



UNIVERSITETI BUJQËSOR I TIRANËS  
AGRICULTURAL UNIVERSITY OF TIRANA

# TABELA SHQIPTARE E PËRBËRJES SË USHQIMEVE



Përgatitur nga: Dr. Luziana Hoxha

## MIRËNJOHJE

*Tabela Shqiptare e Përbërjes së Ushqimeve u krijua falë Programit Zyrtar për Mbështetjen e Zhvillimit në zonën e përbërjes së ushqimeve për Evropën Qendrore dhe Lindore dhe Azinë Qendrore, i cili është mbështetur financiarisht nga Ministria e Bujqësisë dhe Zhvillimit Rural të Republikës Sllovaqe.*

## Parathënie

Ky botim për Tabelën Shqiptare e Përbërjes së Ushqimeve ilustron ushqimet shqiptare dhe vlerat e përbërësve të bazuar në punën mbi "KRIJIMIN E DATABAZËS KOMBËTARE TË USHQIMEVE SHQIPTARE" në kuadër të projektit "Programi i Mbështetjes së Zhvillimit të Republikës Slloake në Zonën e Përbërjes së Ushqimeve për Evropën Qendrore dhe Lindore", marrëveshje midis Institutit të Kërkimit të Ushqimit-Qendra Kombëtare për Bujqësinë dhe Ushqimin, të Republikës Slloake dhe Universitetit Bujqësor të Tiranës, në Shqipëri.

Ky bashkëpunim ka filluar në qershor 2018, ku Universiteti Bujqësor i Tiranës (AUT) dhe Instituti i Kërkimit të Ushqimit-Qendra Kombëtare për Bujqësinë dhe Ushqimin (NPPC-VÚP) në Bratislavë nënshkruan një Marrëveshje Bashkëpunimi në kuadër të projektit "Programi i Mbështetjes së Zhvillimit të Republikës Slloake në Zonën e Përbërjes së Ushqimeve për Evropën Qendrore dhe Lindore". Qëllimi i këtij bashkëpunimi është krijimi i një baze kombëtare të të dhënave të përbërjes së ushqimeve në Shqipëri, përmes mbledhjes dhe dokumentimit të të dhënave të përbërjes së ushqimit me anë të softuerit Daris 1.1.8 për rreth 75 ushqime të prodhuara, konsumuara dhe shitura në Shqipëri (disa nga Kosova).

Informacioni në lidhje me përbërjen e ushqimit është me vlerë për përdoruesit e ndryshëm përfundimtarë në sektorin e shëndetësisë, bujqësisë dhe tregtisë. Të dhënat mund të përdoren në studimet kërkimore të dietave lidhur me efektet në shëndet, riprodhimin, rritjen dhe zhvillimin. Gjithashtu tabelat e përbërjes së ushqimeve (TPU) mund të përdoren për hartimin e dietave me përbërje të veçantë ushqyese në praktikën klinike, në formulimin e racioneve dhe në hartimin e furnizimeve urgjente me ushqim. Në nivel kombëtar dhe ndërkombëtar, të dhënat e përbërjes së ushqimeve përdoren për vlerësimin e marrjes së ushqyese për individët dhe popullatat. Të dhënat e përbërjes së ushqimit ofrojnë bazat për zhvillimin e programeve edukative për zgjedhjen e dietave të shëndetshme. Si pjesë e udhëzimit për konsumatorët, disa qeveri kanë zbatuar etiketimin e ushqimeve, etj.

Ushqimet e përzgjedhura për TPU janë zgjedhur bazuar në ato që konsumohen më shpesh, prodhohen dhe tregëtohen në Shqipëri (disa prej tyre nga Kosova), të cilat mund të ndikojnë në kulturat e tjera, etj. Shqipëria si pjesë e Mesdheut, është e njohur për ushqimin e saj të shëndetshëm dhe të shijshëm që mund të ofrojë. Shumica e shqiptarëve konsumojnë fruta dhe perime të freskëta, drithëra (grurë, misër dhe oriz), qumësht, mish dhe ullinj apo vaj ulliri. Ndërsa ushqimi i përgatitur ose i gatuar bëhet sipas stinëve dhe traditave të rajonit në të cilin janë rritur, kryesisht për produktet e qumështit (djathë, kos, gjalpë), produktet me bazë drithërat (bukë, makarona, trahana), produkte me bazë frutat dhe perimet (turshi, fruta të thata, lëngje frutash, shurupe frutash), produkte me bazë mishin (sallam, suxhuk), vaj ulliri dhe verë.

