

# **„Nowoczesne technologie weterynaryjne w Islandii, źródłem innowacji dydaktycznych w ZSCKR w Nowosielcach”**

Projekt realizowany  
przez **Icelandie Food and Veterinary Authority**  
**i Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego**  
**im. II Czechosłowackiej Brygady Spadochronowej**  
**w Nowosielcach**

Program Edukacja nr **EOG/21/K1/D1/W/0016**

**Wartość: 8720,00 EUR**

Komponent I  
Profesjonalny rozwój kadry  
- Wizyty studyjne

PROGRAM EDUKACJA

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MECHANIZMU  
FINANSOWEGO EOG

na lata 2014-2021 ORAZ ŚRODKÓW KRAJOWYCH



PLEURONECTES  
PLATESSA

# SKARKOLI

PLAICE

Rödspætte - Plie - Scolle - Solla europea



Útbreiðsla skarkola  
hér við land.

*Distribution of plaice  
around Iceland.*



Plaice is a bottom fish (sand bottom).  
30–50 cm long.  
The weigh is about 500 g.  
The eggs number from 50,000 to  
250,000.

Næringagildi í 100 g af ætum hluta - Rök

Orka og meginefni		Skarkoli
Orka	kJ	321
Orka	kcal	76
Protein	g	15
Kolvetni	g	0
Írta	g	1,7
Mettaðar fitusýrur	g	0,3
Ómettaðar fitusýrur	g	0,9
Ómega-3 fitusýrur	g	0,4
Askja / Steinefni alls	g	1
Vatn	g	82

Vitamin

A	µg	12
D	µg	6
B2	mg	0,1
B6	mg	0,2
B12	µg	1

Steinefni

Natrium	mg	78
Kalium	mg	275
Fosfór	mg	172
Selen	µg	39
Jod	µg	14

Heimild: Upplýsingaveita Matis ohf / www.matis.is

Mjög algengur allt í kringum landið.  
Lifir á sandbotni á grynningum.  
Er 30–50 cm langur og um 500 g að þyngd.



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)

HOPLOSTETHUS  
ATLANTICUS

# BÚRI

ORANGE  
ROUGHY

Soldatfisk - Reloj anaranjado - Atlantischer Sägebauch - Hoplostethus atlanticus



Faxaflóahafnir st.  
Associated  
Icelandic  
Ports



Útbreiðsla búra  
hér við land.

Distribution of orange roughy  
around Iceland.



Lives at the depth of 200–1700 m.  
It can get 75 cm long and can  
live for 30 years.

Næringsgildi í 100 g af ætum hluta - Rök

Orka og meginefni		Búri
Orka	kJ	509
Orka	kcal	122
Þráskinn	g	15
Kolvetni	g	0
Fitja	g	7,0
Mettaðar fitusýrur	g	0,3
Ómettaðar fitusýrur	g	6,8
Ómega-3 fitusýrur	g	0,1
Áska / Steinefni alls	g	1
Vatn	g	77
Vitamin		
A	µg	
D	µg	
B2	mg	
B6	mg	
B12	µg	
Steinefni		
Natrium	mg	77
Kalíum	mg	330
Fosfór	mg	150
Selen	µg	65
Jod	µg	

Heimild: Upplýsingaveita Matis ohf / www.matis.is

Er djúpsjávurfiskur á 200 - 1700 m dýpi.  
Verður allt að 75 cm á lengd.  
Getur náð allt að 30 ára aldri.



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)

MICROMESISTIUS  
POUTASSOU

# KOLMUNNI

BLUE  
WHITING

Bláhvilling - Bacaladilla - Blauer Wittling - Merlan bleu



Faxaflóahafnir sf  
Associated  
Icelandic  
Ports



Útbreiðsla kolmunna  
hér við land.

Distribution of blue whiting  
around Iceland.



Blue whiting lives on 50–200 m deep.  
It is 30–40 m long.

Næringsgildi í 100 g af rötum hluta - Bök.

