

Versie maart
2020

NL Olvarit pappen en potjes* Voedingswaarden per 100 gram

*Het Olvarit assortiment is onderhevig aan veranderingen

Categorie	Naam	Energie kJ/kcal	Vet (g)	w.v. verzadigd (g)	Kool hydraten (g)	w.v. suikers (g)	Vezels (g)	Eiwit (g)	Zout (g)
Granenpap 4+	Rijstbloem Naturel	1634/385	1,2	0,2	85,6	0,4	0,5	7,7	0,02
	Rijstbloem Vanille	1655/390	1,2	0,2	86,9	0,4	0,5	7,6	0,02
Granenpap 6+	Fijne granen Naturel	1587/375	2,1	0,5	73	1,5	8,5	11,8	0,01
	Fijne granen Banaan	1565/370	1,6	0,2	72,5	12,3	11,5	10,7	0,03
	Melkpap Granen & Biscuit	1860/442	13,4	5,8	64,3	26,1	3,1	14,4	0,28
Granenpap 8+	Melkpap Granen & Appel	1833/436	12,8	4,84	63,6	45	4,85	14,1	0,23
	Licht Volkoren Naturel	1518/359	1,8	0,3	69,4	6,2	11,8	10,4	0,01
	Licht Volkoren Vanille	1518/359	1,8	0,3	69,4	6,2	11,8	10,4	0,01
Granenpap 12+	Acht Granen Naturel	1523/360	1,8	0,4	70	11,5	11	10,4	0,01
	Acht Granen Vanille	1523/360	1,8	0,4	70	11,5	11	10,4	0,01
	Muesli	1534/367	5,4	1	64,7	18,8	8,4	10,1	0,08
	Melkpap Banaan Sinaasappel	17777/421	9,6	3,7	69,4	34,5	2,9	12,8	0,2
Fruitpotjes 4+	Appel	182/43	0,1	0	9,3	9,2	1,7	0,4	<0,01
	Banaan	351/83	0,2	0,1	18,5	15	1,5	1	<0,01
	Perzik appel	192/45	0,1	0	10	6,6	1	0,6	<0,013
	Appel mango banaan	261/61	0,1	0	14	10	1,3	0,5	<0,013
	Peer	232/55	0,1	0	12	8,5	2	0,5	0,003
Fruitpotjes 6+	Appel abrikoos	218/52	0,1	0	11	7,4	2,4	0,5	<0,0125
	Perzik banaan kiwi	215/51	0,1	0	11	7,3	1,4	0,8	<0,013
	Appel aardbei peer	224/53	0,2	0	11,8	8,6	1,2	0,4	0,011
	Peer appel abrikoos	247/58	0,1	0	13	8,6	1,7	0,5	<0,013
	Appel peer	196/46	0,1	0	10	9,7	0,9	0,4	0,1
	Appel banaan sinaasappel	275/65	0,1	0	14,6	13,8	1,8	0,5	0,005
	Appel bosbes peer	237/56	0,2	0	12,5	7,7	1,5	0,3	0,003