Universiteti Bujqësor i Tiranës ka dokumentuar informacionet vijuese: referencat, organizatat, vlerat e ushqimit përfshirë marrjen e mostrave dhe metodën analitike (në rast të të dhënave analitike, nga artikuj shkencorë ose raporte testi laboratorike), ruajtjen e burimeve origjinale dhe dorëzimin e kopjeve të skanuara për t'i kontrolluar nga Instituti i Kërkimit të Ushqimit-Qendra Kombëtare për Bujqësinë dhe Ushqimin. Gjithashtu, e njëjta procedurë u ndoq edhe për të dhënat e mbledhura nga etiketat e ushqimeve, si edhe informacionin e ofruar nga prodhuesit e ushqimeve. Ushqimet e dokumentuara ishin rreth 20% ushqime primare, 7% ushqime të parapërgatitura dhe 73% ushqime të përpunuara, për të cilat janë siguruar të dhëna nga burimet e cituar më sipër në Shqipëri (disa nga Kosova). Përfaqësuesë nga UBT kanë kontaktuar me prodhues dhe bashkëpunëtorë të ndryshëm për shkëmbimin e të dhënave të tyre, duke dokumentuar të dhënat si për organizatat që kanë prodhuar ushqimet, rezultatet analitike, etj., edhe për listën e ingredientëve të produkteve të përbëra ushqimore (aty ku mundej), duke përdorur softuerin Daris 1.1.8.

Ky botim përfshin gjithashtu të dhëna për recepturat dhe përbërjen e ushqimit të 5 pjatave tradicionale shqiptare. Vlerat e nutrientëve të ushqimeve të gatuar (kryesisht ushqimet e ziera) u llogaritën nga Qendra Kombëtare për Bujqësi dhe Ushqim-Instituti i Kërkimeve të Ushqimit, në Republikën Slloake, duke përdorur programin ushqimor Alimenta 4.3e.

## Tabela e përmbajtjes

Parathënie.....	3
Ushqimet e dokumentuara .....	5
Grupet e ushqimeve.....	5
Komponentët e ushqimeve .....	5
Burimet e ushqimeve.....	6
Definicione dhe shprehja e nutrientëve.....	7
Dokumentimi, cilësia dhe burimi i të dhënave.....	10
Ushqimet e gatuar .....	10
Rekomandimet për punë të mëtejshme.....	10
-Nutrientët.....	11
-Mineralet .....	13
-Vitaminat.....	14
-Acidet Yndyrore.....	16
Shtojca I .....	18
Shtojca II.....	20
Shtojca III .....	22
Shtojca IV .....	23
Shtojca V.....	28
Shtojca VI .....	30

## Ushqimet e dokumentuara

Ky botim përfshin 75 ushqime (grurë, miell gruri, miell misri, makarona, niseshte, misër i konservuar, misër për kokoshka, tërshërë, oriz, fasule, thjerrëza, turshi, fik i tharë, hurmë e tharë, mollë e freskët, panxhar i kuq, reçel hideje, domate e papërpunuar, koncentrat domateje, disa lëngje frutash, kumbulla të thara, bajame, arra, fistikë, kikirikë, salçice, mish i kuq i papërpunuar, mish pile i papërpunuar, mish i konservuar, vezë, peshk ton i konservuar, peshk dhe produkte deti, djathë dhe, kos, kos me fruta, qumësht, margarinë, gjalpë, vaj luledielli, verë, uthull, birra, çaj i ftohtë, ujë, kafe, mjaltë, shurup, ketchup, etj.), nga të cilat 20% ishin ushqime primare (15), 7% ushqime të para-përgatitura (5) dhe 73% ushqime të përpunuara (55).

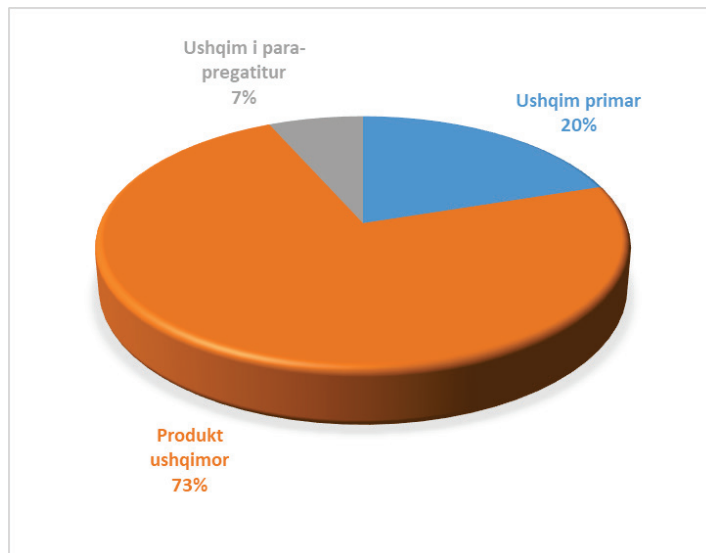


Figura 1: Sasia e ushqimeve të dokumentuara: primare, të para-përgatitura dhe produkteve ushqimore

## Grupet e ushqimeve

Ushqimet janë klasifikuar sipas grupeve të mëposhtme të ushqimeve dhe për secilin grup janë dokumentuar si vijon:

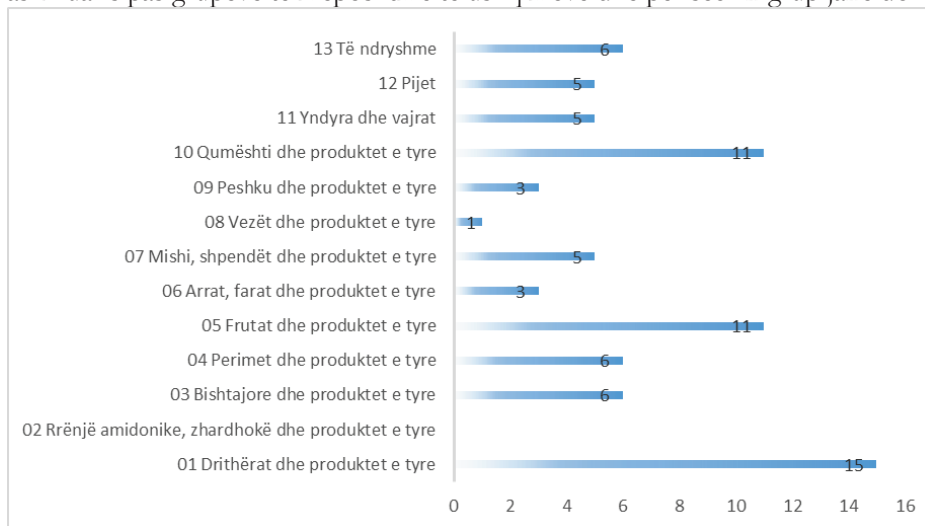


Figura 2: Numri i ushqimeve të dokumentuara për secilin grup

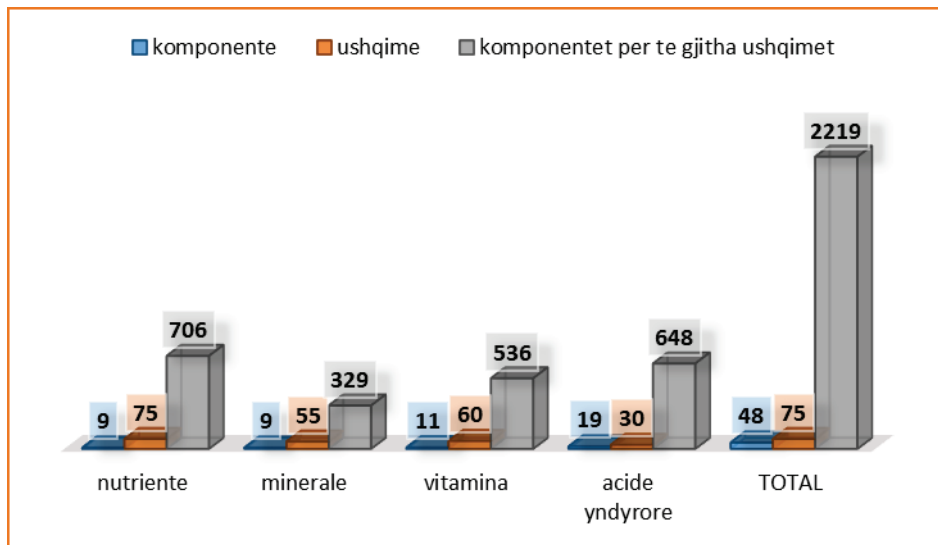
Kodet Origjinale të Ushqimeve përbëhen nga kodi i grupit të ushqimit dhe numri rendor i ushqimit brenda këtij grupi. Ushqimet janë të listuara në TPU sipas kodit të grupit të ushqimit dhe janë identifikuar nga Kodi i Original i Ushqimit; Emri Shqiptar i Ushqimit, gjenerik; Emri Anglisht i Ushqimit, gjenerik.

## Komponentët e ushqimeve

Sasia e kërkuar e komponentëve ishte të paktën 5 komponentë për secilin ushqim, duke përfshirë: lagështinë (ose lëndën e thatë), proteinat, yndyra, karbohidratete, sheqernat, fibra, hiri, mineralet, vitaminat, acide yndyrore, etj. Për këtë TPU, u regjistrua një listë e përgjithshme prej 48 përbërësish, të përbërë nga nutrientët (9), mineralet (9), vitaminat (11) dhe acidet yndyrore (19). Për 75-së ushqime u arritën gjithsej rreth 2219 regjistrime, të përbëra nga



706 regjistrime për nutrientët (për 75 ushqime), 329 regjistrime për mineralet (për 55 ushqime), 536 regjistrime për vitaminat (për 60 ushqime) dhe 648 regjistrime për acidet yndyrore (për 30 ushqime) (Figura 3).

