, Rome*. Available at: http://www.fao.org/infoods/publications_en.stm

FAO. 1973. Energy and protein requirements. Report of a Joint FAO/WHO Ad Hoc Expert Committee. FAO Nutrition Meetings No. 52. Rome

Greenfield, H. and Southgate, D.A.T, 2003 Food Composition Data: Production, Management and Use, 2nd Edition, FAO Rome. Website: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/008/y4705e/y4705e00.pdf>

Klensin, J.C., Feskanich, D., Lin, V., Truswell, S.A. & Southgate, D.A.T. 1989. Identification of Food Components for INFOODS Data Interchange. *United Nations University, Tokyo*. Available at: <http://www.unu.edu/unupress/unupbooks/80734e/80734E00.htm> and as PDF file at <ftp://ftp.fao.org/es/esn/infoods/Klensinetal1989Identificationoffoodcomponents.pdf>.

Møller, A., Saxholt, E., Christensen, A.T., Hartkopp, H.B., Hess Ygil, K 2009. Danish Food Composition Databank, revision 7.01. Food Informatics, Department of Nutrition, Danish Institute for Food and Veterinary Research. Website: <http://www.foodcomp.dk/>

McCance and Widdowson`s. 2002. The composition of foods. 6th Summary Edition. Foods Standards Agency and Institute of Food Research, Royal Society of Chemistry, Cambridge.

Ministry of Agriculture of the Republic of Armenia. 2007. State Inspectorate on Plant Quarantine and land management. Yerevan 2007. Glossary if phytosanitary terms and definitions.

Rand, W.M., Pennington, J.A.T., Murphy, S.P. & Klensin, J.C. 1991. Compiling Data for Food Composition Data Bases. *United Nations University, Tokyo*. Available at: <http://www.unu.edu/unupress/unupbooks/80772e/80772E00.htm>

U.S. Department of Agriculture. 2009. Agricultural Research Service, USDA Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 22. USDA Nutrient Data Laboratory. Website: <http://www.ars.usda.gov/nutrientdata>.