Fruitpotjes 8+	Banaan appel yoghurt	302/71	1,2	0,4	12,9	7,63	1,3	1,2	0,02
	Appel aardbei banaan	230/54	0,1	0	12	6,3	1,5	0,6	0,025
	Appel banaan peer	265/63	0,1	0	14	10	1,8	0,5	0,03
	Appel banaan bosbes	258/61	0,17	0,02	13,3	9,69	2,3	0,4	0,003
	Appel perzik koek	324/77	0,8	0,4	16	8,3	1,5	0,6	0,025
	Banaan koek	312/74	0,8	0,5	15,2	7,7	0,9	1	0,023
	Abrikoos appel banaan	258/61	0,1	0	13,8	9	1	0,7	0,003
	Appel koek	255/60	0,8	0,4	12	5,8	1	0,8	0,02
	Peer appel yoghurt	291/69	1	0,5	13,4	10	1,2	1	0,05
Fruitpotjes 12+	Appel peer framboos	203/48	0,1	0	10	6,9	2,8	0,4	0,013
	Appel perzik mango	230/54	0,1	0	11,2	7,62	3	0,5	0,02
	Banaan sinaasappel koek	334/79	0,9	0,4	16	8,5	1,2	1,1	0,04
	Appel yoghurt bosbes	277/66	0,9	0,4	12,6	8,4	1,6	1	0,025
Maaltijdpotjes 4+	Wortel aardappel	205/51	1,1	0,01	7,4	2,8	2,3	1,1	0,045
	Broccoli	84/20	0,3	0	1,3	1	2,1	2	0,025
	Bloemkool	74/18	0,3	0	1,4	1,2	1,5	1,6	0,023
	Doperwten	211/50	0,5	0,07	5,5	3,2	4,3	3,8	0,013
	Wortel	129/31	0,2	0	5,3	5,3	2,4	0,7	0,08
	Pompoen rijst	141/33	0,2	0,02	6,6	2,4	1,2	0,7	0,05
Maaltijdpotjes 6+	Doperwten kip aardappel	311/74	1,7	0,28	10	1,7	2,1	3,6	0,028
	Pompoen kip aardappel	229/54	0,9	0,05	8,7	2,3	1,1	2,3	0,025
	Sperziebonen ham rijst	244/58	1,6	0,09	7,7	1,03	1	2,7	0,03
	Tomaat rundvlees aardappel	267/63	2	0,8	7,6	1,4	1,1	3,2	0,05
	Bruine bonen appel rundvlees rijst	317/75	2,2	0,8	8,8	3,7	3	3,5	0,025
	Tomaat rundvlees aardappel wortel	224/53	1,3	0,24	7,1	1,8	1,4	2,6	0,05
	Wortel kalkoen aardappel	264/63	2	0,3	7,1	1,6	1,6	3,3	0,05
	Vegetarische bruine bonenschotel	257/61	1,8	0,03	7,8	2	2,8	2,1	0,003
	Broccoli kalkoen rijst	258/62	1,6	0,1	7,6	0,7	1,5	3,3	0,025
	Wortel rundvlees aardappel	343/82	3,4	1,1	8,3	2,2	2,1	3,5	0,065
	Wortel kip rijst	257/61	1,7	0,03	7,74	2,4	1,9	2,8	0,08
	Spinazie witvis rijst	224/53	1,3	0,03	7,3	1,4	1,5	2,2	0,1
	Pompoen zalm aardappel	272/63	2,1	0,04	8	1,4	0,9	2,6	0,04

Maaltijdpotjes 8+

Tomaat ham macaroni	289/69	1,3	0,1	9,5	1,5	0,8	4,2	0,075
Spaghetti Bolognese	295/71	1,7	0,6	10,3	1,7	1,4	2,7	0,055
Wortel kip aardappel	262/62	2,2	0,3	7,2	2	1,6	2,6	0,05
Bloemkoolschotel	263/63	2,7	1,6	5,8	1,5	1	3,3	0,163
Broccoli kip aardappel	215/51	1	0	6,6	1,8	1,6	3,1	0,025
Spinazie rundvlees aardappel	270/64	2,5	0,3	7,2	0	0,9	2,8	0,05
Sperziebonen rundvlees aardappel	235/61	1,4	0,2	7,5	0,9	1,5	2,6	0,05
Bruine bonen appel rundvlees aardappel	326/78	1,8	0,3	9,8	1,9	3	3,9	0,025
Wortel ham aardappel	259/62	1,8	0,3	7,9	1,9	1,8	2,6	0,05
Pompoen kip rijst	242/58	1,6	0,2	8	2	1,2	2,2	0,0275
Bloemkool ham aardappel	291/69	1,9	0,5	8,7	1,3	2,7	3	0,025
Doperwten kalkoen aardappel	256/61	1,8	0,2	6,9	1,6	1,9	3,3	0,03
Courgette witvis rijst	237/56	1,7	0,1	7	1,5	0,9	2,7	0,05

Maaltijdpotjes 12+

Sperziebonen rundvlees aardappel	264/63	2	0,7	7,5	2,7	1,4	3	0,025
Bruine bonen ham aardappel	334/80	2	0,1	9,6	0,9	2,9	4,3	0,018
Broccoli kalkoen aardappel	281/67	2,4	0,1	7,6	1,4	1,3	3	0,045
Pompoen kip pasta	271/64	1,7	0,3	8,8	2	1,1	2,9	0,05
Wortel kalkoen aardappel	289/69	2,4	0,13	8,5	1,5	1,3	2,5	0,058
Doperwten rundvlees aardappel	316/75	1,8	0,25	10,1	1,8	2,5	3,4	0,035
Spinazie kip aardappel	299/71	2,2	0,4	8,7	0,3	1	3,6	0,075
Vegetarische pasta	292/70	2,2	0,6	9,2	3,2	1,5	2,5	0,125
Tomaat kip rijst	285/68	2	0,29	9,2	2,04	1,1	2,9	0,036
Courgette kip pasta	282/67	2	0,21	8	1,5	1,4	3,65	0,036
Tomaat tonijn pasta	250/60	1,7	0,18	7,1	1,5	1,3	3,3	0,075
Bloemkool aardappel ei	298/71	2,6	0,53	7,4	1,5	1,4	3,8	0,13

