

# PRODUKTKATALOG

2024/2025 <sup>v1.1</sup>



AS Longvafisk ble etablert i 1968 av fabrikkships Pioneer John Longva som et salgsselskap for Norges første fabrikkskip «LONGVA». Vi er i dag leverandør til dagligvare og storkjøkkenmarkedet i Norge. Vi har også fiskeutsalg for privatkunder med et stadig økende vareutvalg av frosne sjømat delikatesser.



## FISKEMAT

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Longvakaker (Fiskekake) | 1 |
| Fiskeburger ala Longva  | 2 |
| Steinbitkarbonader      | 3 |
| Klippfiskkarbonader     | 4 |
| Chiliburger             | 5 |
| Ishavsburger m/bacon    | 6 |
| Fiskepudding            | 7 |
| Fiskeboller, grove      | 8 |
| Blandaball              | 9 |

## HVITFISK

|                        |    |
|------------------------|----|
| Torskefilet, hel       | 10 |
| Torskeloin, naturell   | 11 |
| Torskeloin, lettsaltet | 12 |
| Lettsaltet Torskefilet | 13 |
| Røkt Torskefilet       | 14 |
| Seifilet               | 15 |
| Seiporsjoner           | 16 |
| Hysefilet              | 17 |
| Steinbitfilet          | 18 |
| Lettsaltet Uer         | 19 |
| Monkfish, filet        | 20 |
| Kveiteskiver           | 21 |

## PANERTE PRODUKTER

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Panert Hysefilet      | 22      |
| Rispanert Torsk       | 23      |
| Squid Chunks          | 24      |
| Hoki Premium          | 25      |
| Argentinske Villreker | 26 - 28 |

## KLIPPFISK

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Klippfisk i biter          | 29 |
| Klippfiskboller (Bolinhos) | 30 |
| Klippfisk Loin             | 31 |
| Klippfisk Loin Gryteklar   | 32 |

## SKALLDYR

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Reker, kokt med skall | 33 |
| Scampi, rå uten skall | 34 |
| Scallop/Kamskjell     | 35 |

## LAKS/ØRRET

|                        |    |
|------------------------|----|
| Laksefilet, porsjoner  | 36 |
| Einerøkt Ørret, skivet | 37 |

## HVAL

|          |    |
|----------|----|
| Hvalbiff | 38 |
|----------|----|



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 457 KJ<br>109 kcal |
| Fett:             | 4,4                |
| -mettet fettsyre: | 0,9                |
| Karbohydrater:    | 10,0               |
| -sukkerarter:     | 0,2                |
| Fiber:            | 0,3                |
| Protein:          | 7,3                |
| Salt:             | 1,1                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 3,00 kg

EPD

• • •

1052182



## Longvakaker (Fiskekaker)

**Beskrivelse:** Singelfrosne, håndstekte fiskekaker. Ca. 90g pr. kake. Pakket i pose og kartong.

**Ingredienser:** Renskåret fiskefilet 50% av fersk hyse, torsk og sei, melk, potetmel, rapsolje, krydderblanding (antiklumpmiddel E535, Stabilisator E451 og E412, Smaksforsterker E621, Løkpulver/Buljong E551, E262, E1450), salt og pepper.

**Allergener:** Fisk, Melk

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** Nordøstlige Atlanterhavet

**Oppbevaring:** Frysevarer, må lagres ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C

**Tilberedning:** Varmebehandles i saus eller stekes på panne. Kan også dampes.



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 438 KJ<br>104 kcal |
| Fett:             | 3,3                |
| -mettet fettsyre: | 0,7                |
| Karbohydrater:    | 9,6                |
| -sukkerarter:     | 1,1                |
| Fiber:            | 0,5                |
| Protein:          | 9,1                |
| Salt:             | 0,8                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 2,50 kg

EPD

• • •

2651560



## Fiskeburger ala Longva

**Beskrivelse:** Singelfrosne, håndstekte fiskeburgere. 90g pr. burger. Serveres gjerne i burgerbrød med salat og dressing. Pakket i pose og kartong.

**Ingredienser:** Renskåret fiskefilet 73% av fersk hyse, torsk og sei, melk, potetmel, rapsolje, løk, purreløk, krydderblanding (antiklumpmiddel E535, Stabilisator E451 og E412, Smaksforsterker E621, Løkpulver/Buljong E551, E262, E1450), salt og pepper, muskatnøtt.

**Allergener:** Fisk, Melk

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** Nordøstlige Atlanterhavet

**Oppbevaring:** Frysevarer, må lagres ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C

**Tilberedning:** Stekes på panne eller varmes i ovn. Kan også dampes.



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 462 KJ<br>110 kcal |
| Fett:             | 3,8                |
| -mettet fettsyre: | 0,8                |
| Karbohydrater:    | 11,2               |
| -sukkerarter:     | 1,3                |
| Fiber:            | 0,6                |
| Protein:          | 7,9                |
| Salt:             | 0,9                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 3,0 kg

EPD

• • •

1131028



## Steinbitkarbonader

**Beskrivelse:** Singelfrosene Steinbitkarbonade m/hvitløk.  
90g pr karbonade.

**Ingredienser:** Fiskefilet (53%) av fersk steinbit, hyse og torsk, melk, vann, potetmel, rapsolje, løk, purreløk, salt, hvitløk, pepper, muskatnøtt, krydderblanding. Innhold krydderblanding: E535, E451, E412, E621, E551, E262, E1450.

**Allergener:** Fisk, melk.

**Opprinnelse:** Norge.

**Fangstområde:** Nordøstlige Atlanterhavet

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Varmebehandles i ovn eller på stekepanne.  
Kan også dampes.