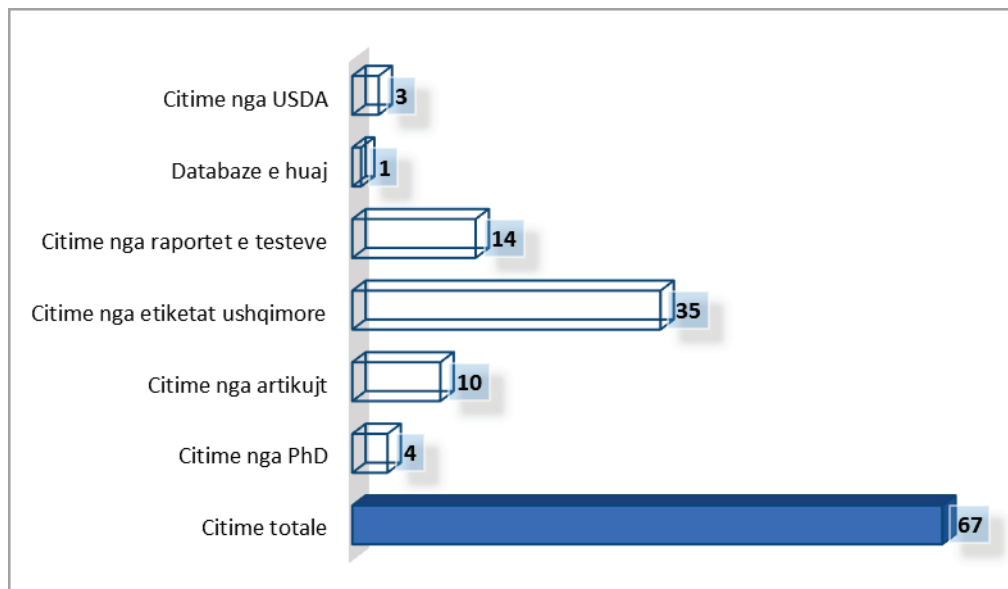


**Figura 3: Komponentët e regjistruar për ushqimet e dokumentuara**

Dokumentacioni i të dhënave është bërë në përputhje me kërkesat teknike (EuroFIR, thesauri).

### Burimet e ushqimeve

Për dokumentimin janë përdorur gjithsej 67 citime (Figura 4). Burimet e referencave u bazuan në USDA (3 citime), databaza e ushqimeve greke (1 citim), të tjera ishin burime nga tezatat e doktoraturave (4 citime), artikuj shkencorë (10 citime), raporte testimi (14 citime), etiketa ushqimore (35 citime), ku burimet nga etiketat ushqimore dhe ato analitike të përdorura janë në një numër pothuajse të barabartë.



**Figura 4: Burimet e të dhënave të përbërjes së ushqimeve**

Lista e referencave - burimet e të dhënave të përdorura për dokumentim ishin kryesisht nga Shqipëria (disa nga Kosova). Të dhënat e përbërjes së ushqimeve Shqipëtare të grumbulluara u plotësuan me të dhënat nga USDA dhe të dhënat e ushqimeve greke, me synim që të mos kishte vlera që mungonin, për disa të dhëna që nuk ishin të disponueshme, ose kur nuk kishte burime të besueshme nga të cilat mund të merreshin të dhëna, ku në të tilla raste ato janë lënë bosh.

Këtu përfshihet një listë e organizatave nga të cilat janë mbledhur dhe dokumentuar të dhënat e ushqimeve të prodhuara, shitura dhe të konsumuara më së shumti në Shqipëri (disa në Kosovë) (Shtojca III). Këto organizata u kontaktuan dhe u ftuan të bashkëpunojnë, dhe u kërkuar të siguronin të dhëna për përbërjen e ushqimeve.

Përfaqësues të UBT ka ndërmarr udhëtime për të marrë të dhënat nga operatorë të biznesit ushqimor, laboratorë etj., nga qytete të ndryshme në Shqipëri (Tiranë, Durrës, Kavajë, Gjirokastrë, Fushë-Krujë etj.) dhe Kosovë (Rahovec, Prishtinë, Pejë etj.). Përveç marrjen e të dhënave të ushqimeve me interes një vlerë e shtuar e këtyre takimeve ishte krijimi i rrjeteve dhe rritja e ndërgjegjësimit për përdorimin e të dhënave ushqimore (më shumë informacion gjendet në Shtojcën III).

## Definicione dhe shprehja e nutrientëve

Të gjitha vlerat, përfshirë pijet dhe lëngjet e tjera, paraqiten për 100 g pjesë të ngrënshme. Vlerat e lëndëve ushqyese janë standardizuar dhe shprehur në një numër maksimal fiks të pikave dhjetore, domethënë nuk është shtuar asnjë pikë dhjetore, por vlerat me pikë dhjetore më të larta janë shkurtuar në numrin maksimal të pikave dhjetore.

Vlerat e raportuara janë shprehur si vlera mesatare aty ku është e mundur të derivuara nga ushqimet me përshkrim të njëjtë/të ngjashëm të cilat janë përpiluar në bazën e të dhënave.

