

<b>Namirnica</b>	<b>Kcal</b>	<b>Proterin (g)</b>	<b>UH (g)</b>	<b>Masti (g)</b>
Brie sir	334	21,00	0,50	28,00
Camamber sir	300	19,80	0,46	24,26
Čedar	404	22,87	3,09	33,31
Edamer 40% mm u s.m.	345	30,00	2,00	25,00
Ementaler	386	30,00	1,70	30,00
Gauda punomasni	392	26,00	1,00	32,00
Gorgonzola	346	22,00	1,50	28,60
Kajmak	572	1,00	2,00	90,00
Krem sir	241	6,50	3,00	22,50
Maskarpone	450	7,00	2,00	45,00
Mileram	204	2,50	3,50	20,00
Mlačénica (stepka)	40	3,30	4,80	0,90
Mozzarella	224	19,90	2,50	16,10
Parmezan	411	40,00	3,50	27,00
Pavlaka kisela (10% masti)	119	3,00	4,50	10,00
Pavlaka kisela (20% masti)	206	2,80	3,90	20,00
Pavlaka kisela (30% masti)	293	2,20	2,90	30,00
Pavlaka za kuvanje	206	2,50	4,00	20,00
Pavlaka za šlag bez šećera	320	2,20	3,70	33,00
Punomasni stari sir	350	20,00	2,00	30,00
Rikota sir	174	11,00	3,00	13,00
Sir kravljji sveži (cottage)	95	14,00	3,00	3,00
Sir roquefort	359	20,00	1,50	31,00
Sir, feta	264	14,21	4,09	21,30
Sirni namaz 20% mm u s.m.	174	20,00	1,00	10,00
Sirni namaz 30% mm u s.m.	219	20,00	1,00	15,00