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 590 KJ<br>141 kcal |
| Fett:             | 5,9                |
| -mettet fettsyre: | 1,9                |
| Karbohydrater:    | 7,3                |
| -sukkerarter:     | 0,6                |
| Fiber:            | 0,4                |
| Protein:          | 14,0               |
| Salt:             | 2,1                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 2 x 2,50kg  
Netto 8 x 700g  
Netto 6kg (60g)

EPD

• • •

4611083 (2x2,5kg)  
6052260 (8x700g)  
6051478 (6kg 60g)



# Klippfiskkarbonader med ost

**Beskrivelse:** Singelfrosne, klippfiskkarbonader med ost. Serveres gjerne med sprøstekt bacon, poteter og rotmos. Leveres i følgende forpakninger/varianter;

5,0 kg: 2 x 2,5 kg Karbonader à 100g.

5,6 kg: 8 x 700g Karbonader à 100g. Dagligvare.

6,0 kg: 4 x 1,5 kg Karbonader à 60g. Institusjon.

**Ingredienser:** Fisk (70%) (klippfisk\* (33%), kvitlaks, surimi (alaska pollock 92%, sukker), melk, taffelost (7%) (hvitost, vann, melkeprotein, melkefett), fiskekraft (fisk, vann, løk, salt), rapsolje, potetmel, løk, salt, risemel, tapiokastivelse, fløtepulver, hvitløk, paprika, muskat, pepper, hvitløk, dekstrose, koriander, løpestikke, naturlig aroma, stabilisator (E412)

\*Kan variere mellom torsk, alaskatorsk, alaska pollock

**Allergener:** Fisk, Melk

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** Ikke oppgitt

**Oppbevaring:** Frysevarer, må lagres ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C

**Tilberedning:** Stekes på panne eller varmes i ovn.



## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 621 KJ<br>149 kcal |
| Fett:             | 8,4                |
| -mettet fettsyre: | 2,8                |
| Karbohydrater:    | 9,8                |
| -sukkerarter:     | 1,1                |
| Fiber:            | 0,8                |
| Protein:          | 8,7                |
| Salt:             | 0,8                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 2,50 kg

EPD

• • •

2202273



## Chiliburger

**Beskrivelse:** Singelfrosne, håndstekte fiskeburgere med chili. 120g pr. burger. Serveres gjerne i burgerbrød med salat og dressing. Pakket i pose og kartong.

**Ingredienser:** Renskåret fiskefilet 47% av fersk hyse, torsk og sei, melk, potetmel, svinespekk (18%), rapsolje, løk, purreløk, krydderblanding (antiklumpmiddel E535, Stabilisator E451 og E412, Smaksforsterker E621, Løkpulver/Buljong E551, E262, E1450), salt, chili, hvitløk og pepper, muskatnøtt.

**Allergener:** Fisk, Melk

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** Nordøstlige Atlanterhavet

**Oppbevaring:** Frysevarer, må lagres ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C

**Tilberedning:** Stekes på panne eller varmes i ovn.



## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 504 KJ<br>129 kcal |
| Fett:             | 6,0                |
| -mettet fettsyre: | 1,9                |
| Karbohydrater:    | 10,3               |
| -sukkerarter:     | 1,2                |
| Fiber:            | 0,5                |
| Protein:          | 8,7                |
| Salt:             | 1,1                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 2,50 kg

EPD

• • •

2234466



# Ishavsburger med bacon og ost

**Beskrivelse:** Singelfrosne, håndstekte fiskeburgere med bacon og ost. 120g pr. burger.  
Serveres gjerne i burgerbrød med salat og dressing.

**Ingredienser:** Renskåret fiskefilet 52% av fersk hyse, torsk og sei, melk, potetmel, bacon (8%), rapsolje, taffelost (3%), løk, purreløk, krydderblanding (antiklumpmiddel E535, Stabilisator E451 og E412, Smaksforsterker E621, Løkpulver/Buljong E551, E262, E1450), salt og pepper, muskatnøtt.

**Allergener:** Fisk, Melk

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** Nordøstlige Atlanterhavet

**Oppbevaring:** Frysevarer, må lagres ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C

**Tilberedning:** Stekes på panne eller varmes i ovn.



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 459 KJ<br>109 kcal |
| Fett:             | 4,7                |
| -mettet fettsyre: | 1,1                |
| Karbohydrater:    | 9,8                |
| -sukkerarter:     | 0,1                |
| Fiber:            | 0,2                |
| Protein:          | 7,0                |
| Salt:             | 1,3                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 5x1 kg

EPD

• • •

1152941



## Fiskepudding

**Beskrivelse:** Hel fiskepudding 1kg.

**Ingredienser:** Fiskefilet (46%) av fersk hyse, torsk og sei, vann, potetmel, rapsolje, salt, fløte, melk, muskatblomme, salt og krydderblanding. Innhold krydderblanding: E535, E451, E412, E621, E551, E262, E1450.

**Allergener:** Fisk, melk.

**Opprinnelse:** Norge.

**Fangstområde:** Nordøstlige Atlanterhavet

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Varmebehandles i saus eller stekes på panne.  
Kan også benyttes kald til f.eks. pålegg.



## Næringsinnhold pr 100g

• • •

Energi: 447 KJ  
106 kcal

Fett: 3,8

-mettet fettsyre: 0,8

Karbohydrater: 9,5

-sukkerarter: 0,6

Fiber: 0,4

Protein: 8,6

Salt: 1,2

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 4 kg

EPD

• • •

1202761



# Fiskeboller, Grove med Purreløk

**Beskrivelse:** Grove fiskeboller med purreløk. Singelfrosne.

**Ingredienser:** Fiskefilet (61%) av fersk hyse, torsk og sei, melk, vann, potetmel, rapsolje, løk, purreløk, salt, pepper, muskatblomme og krydderblanding. Innhold krydderblanding: E535, E451, E412, E621, E551, E262, E1450.

