

# Juvela Nutrition Summary

Nutritional Values (per 100g)	Pack Size	Energy kJ/kcal	Fat (g)	Saturates (g)	Carbohydrate (g)	Sugars (g)	Fibre (g)	Protein (g)	Salt (mg)	Niacin (mg)	Riboflavin (mg)	Vitamin B6 (mg)	Thiamine (mg)	Folic Acid (µg)	Calcium (g)	Iron (g)
<b>LOAVES &amp; ROLLS</b>																
Fresh White Loaf	8 x 400g	936kJ/221kcal	2.4g	0.5g	44.0g	3.8g	4.7g	3.8g	0.9g	2.6mg	0.3mg	0.2mg	0.2mg	30µg	129mg	4.1mg
Fresh Fibre Loaf	8 x 400g	1018kJ/242kcal	4.5g	0.9g	45.0g	3.3g	6.2g	3.4g	0.9g	2.5mg	0.3mg	0.2mg	0.2mg	30µg	120mg	4.1mg
Fresh White Rolls	8 x 5 x 85g	1142kJ/275kcal	4.9g	0.9g	49.0g	4.8g	3.1g	3.9g	0.9g	2.6mg	0.3mg	0.2mg	0.2mg	30µg	129mg	4.1mg
Fresh Fibre Rolls	8 x 5 x 85g	1079kJ/255kcal	4.6g	0.9g	48.0g	3.7g	6.2g	3.6g	0.9g	2.5mg	0.3mg	0.2mg	0.2mg	30µg	120mg	4.1mg
White Sliced Loaf	400g	911kJ/216kcal	2.8g	0.6g	41.0g	4.3g	6.5g	3.2g	1.0g	2.7mg	0.3mg	0.3mg	0.2mg	30µg	121mg	4.5mg
White Unsliced Loaf	400g	983kJ/232kcal	2.9g	0.9g	47.8g	5.4g	3.3g	3.7g	1.0g	2.7mg	0.3mg	0.3mg	0.2mg	30µg	113mg	4.3mg
Fibre Sliced Loaf	400g	911kJ/216kcal	2.8g	0.7g	40.4g	4.7g	7.0g	3.8g	1.0g	2.7mg	0.3mg	0.3mg	0.2mg	30µg	121mg	4.5mg
Fibre Unsliced Loaf	400g	870kJ/205kcal	2.6g	0.3g	42.1g	4.4g	5.0g	3.4g	1.0g	2.7mg	0.3mg	0.3mg	0.2mg	30µg	160mg	4.3mg
White Part Baked Loaf	400g	983kJ/232kcal	2.9g	0.9g	47.8g	5.4g	3.3g	3.7g	1.0g	2.7mg	0.3mg	0.3mg	0.2mg	30µg	113mg	4.3mg
Fibre Part Baked Loaf	400g	870kJ/205kcal	2.6g	0.3g	42.1g	4.4g	5.0g	3.4g	1.0g	2.7mg	0.3mg	0.3mg	0.2mg	30µg	160mg	4.3mg
White Rolls	5 x 85g	1080kJ/256kcal	5.9g	2.5g	46.7g	8.8g	3.5g	4.0g	1.0g	2.7mg	0.3mg	0.3mg	0.2mg	30µg	145mg	4.5mg
Fibre Rolls	5 x 85g	922kJ/218kcal	4.0g	1.7g	41.7g	6.2g	4.4g	3.8g	1.0g	2.7mg	0.3mg	0.3mg	0.2mg	30µg	150mg	4.9mg
White Part Baked Rolls	5 x 75g	1125kJ/266kcal	3.0g	0.7g	49.3g	8.1g	2.6g	3.8g	1.0g	2.7mg	0.3mg	0.3mg	0.2mg	30µg	136mg	4.5mg
Fibre Part Baked Rolls	5 x 75g	986kJ/233kcal	4.0g	1.7g	45.5g	7.1g	5.9g	3.8g	1.0g	2.7mg	0.3mg	0.3mg	0.2mg	30µg	122mg	4.0mg
<b>ALL-PURPOSE MIXES</b>																
White Mix	500g	1467kJ/346kcal	0.5g	<0.5g	80.0g	8.5g	1.5g	4.5g	0.5g	4.0mg	0.4mg	0.35mg	0.4mg	40µg	150mg	6.5mg
Fibre Mix	500g	1319kJ/311kcal	0.5g	<0.5g	71.0g	8.5g	11.0g	5.5g	0.5g	4.0mg	0.4mg	0.35mg	0.4mg	40µg	150mg	8.0mg
Harvest White Mix	500g	1472kJ/347kcal	0.5g	<0.5g	83.0g	4.0g	2.0g	2.5g	0.13g	4.0mg	0.4mg	0.35mg	0.4mg	40µg	12mg	6.5mg