Orka og meginefni		Kolmunni
Orka	kJ	337
Orka	kcal	80
Protein	g	18
Kolvetni	g	0
Fitu	g	0,8
Mettaðar fitusýrur	g	0,1
Ómettaðar fitusýrur	g	0,4
Ómega-3 fitusýrur	g	0,3
Aska / Steinefni alls	g	1
Vatn	g	80
Vítamín		
A	µg	
D	µg	
B2	mg	0,1
B6	mg	
B12	µg	
Steinefni		
Natrium	mg	51
Kalíum	mg	332
Fosfór	mg	
Selen	µg	
Jód	µg	

Heimild: Upplýsingaveita Matis ohf / www.matis.is

Kolmunninn er 30–40 cm að stærð, og er  
uppsjávarfiskur oftast á 50–200 m dýpi.  
Nafnið stafar af því að munnurinn er svartur að innan.



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)

CLUPEA  
HARENGUS

# SÍLD

HERRING

Sild - Arenque - Hering - Haring



Faxaflóahafnir of  
Associated  
Icelandic  
Ports



Útbreiðsla síldar  
hér við land.

Distribution of herring  
around Iceland.



Herring prefers moderate ocean depths.

It can live up to 25 years and reach lengths of 40 cm.

There are many stocks of herring and three of them are found in the waters around Iceland.

Næringsgildi 100 g af rötum hluta - Bök

Orka og meginefni		Síld
Orka	kJ	783
Orka	kcal	188
Prótein	g	19
Kolvetni	g	0
Fitu	g	12
Ómettaðar fitusýrur	g	3
Ómettaðar fitusýrur	g	8
Ómega-3 fitusýrur	g	2
Áskil / Steinefni alls	g	2
Vatn	g	67
Vítamín		
A	µg	6
D	µg	12
B2	mg	0,3
B6	mg	0,5
B12	µg	14
Steinefni		
Natríum	mg	87
Kalíum	mg	440
Fosfór	mg	270
Selen	µg	40
Jód	µg	18

Síldin er miðsævisfiskur. Hún getur náð 25 ára aldri og stærðin er allt að 40 cm. Til eru margir stofnar af síld og þrír af þeim hafa gengið hingað til lands, vor- og sumargotssíld svo og síld af norskum stofni. Mjög mikið var veitt af síld hér við land á sjötta og sjöunda áratugnum.



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)



MALLOTUS  
VILLOSUS

# LOÐNA

CAPELIN

Lodde - Capelán - Lodde - Capelan



Faxaflóahafnir of  
Associated  
Icelandic  
Ports



Útbreiðsla loðnu  
hér við land.

Distribution of capelin  
around Iceland.



Næringsgildi í 100 g af ættum hluta

Orka og meginefni		Loðna, heil
Orka	kJ	897
Orka	kcal	216
Þröðsein	g	14
Kolvetni	g	0
Ísa	g	18
Mettaðar fitusýrur	g	4
Ómettaðar fitusýrur	g	12
Ómega-3 fitusýrur	g	3
Ísaka / Steinefni alls	g	2
Vatni	g	67
<b>Vitamin</b>		
A	µg	
D	µg	Snefill
B2	mg	0,3
B6	mg	0,1
B12	µg	7
<b>Steinefni</b>		
Natrium	mg	175
Kalíum	mg	327
Fosfór	mg	284
Selen	µg	40
Jód	µg	20

Loðnan er uppsævisfiskur. Hún hrygnir  
suður- og vestur af Íslandi.  
Loðnan er mikilvæg fæða þorsks og hvala.  
Stærðin er 13–20 cm.

Capelin prefer to remain near the  
surface but does go down to depth  
of 150 m.

It is 13–20 cm long.

Capelin is an important food source  
for cod and whales.



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)

BROSME  
BROSME

# KEILA

TUSK

Brosme - Brosmio - Lumb - Brosme

Faxaflóahafnir af  
Associated  
Icelandic  
Ports



Útbreiðsla keilu  
hér við land.

Distribution of tusk  
around Iceland.



Cod is a deep sea fish.  
60–100 cm long.  
The number of eggs 2–4 million.