**Allergener:** Fisk, melk.

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** Nordøstlige Atlanterhavet

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Varmebehandles i saus, kraft eller stekes på panne.



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

Energi: 449 KJ  
107 kcal

Fett: 4,0

-mettet fettsyre: 0,9

Karbohydrater: 10,0

-sukkerarter: 1,0

Fiber: 0,4

Protein: 8,2

Salt: 0,9

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 3 kg

EPD

• • •

2503100



## Blandaball/Fiskeball

**Beskrivelse:** Blandaball produsert av fersk fisk. Singelfrosne.

**Ingredienser:** Fiskefilet (55%) av hyse, torsk og sei, melk, vann, potet råskrelt, rapsolje, løk, svinespekk (3,8%), salt, pepper, krydderblanding. Innhold krydderblanding: E535, E452, E412, E621, E551, E262, E1450.

**Allergener:** Fisk, melk.

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** Nordøstlige Atlanterhavet

**Oppbevaring:** Frysevarer, lagres ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Varmebehandles i lettsaltet vann eller stekes på stekepanne.



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

Energi: 344 KJ  
81kcal

Fett: 1,0

-mettet fettsyre: 0,1

Karbohydrater: 0,0

-sukkerarter: 0,0

Fiber: 0,0

Protein: 18,1

Salt: 0,1

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 3 x 6,81 kg

EPD

• • •

1048313 m/skinn  
1051887 u/skinn



Illustrasjonsbilde.

Bilde kan avvike fra hvilke båt vi har tilgang fra.

## Torskefilet m eller u/skinn

**Beskrivelse:** Hele torskefileter med eller uten skinn.

Torskefilet med skinn 6,81 kg. Hele fileter. Line eller bunnetrål fanget sjøfrossen torskefilet. Pakket med plast mellom filetene.

Torskefilet uten skinn 6,81 kg. Hele fileter. Line eller bunnetrål fanget sjøfrossen torskefilet. Pakket med plast mellom filetene.

**Ingredienser:** Torskefilet med eller uten skinn. (Gadus morhua). Inneholder pinbein.

**Allergener:** Fisk.

**Opprinnelse:** Norge.

**Fangstområde:** FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 560 dager fra fangst. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Stekes i panne på begge sider og stekes ferdig i panne eller ovn. Alt. dampes i kjele/ovn eller varmebehandles direkte i saus.



## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Energi:           | 319 KJ<br>76 kcal |
| Fett:             | 0,3               |
| -mettet fettsyre: | 0,1               |
| Karbohydrate      | 0,0               |
| -sukkerarter:     | 0,0               |
| Fiber:            | 0,0               |
| Protein:          | 18,1              |
| Salt:             | 0,0               |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 2 x 2,5 kg

EPD

• • •

4886248



## Torskeloin, naturell 120-140g

**Beskrivelse:** Singelfrosen naturell torskeloin. Skinn og benfri.  
120-140g pr. loin. Pakket i pose og kartong.

**Ingredienser:** Renskåret torsk (Gadus Morhua)

**Allergener:** Fisk.

**Opprinnelse:** Kina

**Fangstområde:** FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, må lagres ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 730 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C

**Tilberedning:** Stekes på panne fra hver side og stekes ferdig i panne eller i ovn. Alt. dampes i kjele/ovn eller varmebehandles direkte i saus.



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Energi:           | 319 KJ<br>76 kcal |
| Fett:             | 0,3               |
| -mettet fettsyre: | 0,1               |
| Karbohydrate      | 0,0               |
| -sukkerarter:     | 0,0               |
| Fiber:            | 0,0               |
| Protein:          | 18,1              |
| Salt:             | 0,8               |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 2x2,5 kg

EPD

• • •

2211340



## Lettsaltet Torskeloin 120-140g

**Beskrivelse:** Singelfrosen lettsaltet torskeloin. Skinn og benfri. 120-140g pr. loin. Pakket i pose og kartong.

**Ingredienser:** Renskåret torsk (Gadus Morhua), salt

**Allergener:** Fisk.

**Opprinnelse:** Kina

**Fangstområde:** FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, må lagres ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 730 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C

**Tilberedning:** Stekes på panne fra hver side og stekes ferdig i panne eller i ovn. Alt. dampes i kjele/ovn eller varmebehandles direkte i saus.



**LONGVAFISK**

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Energi:           | 414 KJ<br>98 kcal |
| Fett:             | 0,4               |
| -mettet fettsyre: | 0,0               |
| Karbohydrater:    | 0,0               |
| -sukkerarter:     | 0,0               |
| Fiber:            | 0,0               |
| Protein:          | 23,5              |
| Salt:             | 2,1               |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 3,0 kg

**EPD**

• • •

4509477



## Lettsaltet Torskefilet

**Beskrivelse:** Lettsaltet Torskefilet i kokestykker, med skinn.

**Ingredienser:** Torsk (Gadus morhua), vann, salt. Inneholder bein.

**Allergener:** Fisk

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Stekes på panne fra hver side og stekes ferdig i panne eller i ovn. Alt. dampes i kjele/ovn eller varmebehandles direkte i saus.



**LONGVAFISK**

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Energi:           | 414 KJ<br>98 kcal |
| Fett:             | 0,4               |
| -mettet fettsyre: | 0,0               |
| Karbohydrater:    | 0,0               |
| -sukkerarter:     | 0,0               |
| Fiber:            | 0,0               |
| Protein:          | 23,5              |
| Salt:             | 2,1               |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 3,0 kg

**EPD**

• • •

4509253



## Røkt Torskefilet

**Beskrivelse:** Lettrøkt Torskefilet i kokestykker, med skinn.

**Ingredienser:** Torsk (Gadus morhua), vann, salt. Inneholder bein.

**Allergener:** Fisk

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Dampes eller varmes i kjele med vann.



