

Grupp 26-30: Färdigrätter

Här ger Livsmedelsverket vägledning om hur kraven i lagstiftningen kan uppnås. Vägledningen är inte bindande och utesluter inte andra sätt att uppfylla kraven.

På den här sidan får du veta vad som gäller för Nyckelhålmärkning av produkter som ingår i livsmedelsgrupp 26-30.

Allmänt om livsmedelsgrupperna

Livsmedelsgrupperna 26-30 omfattar alla färdigrätter som kan Nyckelhålmärkas. Det är den sammansatta rätten som kan Nyckelhålmärkas och inte de enskilda komponenterna i rätten. Kriterierna ska vara uppfyllda också efter att färdigrätten är tillredd enligt anvisningar på förpackningen.

Livsmedelsgrupp 26 omfattar färdigrätter med tre komponenter, det vill säga grönsaker, en proteindel och en kolhydratdel. Baljväxter kan både ingå som rättens proteindel och som rättens grönsaksdel, förutsatt att kriteriet för grönsaker är uppfyllt.

Livsmedelsgrupp 27 innehåller färdigrätter med en eller två komponenter, det vill säga med grönsaker och eventuellt en proteindel eller en kolhydratdel. I livsmedelsgrupp 27 kan det ingå färdigrätter med bara grönsaker.

Livsmedelsgrupp 28 omfattar piroger, pizzor, vårrullar och andra pajer än efterrättspajer och liknande produkter, medan livsmedelsgrupp 29 omfattar smörgåsar, baguetter, wraps och liknande produkter. Livsmedelsgrupp 30 inkluderar soppor.

Det finns inget krav på en viss portionsstorlek av färdigrätterna. Det är alltså inget hinder att en färdigrätt till exempel kan innehålla mat för flera personer eller utgöra en mindre måltid. Det viktiga är att färdigrätterna uppfyller de angivna kriterierna i den berörda livsmedelsgruppen.

För omräkning av torkade, koncentrerade ingredienser, se

Torkade, koncentrerade grönsaker, baljväxter, frukt och bär

Livsmedelsgrupp 26: Färdigrätter med grönsaker, en proteindel och en kolhydratdel

Villkor för livsmedelsgrupp 26:

26.	Färdigrätter med grönsaker, en proteindel och en kolhydratdel med <ul style="list-style-type: none">- minst 28 g grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter), rotfrukter eller frukt och bär per 100 g produkt,- en proteindel, och- en kolhydratdel, och som inte omfattas av livsmedelsgrupperna 27, 28, 29 eller 30. Innehåller rättens kolhydratdel spannmål, ska den uppfylla fullkornsvillkoret i den för kolhydratdelen aktuella livsmedelsgruppen. Om glutenfri pasta ingår gäller fibervillkoret i livsmedelsgrupp 10.	<ul style="list-style-type: none">- mättat fett högst 1,8 g/100 g- tillsatta sockerarter högst 3 g/100 g- salt högst 0,8 g/100 g
-----	---	--

Livsmedelsgrupp 26 omfattar färdigrätter som innehåller tre delar: en proteindel (till exempel kött, fjäderfä, fisk, ägg eller baljväxter), en kolhydratdel (till exempel bröd, potatis, ris, pasta eller couscous) och en del grönsaker, frukt och/eller bär.

Färdigrättens kolhydratdel (till exempel bröd, potatis, ris, pasta eller couscous) ska uppfylla fullkornsvillkoret i den för spannmålsdelen aktuella livsmedelsgruppen. Om rättsens kolhydratdel till exempel består av pasta ska pastan uppfylla fullkornsvillkoret som anges för livsmedelsgrupp 10.

Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Pasta bolognese med grönsaker
- Köttbullar med potatismos, grönsaker och sås
- Vegetariska biffar med potatis och sås
- Fylld pasta (till exempel ravioli) med räkor och grönsaker
- Laxpytt med potatis och rotfrukter
- Fyllda pannkakor (crêpes) som innehåller ris, grönsaker och kött
- Fiskgratäng med potatismos, grönsaker och sås
- Kycklingbröst i sås med fullkornsrís och grönsaker

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Ostsmörgås
- Piroger, pizzor och pajer
- Soppor
- Pannkakor och plättar med sylt

Livsmedelsgrupp 27: Färdigrätter med grönsaker och eventuellt en proteindel *eller* en kolhydratdel

Villkor för livsmedelsgrupp 27:

27.	Färdigrätter med grönsaker och eventuellt en proteindel eller en kolhydratdel med - minst 50 g grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter), rotfrukter eller frukt och bär per 100 g produkt, samt eventuellt - en proteindel, eller - en kolhydratdel. Innehåller rättsens kolhydratdel spannmål, ska den uppfylla fullkornsvillkoret i den för kolhydratdelen aktuella livsmedelsgruppen. Om glutenfri pasta ingår gäller fibervillkoret i livsmedelsgrupp 10.	- mättat fett högst 1,5 g/100 g - tillsatta sockerarter högst 3 g/100 g - salt högst 0,8 g/100 g
-----	---	--

Livsmedelsgrupp 27 omfattar färdigrätter med minst 50 g grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter), rotfrukter eller frukt och bär per 100 g och eventuellt en proteindel (till exempel kött, fisk, ägg eller baljväxter) eller en kolhydratdel (till exempel bröd, potatis, ris, pasta eller couscous).

Om färdigrätten innehåller en kolhydratdel, till exempel pasta, så ska den uppfylla fullkornskriteriet för pasta i livsmedelsgrupp 10.

Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Färdigrätter bestående av till exempel grönsaker och kikärtor
- Broccoligratäng
- Fisk med grönsaker
- Rotfruktsgratäng
- Måltidsallad
- Råkostsallad med färsk eller torkad frukt
- Grönsakslasagne
- Indisk daal
- Färdigrätter med frukt och grönsaker

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Potatisgratäng
- Blandade grönsaker, till exempel ratatouille

Livsmedelsgrupp 28: Piroger, pizzor, vårrullar, pajer med mera

Villkor för livsmedelsgrupp 28:

28.	<p>Piroger, pizzor, vårrullar, andra pajer än efterrättspajer och liknande produkter.</p> <p>Produkterna ska innehålla minst 28 g grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter), rotfrukter eller frukt och bär per 100 g.</p> <p>Innehåller produkten en spannmålsdel ska den innehålla minst 30 % fullkorn räknat på spannmålsdelens torrs substans.</p> <p>Innehåller produkten minst 50 g grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter), rotfrukter eller frukt och bär per 100 g ska produktens eventuella spannmålsdel innehålla minst 15 % fullkorn räknat på spannmålsdelens torrs substans.</p> <p>Om glutenfri spannmålsdel ingår ska den innehålla minst 10 % fullkorn räknat på spannmålsdelens torrs substans.</p>	<p>– mättat fett högst 2,0 g/100 g</p> <p>– tillsatta sockerarter högst 3 g/100 g</p> <p>– salt högst 1,0 g/100 g</p>
-----	---	---

Om glutenfri spannmålsdel ingår gäller att den ska innehålla minst 10 % fullkorn räknat på spannmålsdelens torrs substans.

Om produkten innehåller en spannmålsdel (till exempel pizzabotten, pajskal eller brödet i pirogen), så ska den innehålla minst 30 % fullkorn, räknat på spannmålsdelens torrs substans. En spannmålsdel som till exempel en pizzadeg ska alltså innehålla minst 30 % fullkorn räknat på pizzadegens torrs substans. Detta krav på innehåll av fullkorn är det samma som kravet på fullkorn i mjukt bröd, se livsmedelsgrupp 8 a). För produkter som innehåller minst 50 g grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter), rotfrukter eller frukt och bär per 100 g, är kravet på innehåll av fullkorn i produktens eventuella spannmålsdel dock bara 15 % fullkorn räknat på spannmålsdelens torrs substans.

Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Paj med skinka, broccoli och ost
- Kött- och grönsakspirog
- Fullkornspizza med grönsaker
- Vårrullar

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Pannkakor, plättar, crêpes
- Pajskal
- Efterrättspaj
- Pitabröd eller wraps

Livsmedelsgrupp 29: Smörgåsar, baguetter, wraps med mera

Villkor för livsmedelsgrupp 29:

29.	<p>Smörgåsar, baguetter, wraps och liknande produkter.</p> <p>Produkten ska innehålla minst 25 g grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter), rotfrukter eller frukt och bär per 100 g.</p> <p>Innehåller produkten en spannmålsdel ska den innehålla minst 30 % fullkorn räknat på spannmålsdelens torrs substans.</p> <p>Innehåller produkten minst 50 g grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter), rotfrukter eller frukt och bär per 100 g produkt, ska produktens eventuella spannmålsdel innehålla minst 15 % fullkorn räknat på spannmålsdelens torrs substans.</p> <p>Om glutenfri spannmålsdel ingår ska den innehålla minst 10 % fullkorn räknat på spannmålsdelens torrs substans.</p>	<p>– mättat fett högst 2,0 g/100 g</p> <p>– tillsatta sockerarter högst 3 g/100 g</p> <p>– salt högst 0,9 g/100 g</p>
-----	---	---

Om produkten innehåller en spannmålsdel (till exempel bröd eller wrap) så ska denna innehålla minst 30 % fullkorn, räknat på spannmålsdelens torrs substans. En spannmålsdel som till exempel ett bröd ska alltså innehålla minst 30 % fullkorn räknat på brödets torrs substans. Detta krav på innehåll av fullkorn är det samma som kravet på fullkorn i livsmedelsgrupp 8 a).

Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Pitabröd/wraps med fisk eller kött och grönsaker
- Pitabröd/wraps med grönsaker
- Baguette med fisk eller kött och grönsaker
- Baguette med grönsaker
- Hamburgare med bröd och grönsaker

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Pitabröd/wraps med kött eller fisk men utan grönsaker
- Baguette med kött eller fisk men utan grönsaker

Livsmedelsgrupp 30: Soppor

Villkor för livsmedelsgrupp 30:

30.	<p>Soppor</p> <p>Produkten ska innehålla minst 35 g grönsaker (exkl. potatis), baljväxter (utom jordnötter), rotfrukter eller frukt och bär per 100 g.</p> <p>Innehåller produkten en spannmålsdel ska den uppfylla fullkornsvillkoret i den för spannmålsdelen aktuella livsmedelsgruppen.</p> <p>Om glutenfri pasta ingår gäller fibervillkoret i livsmedelsgrupp 10.</p>	<p>– mättat fett högst 1,5 g/100 g</p> <p>– tillsatta sockerarter högst 3 g/100 g</p> <p>– salt högst 0,8 g/100 g</p> <p>Villkoren avser konsumtionsfärdig vara.</p>
-----	---	--

Denna livsmedelsgrupp omfattar soppor med grönsaker och eventuellt kött och/eller fisk.

Om produkten innehåller en spannmålsdel till exempel bröd, krutonger, ris eller pasta ska spannmålsdelen uppfylla kravet för fullkorn som är relevant för spannmålsdelen. En spannmålsdel som till exempel bröd ska innehålla minst 30 % fullkorn räknat på brödets torrsubstans vilket motsvarar kriteriet för fullkorn i livsmedelsgrupp 8 a. Om ris ingår i produkten, måste detta vara ett fullkornsrisk enligt kriteriet i livsmedelsgrupp 5.

Fullkorn

Exempel på produkter som kan tillhöra livsmedelsgruppen:

- Ätfärdiga soppor med kött, fisk, baljväxter eller grönsaker, till exempel tomatsoppa, linssoppa eller fisksoppa
- Pulversoppa som tillreds enligt anvisning

Exempel på produkter som *inte* tillhör livsmedelsgruppen:

- Gryträter
- Såser

Senast uppdaterad 4 november 2024 Ansvarig grupp ROR_HLK