Maaltijdpotjes 15+

Sperziebonen Surinaamse kipschotel	287/68	2,1	0,3	9	1,4	1,7	2,5	0,05
Doperwten kalkoen rijst	308/73	3	0,14	7,7	1,5	1,65	3,1	0,03
Tomaat ham pasta	308/73	1,3	0,1	10,5	1,6	0,9	4,4	0,075
Spaghetti Bolognese	308/75	2	0,3	9,8	2,1	1,8	3,5	0,048
Wortel kalkoen aardappel	281/67	2,4	0,14	7,8	1,3	1,4	2,9	0,04
Wortel kalfsvlees aardappel	253/60	1,7	0,3	7,4	2,1	1,5	3	0,075
Tomaat kalkoen pasta	305/73	2,1	0,1	8,9	2,3	1,6	3,6	0,05
Broccoli rundvlees rijst	264/63	2,2	0,25	7,12	1,63	1,3	3	0,05

Maaltijdpotjes 18+	Bloemkool kalkoen aardappel	307/71	2,2	0,3	9,3	1	2	3	0,04
	Bruine bonen appel rundvlees aardappel	329/78	1,8	0,2	10,2	2,4	3	3,7	0,023
	Vegetarische pasta courgette mozzarella	306/73	2,2	1,34	8,4	2,04	1,3	4,2	0,15
	Pompoen kip aardappel	261/62	2,4	0,3	6,8	2,3	1,4	2,7	0,033
	Risotto doperwten kalkoen	308/73	3	0,14	7,7	1,5	1,7	3,1	0,03
	Stamppot wortel kalkoen	281/67	2,4	0,14	7,8	1,3	1,4	2,9	0,04
	Spaghetti tomaat ham	308/73	1,3	0,1	10,5	1,6	0,9	4,4	0,075
Knijpfruitzakje 6+	Appel banaan	249/59	0,1	0	13,4	12,4	1,2	0,4	0,01
Knijpfruitzakje 8+	Banaan aardbei	331/78	0,1	0	17,9	15,9	1,1	0,9	0,01
Knijpfruitzakje 12+	Abrikoos peer banaan	276/65	0,14	0	14,6	13,3	1,8	0,5	0,01
	Aardbei banaan kiwi	248/58	0,2	0,01	13,2	12,3	1	0,5	0,01
	Appel banaan zwarte bes bosbes	241/57	0,2	0	12,7	11,8	1,5	0,5	0,01
	Smoothie bosvrucht	296/70	1,3	0,8	12,9	9,8	1,1	1,1	0,02
	Smoothie mango	305/72	1,7	1,5	13,2	12,1	1	0,6	0,01
Biologische maaltijd 4+	Pastinaak	149/35	0,3	0,04	6	3	2,6	0,9	0,03
Biologische maaltijd 6+	Broccoli zoete aardappel	229/55	1,4	0,1	8,2	0,1	2	1,3	0,03
	Groentenmix rundvlees aardappel	283/67	2,2	0,2	7,6	1,4	1,6	2,9	0,033
Biologische maaltijd 8+	Wortel doperwten kip aardappel	264/63	1,7	0,3	7,7	2,5	2,2	3,1	0,05
	Wortel rundvlees aardappel	240/57	1,6	0,3	7,2	1,2	1,4	2,8	0,05
	Tomaat pastinaak kalfsvlees rijst	240/57	1,5	0,4	6,5	2,4	1,4	2,6	0,05
Biologisch knijpfruitzakje 6+	Peer pruim	259/61	0,2	0,1	12,9	11,5	2,8	0,5	0
Biologisch knijpfruitzakje 12+	Peer appel bosbes	215/51	0,1	0,1	11,3	10	1,6	0,3	0
	Appel abrikoos mango	221/52	0,2	0,1	11,7	10,4	0,8	0,5	0
	Appel perzik kweeper	193/46	0,2	0	10,3	9,3	0,7	0,3	0
Biologisch fruitpotje 4+	Appel nectarine banaan	216/51	0,1	0	11,4	9,8	1,2	0,5	0,01
Biologisch fruitpotje 6+	Appel pruim	262/62	0,1	0	14	12	1,7	0,4	0,01
	Appel aardbei	187/44	0,1	0	9,5	8,8	1,9	0,4	0,005

	Appel banaan kiwi	264/62	0,1	0	14	12	1,5	0,6	0,005
Peutermenu 12+	Broccoli kip wortelen aardappelen	313/75	2,2	0,34	9,21	1,92	2,02	3,48	0,057
	Stamppot kip zoete aardappel	283/67	1,91	0,3	9,52	0,9	1,39	2,43	0,108
	Spaghetti Bolognese	338/81	2,71	0,89	9,55	2,29	1,32	3,83	0,05