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

Energi: 292 KJ  
69 kcal

Fett: 0,3

-mettet fettsyre: 0,0

Karbohydrater: 0,0

-sukkerarter: 0,0

Fiber: 0,0

Protein: 16,5

Salt: 0,2

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 3 x 6,81 kg

EPD

• • •

1048321



Illustrasjonsbilde.

Bilde kan avvike fra hvilke båt vi har tilgang fra.

## Seifilet u/skinn

**Beskrivelse:** Sjøfrossen Seifilet uten skinn. Fanget på line eller bunnetrål. Pakket med plast mellom filetene.

**Ingredienser:** Seifilet. Inneholder bein.

**Allergener:** Fisk

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 570 dager fra fangst. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Stekes i panne på begge sider og stekes ferdig i panne eller ovn. Alt. dampes i kjele/ovn eller varmebehandles direkte i saus.



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Energi:           | 292 KJ<br>69 kcal |
| Fett:             | 0,3               |
| -mettet fettsyre: | 0,0               |
| Karbohydrate      | 0,0               |
| -sukkerarter:     | 0,0               |
| Fiber:            | 0,0               |
| Protein:          | 16,5              |
| Salt:             | 0,2               |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 5 kg

EPD

• • •

2033173



## Seiporsjoner 120-140g

**Beskrivelse:** Singelfrosene seiporsjoner. Skinn og benfri.  
120-140g pr. porsjon.

**Ingredienser:** Sei. (Pollachius Virens), vann

**Allergener:** Fisk.

**Opprinnelse:** Litauen.

**Fangstområde:** Nordøst Atlanteren FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, må lagres ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 750 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C

**Tilberedning:** Stekes i panne på hver side og stekes ferdig i panne eller i ovn. Alt. dampes i kjele/ovn eller varmebehandles direkte i saus.



**LONGVAFISK**

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Energi:           | 290 KJ<br>68 kcal |
| Fett:             | 0,2               |
| -mettet fettsyre: | 0,0               |
| Karbohydrater:    | 0,0               |
| -sukkerarter:     | 0,0               |
| Fiber:            | 0,0               |
| Protein:          | 16,6              |
| Salt:             | 0,2               |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 3 x 6,81 kg

**EPD**

• • •

1048354



## Hysefilet u/skinn (Kolje)

**Beskrivelse:** Sjøfrossen Hysefilet uten skinn. Fanget på line eller bunntål. Pakket med plast mellom filetene.

**Ingredienser:** Hysefilet. Inneholder bein.

**Allergener:** Fisk

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 570 dager fra fangst. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Stekes i panne på begge sider og stekes ferdig i panne eller ovn. Alt. dampes i kjele/ovn eller varmebehandles direkte i saus.



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Energi:           | 409 KJ<br>97 kcal |
| Fett:             | 2,5               |
| -mettet fettsyre: | 0,5               |
| Karbohydrater:    | 0,0               |
| -sukkerarter:     | 0,0               |
| Fiber:            | 0,0               |
| Protein:          | 18,6              |
| Salt:             | 0,1               |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 3 x 6,81 kg

EPD

• • •

1048362



## Steinbitfilet u/skinn

**Beskrivelse:** Hel sjøfrossen Flekksteinbitfilet uten skinn.  
Fanget på line. Pakket med plast mellom filetene.

**Ingredienser:** Steinbitfilet (Flekksteinbit) . Inneholder bein.

**Allergener:** Fisk

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 570 dager fra fangst. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Stekes i panne på begge sider og stekes ferdig i panne eller ovn. Alt. dampes i kjele/ovn eller varmebehandles direkte i saus.



**LONGVAFISK**

### **Næringsinnhold pr 100g**

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 511 KJ<br>121 kcal |
| Fett:             | 3,6                |
| -mettet fettsyre: | 0,6                |
| Karbohydrater:    | 0,0                |
| -sukkerarter:     | 0,0                |
| Fiber:            | 0,0                |
| Protein:          | 22,2               |
| Salt:             | 2,2                |

### **Salgsenhet**

• • •

Kartong  
Netto 3,0 kg

**EPD**

• • •

1052141



## **Lettsaltet Uer (Rødfisk)**

**Beskrivelse:** Lettsaltet Uer i kokestykker, med skinn.

**Ingredienser:** Uer (Sebastes norvegicus), salt. Inneholder bein.

**Allergener:** Fisk

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Trekkes i kjele med vann.



**LONGVAFISK**

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Energi:           | 278 KJ<br>66 kcal |
| Fett:             | 0,7               |
| -mettet fettsyre: | 0,0               |
| Karbohydrater:    | 0,0               |
| -sukkerarter:     | 0,0               |
| Fiber:            | 0,0               |
| Protein:          | 15,0              |
| Salt:             | 0,1               |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 5,00 kg  
Netto 5x2 kg

**EPD**

• • •

1238799 (5kg)



## Monkfish (NZ Breiflabb)

**Beskrivelse:** Monkfish finnes omkring kysten av New Zealand. Fisken er lik på smak, konsistens og utseende med vår norske breiflabb. Den er fast og hvit i kjøttet og svært anvendelig både til steking, grilling og damping. Singelfryste hele fileter uten skinn og bein.

**Ingredienser:** NZ Monkfish/Stargazer (Kathetostoma Giganteum)

**Allergener:** Fisk

**Opprinnelse:** New Zealand

**Fangstområde:** Stillehavet FAO 81

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 540 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Perfekt til både steking, grilling og damping.