**Tabela 1: Nutrientët, njësitë dhe kodi korrespondues EuroFIR i komponentëve (për 100 g porcion të ngrënshëm)**

Emri i komponentit në Shqip	Njësia	Kodi EuroFIR i komponentit
<b>Energjia</b>	kJ, kcal	ENERC
<b>Uji</b>	g	WATER
<b>Proteina, gjithsej</b>	g	PROT
<b>Yndyra, gjithsej</b>	g	FAT
<b>Karbohidratet, gjithsej</b>	g	CHOT
<b>Karbohidratet në dispozicion, me diferencë</b>	g	CHO
<b>Sheqernat</b>	g	SUGAR
<b>Laktoza</b>	g	LACS
<b>Fibra, dietetike totale, ose kur mungon atëherë [fibra krudo]</b>	g	FIBT
<b>Hiri</b>	g	ASH
<b>Alkooli</b>	g	ALC
<b>Kalçium</b>	mg	CA
<b>Hekur</b>	mg	FE
<b>Magnez</b>	mg	MG
<b>Fosfor</b>	mg	P
<b>Kalium</b>	mg	K
<b>Zink</b>	mg	ZN
<b>Bakër</b>	mg	CU
<b>Natrium</b>	mg	NA
<b>Klorur natriumi</b>	g	NACL
<b>Vitamin C</b>	mg	VITC
<b>Thiamin</b>	mg	THIA
<b>Riboflavin</b>	mg	RIBF
<b>Niacin</b>	mg	NIA
<b>Vitamin B6</b>	mg	VITB6
<b>Folatet</b>	mcg	FOL
<b>Vitamin A (shprehur në ekuivalent aktivitet retinoli)</b>	mcg	VITA
<b>Retinol</b>	mcg	RETOL
<b>Ekuivalent Beta-karoten ose [beta-karoten]</b>	mcg	CARTB
<b>Vitamin E</b>	mg	VITE
<b>Vitamin D</b>	mcg	VITD
<b>Acidet yndyrore, totale</b>	g	FACID
<b>Acidet yndyrore, të ngopura totale</b>	g	FASAT
<b>Acidi laurik C12: 0</b>	g	F12:0
<b>Acidi miristik C14: 0</b>	g	F14:0
<b>Acidi pentadecilik C15: 0</b>	g	F15:0
<b>Acidi palmitik C16: 0</b>	g	F16:0
<b>Acidi margarik C17: 0</b>	g	F17:0
<b>Acidi stearik C18: 0</b>	g	F18:0
<b>Acidi arakidik C20: 0</b>	g	F20:0
<b>Acidi behenik C22: 0</b>	g	F22:0

Acidi lingocerik C24: 0	g	F24:0
Acidet yndyrore, të pangopura totale	g	FAMS
Acidi miristikoleik C14:1n-5	g	F14:1CN5
Acidi palmitoleik	g	F16:1CN7
Acidi heptadekenoik C17:1	g	F17:1
Acidi gadoleik C18:1	g	F18:1
Acidi oleik	g	F18:1CN9
Acidi nonadekenoik C19: 1	g	F19:1
Acidi eikosenoik C20:1	g	F20:1
Acidet yndyrore, të pangopura totale	g	FAPU
Acidi linoleik C18: 2	g	F18:2
Acidi Linolenik C18: 3	g	F18:3
Acidi alfa-linolenik C18:3n-3	g	F18:N3
Acidi eikosatetraenoik C20: 4	g	F20:4
Acidet yndyrore, të pangopura totale	g	FAUNSAT
Kolesteroli	mg	CHORL

#### Energjia (kJ, kcal)

Vlerat e metabolizueshme të energjisë të të gjitha ushqimeve jepen në kilojoule (kJ) dhe në kilokalori (kcal). Vlerat e energjisë janë llogaritur bazuar në proteinat, yndyrat, karbohidratet në dispozicion, fibrat dhe vlerat e alkoolit, duke aplikuar faktorët e konvertimit të energjisë të treguar në Tabelën 2.

**Tabela 2: Faktorët e konvertimit të energjisë të metabolizueshme**

	kJ/g	kcal/g
<b>Proteina</b>	17	4
<b>Yndyrë</b>	37	9
<b>Karbohidratet në dispozicion</b>	17	4
<b>Fibra</b>	8	2
<b>Alkooli</b>	29	7

#### Shuma e nutrientëve

Shuma e nutrientëve = WATER + PROT + FAT + ASH + CHOT + ALC

#### Uji (g)

Vlerat e ujit janë nga burime të ndryshme dhe mund të nxirret me metoda të ndryshme tharjeje.

#### Lënda e thatë (g)

DRYMAT = 100 - WATER

#### Proteina, totale (g)

Përmbajtja e proteinave është llogaritur duke shumëzuar vlerën e azotit me faktorët e konvertimit të azotit të Jones. Në rastet kur nuk ishte dhënë ndonjë faktor specifik, faktori i përgjithshëm i konvertimit të azotit është përdorur 5.7 (Ref. AL00006), matja me anë të laktoskanit (ref. AL00014), 6.25 (Ref. AL00013). Në rastin e produkteve ushqimore kur vlerat e proteinave janë nga etiketat e ushqimeve, kemi supozuar se faktori i përgjithshëm i konvertimit të azotit është 6.25, kjo është aplikuar në bazë të Rregullores (BE) Nr. 1169/2011 të Parlamentit Evropian dhe të Këshillit për sigurimin e informacionit ushqimor për konsumatorët.