Næringsgildi í 100 g af ertum hluta - 88k

Orka og meginefni		Keila
Orka	kJ	358
Orka	kcal	84
Protein	g	19
Kolvetni	g	0
Blóa	g	0,8
Mettáðar fitusýrur	g	0,1
Ómettáðar fitusýrur	g	0,4
Ómega-3 fitusýrur	g	0,3
Ásaka / Steinselni alls	g	1
Vatn	g	79
Vítamin		
A	µg	2
D	µg	4
B2	mg	0,1
B6	mg	0,3
B12	µg	1
Steinefni		
Natríum	mg	82
Kallíum	mg	347
Fosfór	mg	163
Selen	µg	30
Íoð	µg	45

Keilan er botnfiskurá 200–1000 m dýpi  
og mjög algeng hér við land.  
Hún er 40–90 cm löng og 2–10 kg að þyngd.  
Eggin eru um 2 milljónir.



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)

ANARHICHAS  
MINOR

# HLÝRI

SPOTTED  
WOLFFISH

Plettet havkat - Perrp pinato - Geflecker Katfisch - Loup tacheté

Faxaflóahafnir af  
Associated  
Icelandic  
Ports



Útbreiðsla hlýra  
hér við land.

Distribution of spotted wolffish  
around Iceland.



Næringagildi í 100 g af ætum hluta - flök

Orka og meginefni		Hlýri
Orka	kJ	505
Orka	kcal	121
Prótein	g	16
Kolvetni	g	0
Fitu	g	6,3
Mettaðar fitusýrur	g	0,9
Ómettaðar fitusýrur	g	3,0
Omega-3 fitusýrur	g	1,2
Áska / Steinefni alís	g	1
Vatn	g	77
Vitamin		
A	µg	
D	µg	
B2	mg	
B6	mg	
B12	µg	
Steinefni		
Natríum	mg	
Kalíum	mg	
Fosfór	mg	
Selen	µg	
Jóð	µg	

Heimild: Upplýsingaveita Matis ohf / www.matis.is

Hlýrinn er botnfiskur á 100–300 m dýpi.  
Hrygnir hér við land á veturna. Hann er  
70–90 cm langur en getur orðið allt að 180 cm.  
Eggin eru 15–35 þús. Hann getur orðið  
6–7 ára gamall.

Spotted wolffish is a bottom fish.  
70–90 cm long but it can grow up  
to 180 cm.  
The eggs number from 15 to 35  
thousand.  
Spotted wolffish can live for 6–7 years.



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)

MELANOGRAMMUS  
AEGLEFINUS

ÝSA

HADDOCK

Kuller - Eglafino - Schellfisch - Èglefin

Faxaflóahafnir of  
Associated  
Icelandic  
Ports



Útbreiðsla ýsu  
hér við land.

Distribution of haddock  
around Iceland.



Stays mainly at the ocean floor.  
About 50 cm long.  
The number of eggs up to million.

Næringsgildi í 100 g af setum hluta - Rök

Orka og meginefni		Ysa
Orka	kJ	323
Orka	kcal	76
Prótein	g	18
Kolvetni	g	0
Fita	g	0,6
Mettaðar fitusýrur	g	0,1
Ómettaðar fitusýrur	g	0,3
Ómega-3 fitusýrur	g	0,2
Áska / Steinefni alls	g	1
Vatn	g	81
<b>Vitamin</b>		
A	µg	2
D	µg	Snefill
B2	mg	0,1
B6	mg	0,5
B12	µg	2
<b>Steinefni</b>		
Natrium	mg	85
Kalium	mg	312
Fosfór	mg	197
Selen	µg	38
Jod	µg	191

Er um 50 cm á lengd. Heldur sig að mestu við botn.  
Eggjafjöldi er 100 þús til 1 milljón.  
Einn vinsælasti matfiskur á Íslandi.



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)

Heimild: Upplýsing

[www.mat.is](http://www.mat.is)

mat.is

MOLVA  
MOLVA

# LANGA

LING

Lange - Lingue - Leng - Élingue

Faxaflóahafnir sf  
Associated  
Icelandic  
Ports



Útbreiðsla löngu  
hér við land.

Distribution of ling  
around Iceland.



Langan heldur sig við botn á djúpsævi, mest á um 100–600 m dýpi.  
Getur orðið allt að 200 cm á lengd og þyngdin um 40 kg.  
Eggjín eru um 20–40 milljónir.