**LONGVAFISK**

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 613 KJ<br>146 kcal |
| Fett:             | 7,3                |
| -mettet fettsyre: | 1,2                |
| Karbohydrater:    | 0                  |
| -sukkerarter:     | 0                  |
| Fiber:            | 0                  |
| Protein:          | 20,2               |
| Salt:             | 0,2                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong

Netto 2,0 kg (Familiekveite)  
Netto 2,5 kg (Kveiteskiver)  
Netto 1,0 kg (Kveitebucker)

**EPD**

• • •

1862028 (Familiekveite 2,0 kg)  
5654207 (Kveiteskiver 2,5 kg)  
4202362 (Kveitebucker 1,0 kg)



## Kveiteskiver

**Beskrivelse:** Kveiteskiver, produsert av norsk linefanget kveite.

**Ingredienser:** Kveite (Hippoglossus hippoglossus). Inneholder bein.

**Allergener:** Fisk.

**Opprinnelse:** Norge.

**Fangstområde:** FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Kan trekkes, dampes, lettsaltes og stekes.



## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 837 KJ<br>199 kcal |
| Fett:             | 8,9                |
| -mettet fettsyre: | 0,8                |
| Karbohydrater:    | 15,2               |
| -sukkerarter:     | 0,5                |
| Fiber:            | 0,6                |
| Protein:          | 14,7               |
| Salt:             | 0,28               |

## Salgsenhet

• • •

Kartong 2,5 kg  
Poser 10 x 0,7 kg

## EPD

• • •

1628841 (2,5 kg)  
1394774 (0,7 kg)



## Panert Hysefilet (Kolje)

**Beskrivelse:** Panerte hysefilet, forstekt. Produsert uten palmeolje.

**Ingredienser:** 70% renskåret norsk hysefilet/koljefilet (Melanogrammus aeglefinus), hvetemel, maismel, vann, gjær E500, rapsolje, hvetestivelse, stivelse E412, melkepulver, salt.

**Allergener:** Fisk, hvete, melk.

**Opprinnelse:** Belgia

**Fangstområde:** Nordøstlige Atlanterhavet

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 730 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Stekes i ovn, panne eller frityr.



## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 802 KJ<br>192 kcal |
| Fett:             | 5,7                |
| -mettet fettsyre: | 0,5                |
| Karbohydrater:    | 21,6               |
| -sukkerarter:     | 0,2                |
| Fiber:            | 0,5                |
| Protein:          | 11,3               |
| Salt:             | 0,8                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 10 x 0,68 kg

EPD

• • •

4208195



# Rispanert Torsk

**Beskrivelse:** Panerte torskestykker, gluten og laktosefri panering. 85g pr. stykke. Forstekt.

**Ingredienser:** 58% renskårede torskebiter (Gadus morhua), Panering (rismel, vegetabilsk fiber, dextrose (mais)), rapsolje, vann, maisstivelse, potetstivelse, maismel, salt, krydder, løkpulver, stabilisator (xanthan gum). Produktet kan inneholde bein.

**Allergener:** Fisk

**Opprinnelse:** Belgia

**Fangstområde:** Nordøstlige Atlanterhav

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 540 dager- 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:**

Frityr: Fra frossen tilstand. 5-6 minutt ved 180°C.

Stekeovn: Fra frossen tilstand stekes fisken ved 200°C i 15-17 min. Snu stykkene ved halvgått tid

Stekepanne: Fra opptint tilstand. 7-8 min. ved lav/medium varme. Snu stykkene ved halvgått tid



## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 782 KJ<br>187 kcal |
| Fett:             | 8,9                |
| -mettet fettsyre: | 0,9                |
| Karbohydrater:    | 11,7               |
| -sukkerarter:     | 1,4                |
| Fiber:            | 2,4                |
| Protein:          | 14,9               |
| Salt:             | 0,9                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 5x1kg

EPD

• • •

5204193



## Squid Chunks - Salt & Pepper

**Beskrivelse:** Rå stykker av blekksprut som er skjært for å gi en unik marmorering, panert med en salt og pepper blanding. Forstekt.

**Ingredienser:** Blekksprut (*Dosiducus Gigas*) (bløtdyr), (70%), Panering [vann, hvetemel, rapsolje, fortykningsmiddel (E1420, E1404), hevingemidler (E450, E500), sukker, salt (1,2%), pepper (1%), hvete, gluten, eggehvitepulver, (<0,%), sellerifrø, smaksforsterker (E621), farge (E160c)]

**Allergener:** Bløtdyr, hvete, egg, selleri. Kan inneholde spor av fisk, krepsdyr, melk, soya, sennep og sulfater.

**Opprinnelse:** Malaysia.

**Fangstområde:** Stillehavet

**Oppbevaring:** Frysevarer, må lagres ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 18 mnd. fra produksjonsdato.

### Tilberedning:

Frityr: 180°C. Stek i frossen tilstand i 3-4 min. eller til gyllenbrun.

Stekeovn: Forvarm ovnen til 200°C. Legg frossen blekksprut på forvarmet stekebrett. Stek i 24-26 minutter eller til de er gyllenbrune. Snu halvveis.



## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 894 KJ<br>214 kcal |
| Fett:             | 11,8               |
| -mettet fettsyre: | 2,9                |
| Karbohydrater:    | 15,1               |
| -sukkerarter:     | 2,0                |
| Fiber:            | 2,0                |
| Protein:          | 11,6               |
| Salt:             | 0,3                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 3,45 kg

EPD

• • •

1048347



## Hoki Premium Sprøbakt

**Beskrivelse:** Hoki av høyeste kvalitet, dekket med en sprø panering. Forstekt. 115g pr stk.

**Ingredienser:** Hoki (*Macrurus Novaezelandiae*) (53%), hvetemel, vann, rapsolje, maisstivelse, salt, gjær, sukker, emulgatorer (E471, E472e), mineralsalter (E450, E451), rismel, syrerregulerende (E262), farge (E160b-krydderekstrakt Annatto), vegetabilsk gummi (E401).