#### Yndyra, totale (g)

Vlera e yndyrës (e cila përfshin trigliceridet, fosfolipidet, steroleet dhe komponimet e lidhura me to) për ushqimet u derivua nga ekstraktimi i vazhdueshëm me tretës (metoda Soxhlet). Për të gjitha ushqimet, përveç drithërave, vlerat e Soxhlet janë të krahasueshme me metodat e tjera të përcaktimit të yndyrës dhe për këtë arsye u përdorën pa masa paraprake. Sidoqoftë, vlerat Soxhlet (FATCE) u shmangën për drithërat, sepse për këtë grup kjo metodë rezulton në vlera më të ulëta të yndyrës nëse nuk është kryer më parë ekstraktimi i acideve.



### Karbohidratet (g)

Meqenëse kishte pak të dhëna analitike, u vendos që karbohidratet të shprehen si 'karbohidrate gjithsej me diferencë' CHOT dhe 'karbohidrate të disponueshme me diferencë' CHO, ku u aplikuan formulat e mëposhtme:

$$\text{CHOT} = 100 - (\text{Uji} + \text{Proteint} + \text{Yndyra} + \text{Alkoholi} + \text{Hiri})$$

$$\text{CHO} = 100 - (\text{Uji} + \text{Proteint} + \text{Yndyra} + \text{Alkoholi} + \text{Hiri} + \text{Fibra})$$

Në rastet kur në llogaritje përdoren fibrat krudo, vlera është e një cilësie më të ulët.

Në rast të posedimit të vlerës së sheqerit dhe të huazuar FIBT = 0 dhe mosnjohjes së vlerës së hirit, është supozuar SUGAR = CHO = CHOT, por vetëm për disa ushqime nga grupet ushqimore, psh. Qumështi dhe produktet e tyre, Mishi dhe produktet e tyre.

### Fibrat dietetike (g)

Metoda më e rekomanduar për përcaktimin e fibrave dietetike totale është metoda AOAC Prosky. Kjo është një përzierje e polisaharideve jo-amidonike, linjinës, amidonit rezistent dhe oligosakarideve rezistente. Shumica e vlerave të fibrave dietetike u huazuan nga tabelat e huaja të përbërjes së ushqimit.

Në disa raste, ishin të vlefshme vetëm vlerat për polisakaridet jo-amidonike (të quajtura edhe fibra Englyst), fibrat Southgate, ose për një përzierje të polisaharideve jo-amidonike, linjinë dhe amidon rezistent. Ato u morrën si një përafrim i totalit të fibrave dietetike siç përcaktohet me metodën AOAC Prosky.

Sipas vlerave të dokumentuara në Daris vetëm fiku i freskët [4.37 g/100 g] dhe fiku i tharë [8.8 g/100 g] kanë vlera të fibrave krudo, sipas ref. AL00013 & AL00033. Vlerat e tjera të fibrave dietetike janë marrë nga etiketat e ushqimeve, si dhe janë huazuar nga USDA, për të cilat kemi supozuar se ato janë fibra dietetike totale.

### Alkooli (g)

Vlerat e % së alkoolit sipas vëllimit ndaj alkoolit në g për 100g pjesë të ngrënshme u llogaritën sipas FAO/INFOODS Guidelines for Converting Units, Denominators and Expressions, version 1.0., FAO, Rome, 2012.

### Hiri (g) dhe mineralet (mg ose mcg)

Hiri dhe vlerat e mineraleve të zgjedhura përfshijnë: kalçium, hekur, magnez, fosfor, kalium, natrium, zink dhe bakër. Shumica e vlerave të hirit dhe mineraleve janë huazuar nga tabelat e huaja të përbërjes së ushqimit.

### Acidet yndyrore

Acidet yndyrore (FA) të shprehura si % e acideve yndyrore totale u llogaritën në FA individuale në g për 100 g pjesë të ngrënshme sipas FAO/INFOODS Guidelines for Converting Units, Denominators and Expressions, version 1.0., FAO, Rome, 2012. Ishte e nevojshme të përfshihej faktori i përshtatshëm i konvertimit të FA në llogaritjen sipas Tabelës 3.

**Tabela 3: Faktori i shndërrimit të acideve yndyrore (XFA)**

Ushqimi	XFA	Ushqimi	XFA
gruri, elbi, thekra		mish viçi	
drithëra integrale	0,72	ligët	0,916
miell	0,67	yndyrë	0,953
krunde	0,82	qengji, merret si viçi	
tërshërë, e tërë	0,94	mish derri	
oriz, i bluar	0,85	ligët	0,910
qumështi dhe produkte qumështi	0,945	yndyrë	0,953
vezët	0,83	shpendët	0,945
yndyrna, vajra (të gjitha përveç kokosit)	0,956	truri	0,561
vaj kokosi	0,942	zemra	0,789
perimet dhe frutat	0,82	veshkat	0,747
avokado	0,956	mëlçia	0,741
fruta të thata	0,956		

Gjithashtu u supozua FAUNSAT = FAMS + FAPU.