The ling keeps to the bottom of  
the ocean.  
Up to 200 cm in length and can  
weigh as much as 40 kilos.  
The eggs number from 20– 60 million.

Næringsgildi 100 g af rötum hluta - flök

Orka og meginefni		Langa
Orka	kJ	379
Orka	kcal	90
Protein	g	20
Koivetni	g	0
Fitja	g	1,1
Mettaðar fitusýrur	g	0,2
Ómettaðar fitusýrur	g	0,5
Ómega-3 fitusýrur	g	0,4
Átta / steinefni aís	g	1
Vatn	g	78
Vítamín		
A	µg	2
D	µg	1
B2	mg	0,1
B6	mg	0,2
B12	µg	1
Steinefni		
Natríum	mg	80
Kalíum	mg	437
Fosfór	mg	204
Selen	µg	30
Jód	µg	44

Heimild: Upplýsingaveita Matis ohf / www.matis.is



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)

GADUS  
MORHUA  
LINNAEUS

# PORSKUR

COD

Torsk - Morue - Kabeljau - Bacalo del Atlántico

Faxafloahafnir sf  
Associated  
Icelandic  
Ports



Útbreiðsla þorsks  
hér við land.

Distribution of cod  
around Iceland.



Næringagildi / 100 g af ætum hluta - Blök

Orka og meginefni		Þorskur
Orka	kJ	528
Protein	kcal	77
Kolvetni	g	18
Fita	g	0
Mettaðar fitusýrur	g	0,6
Ómettaðar fitusýrur	g	0,1
Ómega-3 fitusýrur	g	0,3
Ómega-3 fitusýrur	g	0,2
Áska / Steinefni allt	g	1
Vatn	g	80
<b>Vitamin</b>		
A	µg	2
D	µg	Snefill
B2	mg	0,1
B6	mg	0,2
B12	µg	1
<b>Steinefni</b>		
Natrium	mg	75
Kalíum	mg	366
Fosfór	mg	210
Selen	µg	29
Jod	µg	138

Þorskurinn er botnfiskur. Hann hrygnir  
aðallega við suð-vesturströndina seinni  
part vetrar. Eggj eru 2-4 milljónir.  
Þorskurinn er 60-100 cm langur.

Cod is a deep sea fish.  
It is 60-100 cm long.  
The number of eggs 2-4 million.

Heimild: Upplýsingaveita Matis ohf / www.matis.is



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)

# Nytjafiskar við Ísland - Commercial fish in Iceland

Fiskafélagið  
Assósiatinn  
Íslenskur  
Pörur

© 2021



Fjölbreytt úrval nytjafiska á Íslandsmiðum.  
Myndirnar teiknaði Guðjón Ingi Hauksson og næringartöflur fiska eru frá Matís.

BROSME  
BROSME

# KEILA

TUSK

Brosme - Brosmio - Lumb - Brosme

Faxaflóahafnir of  
Associated  
Icelandic  
Ports



Útbreiðsla keilu  
hér við land.

Distribution of tusk  
around Iceland.



Cod is a deep sea fish.  
60–100 cm long.  
The number of eggs 2–4 million.

Næringsgildi / 100 g af ætum hluta - fisk

Orka og meginefni		Keila
Orka	kcal	854
Prótein	g	29
Kolvetni	g	0
Fita	g	0,8
Mettaðar fitusýrur	g	0,1
Ómettaðar fitusýrur	g	0,4
Omega-3 fitusýrur	g	0,3
Áska / Steinefni allis	g	1
Vatn	g	79
<b>Vitamin</b>		
A	µg	2
D	µg	4
B2	mg	0,1
B6	mg	0,3
B12	µg	1
<b>Steinefni</b>		
Natríum	mg	82
Kalíum	mg	347
Fosfór	mg	163
Selen	µg	30
Jod	µg	45

Keilan er botnfiskurá 200–1000 m dýpi  
og mjög algeng hér við land.  
Hún er 40–90 cm löng og 2–10 kg að þyngd.  
Eggin eru um 2 milljónir.



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations.  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)



SEBASTES  
MARINUS

# KARFI

OCEAN  
PERCH

Stor rødfisk - Gallineta nórdica - Großer Rotbarsch - Grand sèbaste

Faxaflóahafnir sf  
Associated  
Icelandic  
Ports



Útbreiðsla karfa  
hér við land.