**Allergener:** Fisk, gluten. Kan også inneholde spor av krepsdyr, bløtdyr, melk, egg, soya, selleri sennep og sulfater.

**Opprinnelse:** Malaysia

**Fangstområde:** Stillehavet

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 18 mnd. fra produksjonsdato.

### Tilberedning:

**Frityr:** Forvarme olje 180°C. Friteres fra frossen tilstand i 6-7 minutter eller til de er gyllenbrune.

**Stekeovn:** Forvarm ovnen til 230°C. Stekes på brett i ca. 9 minutter på hver side til de er gyllenbrune.



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 522 KJ<br>123 kcal |
| Fett:             | 0,6                |
| -mettet fettsyre: | 0,2                |
| Karbohydrater:    | 18,7               |
| -sukkerarter:     | 1,4                |
| Fiber:            | 2,5                |
| Protein:          | 9,5                |
| Salt:             | 0,8                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 6 x 0,8 kg

EPD

• • •

5849567



## Golden Prawns

**Beskrivelse:** Argentinske villreker med gurkemeiepanering.

**Ingredienser:** Argentinske villreker (*Pleoticus muelleri*), stabilisator (e450, E451) (60%), brødkrum (Hvetemel, Tapioka stivelse, Vegetabilsk forsterkning, salt, farge (E100, E160c) sukker, Surhetsregulerende midler (E300)), Panering (hvetemel, vann, Fortykningsmidler (E1420, E1404), sukker, hvitløk, salt, Hevningsmidler (e450, E500), pepper

**Allergener:** Skalldyr, Hvete

**Opprinnelse:** Malaysia

**Fangstområde:** Sørvestlige Atlanterhav FAO 41

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 36 mnd fra produksjonsdato

**Tilberedning:** Friteres i 180 °C 3-4 minutter



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g



|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 526 KJ<br>124 kcal |
| Fett:             | 0,6                |
| -mettet fettsyre: | 0,3                |
| Karbohydrater:    | 19,6               |
| -sukkerarter:     | 1,7                |
| Fiber:            | 1,4                |
| Protein:          | 9,4                |
| Salt:             | 1,2                |

## Salgsenhet



Kartong  
Netto 6 x 0,8 kg

EPD



5849542



## Red Velvet Prawns

**Beskrivelse:** Argentinske villreker med rødbetpanering.

**Ingredienser:** Argentinske villreker (*Pleoticus muelleri*), Stabilisator (E450, E451) (60%) Brødkrum (Hvetemel, Rødbet juice pulver, palmeolje, salt, sukker, farge (E120, E160c), Surhetsregulerende midler (E300)), Panering (hvetemel, vann, Fortykningsmiddel (E1404), sukker, hvitløk, pepper, salt, hevningsmidler (E450, E500), Gjærekstrakt)

**Allergener:** Skalldyr, Hvete

**Opprinnelse:** Malaysia

**Fangstområde:** Sørvestlige Atlanterhav FAO 41

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 36 mnd fra produksjonsdato

**Tilberedning:** Friteres i 180 °C 3-4 minutter



## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 498 KJ<br>118 kcal |
| Fett:             | 1,0                |
| -mettet fettsyre: | 0,9                |
| Karbohydrater:    | 15,2               |
| -sukkerarter:     | 1,4                |
| Fiber:            | 2,8                |
| Protein:          | 10,6               |
| Salt:             | 1,9                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 6 x 0,8 kg

EPD

• • •

5849328



## Kuro Prawns

**Beskrivelse:** Argentinske villreker med bambuskullpanering.

**Ingredienser:** Argentinske villreker (Pleoticus muelleri), Stabilisator (E450, E451) (65%) Brødkrum (Hvetemel, Bambus kull pulver 1 %, salt, sukker, Panering (hvetemel, vann, Fortykning@smiddel (E1420), salt, sukker, hevningsmidler (E450, E500), pepper, løk, hvitløk, gjærekstrakt, naturlig smak, røyksmak, guar gummi

**Allergener:** Skalldyr, Hvete

**Opprinnelse:** Malaysia

**Fangstområde:** Sørvestlige Atlanterhav FAO 41

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 36 mnd fra produksjonsdato

**Tilberedning:** Friteres i 180 °C 3-4 minutter



## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 680 KJ<br>160 kcal |
| Fett:             | 1,0                |
| -mettet fettsyre: | 0,0                |
| Karbohydrater:    | 0,0                |
| -sukkerarter:     | 0,0                |
| Fiber:            | 0,0                |
| Protein:          | 38,0               |
| Salt:             | 16,0               |

## Salgsenhet

• • •

Kartong/Pose  
Netto 6 x 1,0 kg

EPD

• • •

5055736



## Klippfisk i biter

**Beskrivelse:** Biter av skinn og benfri klippfisk. Ypperlig til feks bacalao eller fiskegrateng. Pakket i pose. Må utvannes.

**Ingredienser:** Torsk , Stillehavstorsk, Alaskapollock, salt.

**Allergener:** Fisk.

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** Nordøstlige Atlanterhav og/eller Stillehavet

**Oppbevaring:** Kjølevarer, oppbevares ved 0-4°C. Kan fryses enten før eller etter utvanning.

**Holdbarhet:** 720 dager i kjøleskap.

**Tilberedning:** Vannes ut i ca 10-15 timer. Skift vann 1 gang.



## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 983 KJ<br>236 kcal |
| Fett:             | 14,3               |
| -mettet fettsyre: | 1,7                |
| Karbohydrater:    | 11,9               |
| -sukkerarter:     | 0,5                |
| Fiber:            | 1,3                |
| Protein:          | 14,2               |
| Salt:             | 0,9                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 5 x 1kg

EPD

• • •

Pris på forespørsel



## Klippfiskboller/Bolhinhos

**Beskrivelse:** Boller av klippfisk og poteter. 30g Forstekt.

**Ingredienser:** Klippfisk av torsk (gadhus morhua) 30%, potet, vann, potetflak, olivenolje, tapiokastivelse, salt, mysepulver, hvitløk, dektrose.