Në këtë tabelë të përbërjes së ushqimeve, acidet yndyrore nuk jepen për të gjithë listën e ushqimeve, por vetëm për ato ushqime që kanë të dhëna për acidet yndyrore, ose ushqime që kanë përmbajtje më të lartë.

## Dokumentimi, cilësia dhe burimi i të dhënave

Për çdo ushqim, burimet e të dhënave tregohen me kode referimi (bibliografike), të cilat përfshihen në Shtojcën I dhe lista e referencave gjendet në Shojcën II. Të dhënat e disponueshme në tabelën e përbërjes së ushqimeve korrespondojnë me Shqipërinë (pak prej tyre me Kosovën). Ka një mungesë serioze të të dhënave analitike veçanërisht për vitaminat dhe mineralet. Prandaj, shumica e këtyre të dhënave janë huazuar nga burime të tjera (p.sh. USDA).

## Simbolet dhe shkurtesat e përdorura në Tabelë

Tr gjurmë

[] për metodë ose shprehje analitike alternative, ose cilësi e ulët

bosh vlera që mungon, dmth. nuk mund të gjendet asnjë vlerë, por kjo nuk do të thotë se vlera është zero

## Ushqimet e gatuar

Gjithashtu, ky botim përfshin të dhëna për recepturën dhe përbërjen e ushqimeve të 5 pjatave tradicionale shqiptare. Pjatat tradicionale shqiptare ishin: dollma<sup>1</sup>, tavë me fasule pllaqi<sup>2</sup>, jufka dibre<sup>3</sup>, qumështor<sup>4</sup> dhe pekmez<sup>5</sup>. Përfaqësues të Universitetit Bujqësor të Tiranës kreu në laborator peshimet e të gjithë ingredientëve, si dhe peshën përfundimtare pas gatimit, që të përdorëshin të dhënat për llogaritjen. Në llogaritje u morën parasysh gjatë trajtimit teknologjik faktorët e mbajtjes dhe rendimenti. Llogaritjet u realizuan nga Instituti i Kërkimit të Ushqimit - Qendra Kombëtare e Bujqësisë dhe Ushqimit, në Republikën Sllovaqe, si dhe të dhënat e përbërjes së këtyre recetave u llogaritën duke përdorur softuerin ushqyes **Alimenta 4.3e**. Detaje të mëtejshme mbi përgatitjen e pjatave tradicionale mund të gjenden në Shtojcën IV, si dhe përbërja e ushqimeve e llogaritur për pjatat tradicionale në Shtojcën V.

## Rekomandimet për punë të mëtejshme

Të dhëna kompozicionale me cilësi të lartë nevojiten për shumë fusha të ndryshme si trajtimi, parandalimi dhe kërkimi mbi sëmundjet jo të transmetueshme, mangësitë e mikronutrientëve, obeziteti dhe etiketimi i ushqimit, etj. Në Shqipëri asnjë tabelë e përbërjes së ushqimeve nuk është publikuar deri më tani. Për Tabelën Shqiptare të Përbërjes së Ushqimeve, janë bërë përpjekje për të rritur cilësinë e të dhënave, shumë përpjekje u bënë për të përfshirë të dhëna analitike për ushqimet vendase, si dhe burime të tjera, me synimin që këto të dhëna të plotësojnë nevojat e shumë sektorëve dhe përdoruesve e profesionistëve në Shqipëri. Gjithashtu, në këtë botim janë përfshirë recetat e pjatave tradicionale, duke përfshirë përbërësit e tyre, metodën e gatimit dhe faktorin e rendimentit, si dhe përbërjen e ushqimit e pjatave. Rekomandojmë në të ardhmen përpjekje të mëtejshme për pasurimin e Tabelës Shqiptare të Përbërjes së Ushqimeve.

<sup>1</sup> Marrë nga: katalog fq 46+ <https://www.artigatimit.com/2016/05/receta-gatimi-per-japrak-gjethe-rrushi/> (me modifikime)

<sup>2</sup> Marrë nga: katalog fq 74 (me modifikime)

<sup>3</sup> Marrë nga: "Arka e shijes" libër, fq 148, me modifikime

<sup>4</sup> Marrë nga: katalog fq 154 +<https://www.artigatimit.com/2013/04/receta-per-qumeshtor/> (me modifikime)

<sup>5</sup> Marrë nga: "Arka e shijes" libër (fq 100)+<https://sq.battagliadifiori.com/12137-sirop-iz-shelkovicy-7019> (me modifikime)