Distribution of ocean perch  
around Iceland.



Lives on the ocean floor at the depth  
of 100–400 m.  
It is 35–40 cm long.

Er á 100–400 m dýpi nálægt botni við land  
en miðsævis fjær landi.  
Verður 35–40 cm.  
Fæðir lifandi unga 40–300 þúsund.

Næringagildi í 100 g af ætum hluta - Rök

Orka og meginefni		Karfi
Orka	kJ	413
Orka	kcal	98
Protein	g	18
Kolvetni	g	0
Fita	g	2,9
Mettaðar fitusýrur	g	0,5
Ómettaðar fitusýrur	g	1,6
Ómega-3 fitusýrur	g	0,5
Áska / Steinefni alls	g	1
Vatn	g	78
<b>Vitamin</b>		
A	µg	3
D	µg	2
B2	mg	0,1
B6	mg	0,2
B12	µg	1
<b>Steinefni</b>		
Natrium	mg	39
Kalíum	mg	314
Fosfór	mg	202
Selen	µg	64
Jóð	µg	

Heimild: Upplýsingaveita Matis ohf / www.matis.is



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)

SCOMBER  
SCOMBRUS

# MAKRÍLL

MACKEREL  
ATLANTIC

Makrel – Caballa – Makrele – Maquereau commun

Faxaflóahafnir of  
Associated  
Icelandic  
Ports



Útbreiðsla Makríls við Ísland

Distribution of mackerel atlantic  
around Iceland.



Mackerel atlantic prefers to remain  
near the surface of the sea.  
It is about 30 cm in length.  
The eggs number from 200 to 450  
thousand.

Næringagildi í 100 g af artum hluta - flök

Orka og eiginlefi		Makríll
Orka	kJ	901
Orka	kcal	217
Prótein	g	26
Kolvetni	g	0
Fitja	g	17
Mettáðar fitusýrur	g	4
Ómettáðar fitusýrur	g	11
Ómega-3 fitusýrur	g	4
Áska / Steinefni alls	g	1
Vatn	g	66
<b>Vitamin</b>		
A	µg	12
D	µg	4
B2	mg	0,4
B6	mg	0,6
B12	µg	9
<b>Steinefni</b>		
Natríum	mg	75
Kalíum	mg	380
Fosfór	mg	240
Selen	µg	50
Jod	µg	

Er um 30 cm á lengd. Hrygnir ekki hér við land.  
Eggj eru 200-450 þúsund.  
Makríllinn er hraðsyndur uppsjávarfiskur.

Heimild: Upplýsingaveita Mats ehf / [www.matis.is](http://www.matis.is)



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)

MERLANGIUS  
MERLANGUS

# LÝSA

WHITING

Hvilling - Merlän - Wittling - Merlan



Faxaflóahafnir sf  
Associated  
Icelandic  
Ports



Útbreiðsla lýsu  
hér við land.

Distribution of whiting  
around Iceland.



Whiting lives mostly near sand  
and clay bottom.  
It is 40–50 cm long.  
The eggs number from 250,000  
to 500,000

Lýsan er 40–50 cm að lengd hér við land.  
Heldur sig mest á sand og leirbotni.  
Eggin eru 250–500 þús.

Næringsgildi í 100 g af rötum hluta - fisk

Orka og meginefni		Lýsa
Orka	kcal	233
Orka	kcal	79
Protein	g	18
Kolvetni	g	0
Fitja	g	0,6
Mettaðar fitusýrur	g	0,1
Ómettaðar fitusýrur	g	0,4
Ómega-3 fitusýrur	g	0,2
Ísaka / Stenefni aís	g	1
Vatn	g	80
Vitamin		
A	µg	3
D	µg	Snefill
B2	mg	0,1
B6	mg	0,2
B12	µg	1
Steinefni		
Natrium	mg	50
Kalíum	mg	370
Fosfór	mg	183
Selen	µg	25
Jod	µg	67



This logo symbolizes  
responsible Icelandic fisheries  
for the benefit of future generations  
[www.responsiblefisheries.is](http://www.responsiblefisheries.is)