**Allergener:** Fisk, melk.

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 365 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C..

### Tilberedning:

**Frityr:** Forvarm olje til 180°C og friter i 2-3 minutter eller til skorpen er gyldenbrun. Produktet skal tilberedes direkte fra fryst tilstand.

**Ovn:** Forvarm til 200°C. Stekes på brett i ca. 20 min. Snu etter ca. 10 minutter. Produktet skal tilberedes direkte fra fryst tilstand.



**LONGVAFISK**

### Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Energi:           | 319 KJ<br>75 kcal |
| Fett:             | 0,3               |
| -mettet fettsyre: | 0,2               |
| Karbohydrater:    | 0,1               |
| -sukkerarter:     | 0,0               |
| Fiber:            | 0,0               |
| Protein:          | 18,0              |
| Salt:             | 2,0               |

### Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 5,0 kg

**EPD**

• • •

Pris på forespørsel



## Klippfisk Loin

**Beskrivelse:** Klippfisk loin fra Torsk.

**Ingredienser:** Klippfisk av Torsk (Gadus Morhua), Salt

**Allergener:** Fisk

**Opprinnelse:** Kina

**Fangstområde:** FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 18 mnd fra produksjon

**Tilberedning:** Må utvannes før bruk.



**LONGVAFISK**

### **Næringsinnhold pr 100g**

• • •

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Energi:           | 319 KJ<br>75 kcal |
| Fett:             | 0,3               |
| -mettet fettsyre: | 0,2               |
| Karbohydrater:    | 0,1               |
| -sukkerarter:     | 0,0               |
| Fiber:            | 0,0               |
| Protein:          | 18,0              |
| Salt:             | 2,0               |

### **Salgsenhet**

• • •

Kartong  
Netto 2,5 kg

**EPD**

• • •

Pris på forespørsel



## **Klippfisk Loin, Gryteklar**

**Beskrivelse:** Frossen gryteklar klippfisk loin av Torsk.

**Ingredienser:** Klippfisk av Torsk (Gadus Morhua), Salt, vann

**Allergener:** Fisk

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** FAO 27

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 36 mnd fra innfrysing

**Tilberedning:** Klar til bruk etter tining. Kan stekes, trekkes, dampes eller gratineres.



LONGVAFISK

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 426 KJ<br>100 kcal |
| Fett:             | 0,8                |
| -mettet fettsyre: | 0,1                |
| Karbohydrater:    | 0,0                |
| -sukkerarter:     | 0,0                |
| Fiber:            | 0,0                |
| Protein:          | 23,3               |
| Salt:             | 1,5                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 5,0 kg

## EPD

• • •

1048339 Str. 80/100  
1052166 Str. 70/90  
1052158 Str. 50/70



## Reker med skall

**Beskrivelse:** Kokte sjøfrossne reker med skall. Leveres i diverse størrelser som bl.a; 80/100 - 70/90 - 60/80 - 50/70 - 40/60

**Ingredienser:** Reker med skall. (Pandalus Borealis)

**Allergener:** Skalldyr.

**Opprinnelse:** Grønland, Norge

**Fangstområde:** FAO 21

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 360 dager. 1-2 dager opptint ved 0-4°C..

**Tilberedning:** Tines og renskes.



**LONGVAFISK**

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Energi:           | 381 KJ<br>91 kcal |
| Fett:             | 0,3               |
| -mettet fettsyre: | 0,0               |
| Karbohydrater:    | 0,0               |
| -sukkerarter:     | 0,0               |
| Fiber:            | 0,0               |
| Protein:          | 21,1              |
| Salt:             | 0,8               |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 10 x 0,75 kg

**EPD**

• • •

Pris på forespørsel



## Scampi, Rå uten skall

**Beskrivelse:** Rå ferdigrensket Scampi. Singelfryst. Tarm er også fjernet.

**Ingredienser:** Scampi (*Litopenaeus vannamei*)

**Allergener:** Skalldyr

**Opprinnelse:** India

**Fangstområde:** Oppdrett India

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 24 mnd fra innfrysing

**Tilberedning:** Marineres og stekes eller grilles. Kan også kokes.



**LONGVAFISK**

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Energi:           | 372 KJ<br>89 kcal |
| Fett:             | 1,0               |
| -mettet fettsyre: | 0,0               |
| Karbohydrater:    | 3,0               |
| -sukkerarter:     | 0,0               |
| Fiber:            | 0,0               |
| Protein:          | 17,0              |
| Salt:             | 0,1               |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 10 x 0,4 kg

**EPD**

• • •

Pris på forespørsel



## Scallop/Kamskjell

**Beskrivelse:** Rå Kamskjell. Singelfryst.

**Ingredienser:** 70% Kamskjell, Vann, Stabilisator E451

**Allergener:** Skalldyr

**Opprinnelse:** USA eller Japan

**Fangstområde:** Villfanget FAO 21 - FAO 61

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 24 mnd fra innfrysing

**Tilberedning:** Tin kamskjell. Tørk av. Krydre med salt og pepper.  
Bruk sterk varme. Stekes i 1 minutt på hver side.



## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 860 KJ<br>206 kcal |
| Fett:             | 13,0               |
| -mettet fettsyre: | 1,6                |
| Karbohydrater:    | 0,0                |
| -sukkerarter:     | 0,0                |
| Fiber:            | 0,0                |
| Protein:          | 21,5               |
| Salt:             | 0,1                |

## Salgsenhet

• • •  
Kartong  
Netto 2,0 kg

EPD

• • •

Pris på forespørsel



# Lakseporsjoner u/skinn og bein

**Beskrivelse:** Frossen naturell lakseporsjoner uten skinn og bein. Singelpakket. Ca.150g pr. porsjon.

**Ingredienser:** Laks (Salmo Salar)

**Allergener:** Fisk

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** Oppdrett Norge

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 540 dager. 3-4 dager opptint ved 0-4°C.

