

| GB<br>Nutrition<br>Information  | LT<br>Duomenys apie<br>maistinę vertę | LV<br>Informācija par<br>uzturvērtību    | EST<br>Toitumisalane<br>mārgistus         | HR BIH<br>Oznaka hranjivih<br>vrijednosti  | Average values<br>per 100 g<br>Cornflakes<br>with vitamins |           | Average value per<br>portion of 30 g<br>Cornflakes<br>with vitamins |           |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| Energy value                    | Enerģinē vertē                        | Enerģētiskā vērtība                      | Energiasisaldus                           | Energetska vrijednost                      | 1616 KJ<br>(381 kcal)                                      |           | 485 KJ<br>(114 kcal)                                                |           |
| Protein                         | Baltymai                              | Olbaltumvielas                           | Valke                                     | Bjelančevine                               | 8,0 g                                                      |           | 2,4 g                                                               |           |
| Carbohydrate<br>of which sugars | Angliavandeniai<br>kuriuose cukrų     | Oglhidrāti<br>no tiem cukuri             | Süsivesikuid,<br>millest suhkrut          | Ugljikohidrati<br>od toga šecéra           | 83,1 g<br>8,6 g                                            |           | 24,9 g<br>2,6 g                                                     |           |
| Fat<br>of which saturates       | Riebalai<br>kuriuose sočiųjų rūgščių  | Tauki<br>no tiem piesātinātās taukskābes | Rasvu,<br>millest küllastunud rasvhappeid | Masnoća<br>od toga zasićene masna kiselina | 1,1 g<br>0,5 g                                             |           | 0,3 g<br>0,2 g                                                      |           |
| Fibre                           | Skaidulinės medžiagos                 | Šķiedrvielas                             | Kiudaineid                                | Dijetalna vlakna                           | 3,3 g                                                      |           | 1,0 g                                                               |           |
| sodium                          | Natris                                | Nātrijs                                  | Naatriumi                                 | Natrij                                     | 0,800 g                                                    |           | 0,24 g                                                              |           |
| Vitamins:                       | Vitaminai:                            | Vitamīni:                                | Vitamiini:                                | Vitamini:                                  |                                                            | %R.D.A(*) |                                                                     | %R.D.A(*) |
| Niacin                          | Niacinas                              | Niacīns                                  | Niatsiini                                 | Niacin                                     | 18,0 mg                                                    | 113%      | 5,4 mg                                                              | 45%       |
| Vitamin E                       | Vitaminas E                           | Vitamīns E                               | E-vitamiini                               | Vitamin E                                  | 10,0mg                                                     | 83%       | 3,0mg                                                               | 33%       |
| Pantothenic acid                | Pantotheno rūgštis                    | Pantotēnskābe                            | Pantoteenhapet                            | Pantotenska kiselina                       | 6,0 mg                                                     | 100%      | 1,8 mg                                                              | 40%       |
| Vitamin B6                      | Vitaminas B6                          | Vitamīns B <sub>6</sub>                  | B6-vitamiini                              | Vitamin B6                                 | 2,0 mg                                                     | 143%      | 0,6 mg                                                              | 57%       |
| Vitamin B2                      | Vitaminas B2                          | Vitamīns B <sub>2</sub>                  | B2-vitamiini                              | Vitamin B2                                 | 1,6 mg                                                     | 114%      | 0,5 mg                                                              | 46%       |
| Vitamin B1                      | Vitaminas B1                          | Vitamīns B <sub>1</sub>                  | B1-vitamiini                              | Vitamin B1                                 | 1,4 mg                                                     | 127%      | 0,4 mg                                                              | 51%       |
| Folic acid                      | Folio rūgštis                         | Folijskābe                               | Foolhapet                                 | Folna kiselina                             | 200,0 ug                                                   | 100%      | 60,0 ug                                                             | 40%       |
| Vitamin B12                     | Vitaminas B12                         | Vitamīns B <sub>12</sub>                 | B12-vitamiini                             | Vitamin B12                                | 1,0 ug                                                     | 40%       | 0,3 ug                                                              | 16%       |

- \* **GB** (\*) % R.D.A.= Recommended Daily allowance. Store in a cool and dry place. Keep inner bag tightly closed. Best before: see cover. The filling technique requires extra space in bag and box. Product is packed by weight and not by volume.
- \* **LT** (\*) % R.D.A.= Rekomenduojama paros norma. Laikyti vėsioje ir sausoje vietoje. Visuomet sandariai užlankstyti vidinį maišelį. Tinka vartoti iki: žr. ant dėžutės. Dėl pildymo būdo maišelyje ir sulankstomoje dėžutėje lieka tuščios vietos. Produktas fasuojamas pagal masę, o ne pagal tūrį.
- \* **LV** (\*) % R.D.A.- ieteicamā dienas deva. Uzglabāt sausā un vēsā vietā. Iekšējo maisiņu vienmēr rūpīgi aiztaisīt. Ieteicams līdz - skatīt uz vāka. Iepildīšanas tehnika nosaka brīvu tilpumu iekšēja un ārējā iepakojumā. Produkts tiek fasēts, vadoties pēc svara, nevis pēc tilpuma.
- \* **EST** (\*) % R.D.A.= soovitatav päevane norm. Palun hoida jahedas ja kuivas. Sisemine kott sulgeda alati tihedalt. Parim enne: vt kaanelt. Täitmistehnoloogias tüleneb tuhi ruum kotis ja karbis. Toode pakitakse kaalu, mitte mahu järgi.
- \* **HR/BIH** (\*) % R.D.A.= preporučena dnevna količina. Čuvati na suhom i hladnom mjestu. Vrećicu uvijek čvrsto zatvoriti. Najbolje upotrijebiti do: otisnuto na ambalaži. Način punjenja prouzrokuje prazan prostor u vrećici i u sklopivoj kutiji. Proizvod se puni prema težini, a ne prema obujmu.