**Tilberedning:** Stekes i panne på hver side og stekes ferdig i panne eller ovn. Alt. dampes i kjele/ovn.



**LONGVAFISK**

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 597 KJ<br>142 kcal |
| Fett:             | 6,9                |
| -mettet fettsyre: | 1,3                |
| Karbohydrater:    | 0                  |
| -sukkerarter:     | 0                  |
| Fiber:            | 0                  |
| Protein:          | 20,1               |
| Salt:             | 2,0                |

## Salgsenhet

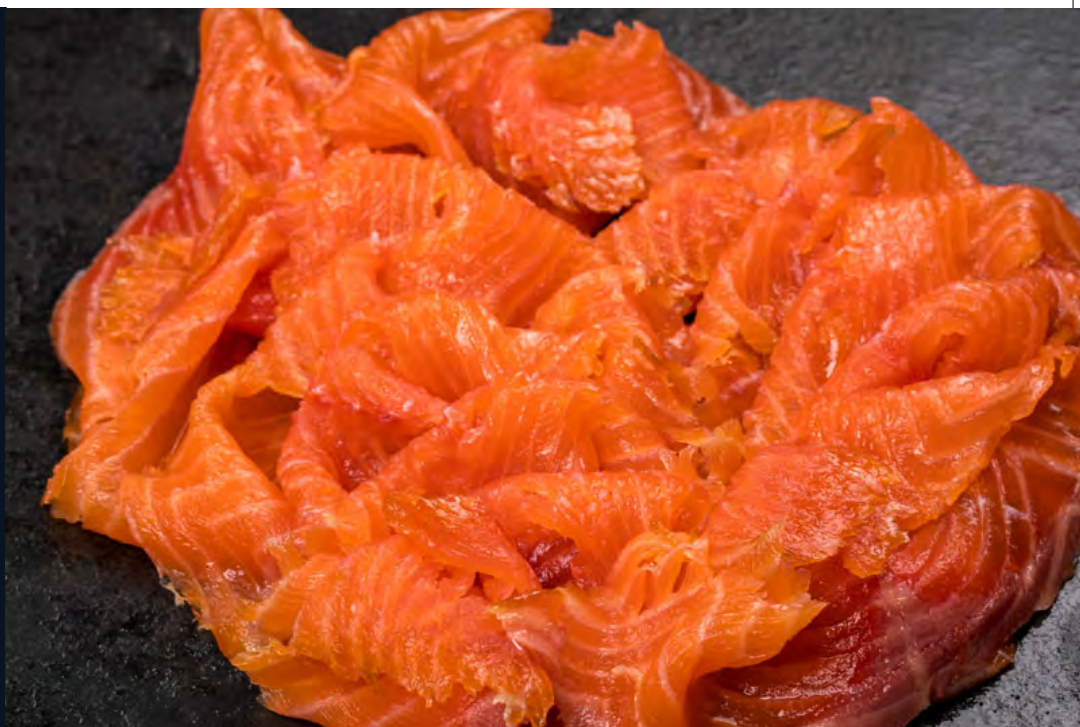
• • •

Kartong  
Netto 20 x 0,2 kg

**EPD**

• • •

Pris på forespørsel



## Einerøkt Ørret

**Beskrivelse:** Tørrsaltet og røkt hengende. Leveres fersk eller frossen. Ferdig oppskåret.

**Ingredienser:** Ørret, salt.

**Allergener:** Fisk.

**Opprinnelse:** Norge.

**Fangstområde:** Oppdrett, Norge

**Oppbevaring:** Kjøleware, oppbevares ved 0-4°C.

**Holdbarhet:** Fersk: 30 dager i uåpnet pakning. Frossen: 12 mnd.

**Tilberedning:** Brukes som pålegg eller i salater.



**LONGVAFISK**

## Næringsinnhold pr 100g

• • •

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Energi:           | 506 KJ<br>120 kcal |
| Fett:             | 2,1                |
| -mettet fettsyre: | 0,0                |
| Karbohydrater:    | 0,0                |
| -sukkerarter:     | 0,0                |
| Fiber:            | 0,0                |
| Protein:          | 25,2               |
| Salt:             | 0,2                |

## Salgsenhet

• • •

Kartong  
Netto 6 x 2,0 kg

**EPD**

• • •

Pris på forespørsel



## Hvalbiff

**Beskrivelse:** Frossne hvalbiff. 3-4 stykker per kartong.

**Ingredienser:** Hvalbiff

**Allergener:** Ingen

**Opprinnelse:** Norge

**Fangstområde:** Norge

**Oppbevaring:** Frysevarer, oppbevares ved -18°C eller lavere.

**Holdbarhet:** 36 mnd fra innfrysing.

**Tilberedning:** Skjæres i ønsket størrelse. Stekes/brunes i panne på hver side til de er medium stekt.

**Notater**\_\_\_\_\_

[illegible]



**LONGVAFISK**

**AS LONGVAFISK**

Gangstøvikvegen 132  
6009 Ålesund  
[www.longvafisk.no](http://www.longvafisk.no)  
Tlf: 70 10 34 40

**ODD INGE LONGVA**  
*Daglig leder*

Mobil: +47 90 91 11 63  
Email: [odd.inge@longvafisk.no](mailto:odd.inge@longvafisk.no)



**LONGVAFISK**