# Tabela e Përbërjes së Ushqimeve

## -Nutrientët

Kodi i grupit të ushqimit	Kodi original i ushqimit	Emri original i ushqimit, gjenerik	Sum of proximate s	ENERC (kJ)	ENERC (kcal)	WATER (g)	PROT (g)	FAT (g)	CHOT (g)	CHO (g)	SUGAR (g)	FIBT (g)	ASH (g)	AL C (g)
01	AL01001	Miell gruri	100	1460	343	13,4	10,6	0,8	74,7	72,0	0,27	2,7	0,52	0
01	AL01002	Miell misëri	100	1480	351	12,8	7,57	3,91	74,9	67,6	0,6	7,3	0,78	0
01	AL01003	Miell thekëri, i plotë	100	1270	302	13,2	9,37	1,52	74,6	50,8	2,31	23,8	1,28	0
01	AL01004	Bukë gruri, e bardhe	100	995	235	35,5	7,16	0,26	55,7	46,5	5	9,2	1,39	0
01	AL01005	Bukë misëri	100	1000	237	40,8	5,39	2,19	50,6	47,0		3,6	0,99	0
01	AL01006	Bukë thekre	100	1100	259	31,5	7,06	0,95	58,5	52,7	3,85	5,8	2,03	0
01	AL01007	Grurë, zakonshëm	100	1400	333	12	13,2	2,5	70,6	57,9	0,41	12,7	1,65	0
01	AL01008	Bullgur, i tharë	100	1380	328	9	12,3	1,3	75,9	57,6	0,4	18,3	1,51	0
01	AL01009	Trabana, produkt tradicional, me bazë gruri	100	1500	355	10,7	13	3	70	68	0,25	1,9	3,66	0
01	AL01010	Makaronat, gruri, të thara	98,5	1500	354	9,9	13	1,7	73	70	2,67	3,2	0,88	0
01	AL01011	Niseshte, misri		1490	350		0,4	0,05	87	87				
01	AL01013	Misër, për kokoshka	100	1540	365	10,4	11	4,3	74	67	0,64	7,3	1,2	0
01	AL01014	Tërshërë, e ashpër	100	1600	379	6,6	17	8	66	54	1,45	11,6	2,89	0
01	AL01015	Oriz, i bardhë, i tharë	101	1500	353	12,9	6,5	1,7	78,9	77,6		0,7	0,58	0
01	AL01016	Biskotë, me qumësht		1970	469		7,3	18,6	68,2					
03	AL03001	Qiejëra, të grira	100	1450	344	11,1	18,7	3,57	64,8	54,0	10,8	10,8	1,87	0
03	AL03002	Bukë qiejëre	98,6	1120	264	33	7,84	0,34	57,4					0
03	AL03003	Fasule, e kuqe, e konservuar	99,5	298	71	78,0	5,6	0,5	13,8	8,2	1,9	5,6	1,64	0
03	AL03004	Thjerrëza të kuqe, të thara	97,8	1230	293	7,82	25,8	1,1	60,1	29,6	2	30,5	3	0
03	AL03005	Fasule, e bardhë, tharë	100	1288	304	22,1	23,8	2,50	46,5					5,10
03	AL03006	Thjerrëza, kafe, të thara	100	1354	319	20,0	24,9	2,10	50,2					2,85
04	AL04001	Kastravec, turshi	99,2	68	16	94,1	0,6	0,1	3,8	2,6	1,06	1,2	0,6	0
04	AL04002	Misër, i konservuar	105	396	94	81,3	2,7	0,9	19,0	18,3		0,7	0,8	0
04	AL04003	Panxhar i kuq, i papërpunuar	98,2	143	34	90,0	1,09	0,1	7,13					1,74
04	AL04012	Lakër, e bardhë, turshi	100	107	25	91,9	1,11	0,2	4,72					2,07
04	AL04013	Domate, e papërpunuar, plotësisht e maturuar	100	101	24	94	0,46	0,3	4,8					0,44
04	AL04016	Bizele, të ngrira	100	376	89	77,3	6,7	0,5	14,35					1,15
04	AL04017	Domate, koncentrat, 100% (bërë në lab)	100	317	75	80	1,28	0,5	16,25					1,97
05	AL05001	Shëgë, e papërpunuar	100	354	84	77,9	1,67	1,17	18,7	14,7	13,7	4	0,53	0
05	AL05002	Fik, i freskët	100	533	126	66,1	1,48	0,55	31,0	26,6	25,8	4,37	0,95	0
5	AL05003	Fik, i tharë	100	1220	288	22,6	2,65	1,17	71,0	62,2	59,4	8,8	2,51	0

05	AL05004	Lëng melle, i pastertizuar	100	197	46	88,2	0,1	0,13	11,3	11,1	9,62	0,2	0,23	0
05	AL05008	Lëng, portokall, kajsi, mollë, i pastertizuar	99,8	208	49	86,7	0,38	0	12,6	11,2	12,3	1,33	0,2	0
05	AL05010	Lëng portokall, karotë, limon	100	183	43	89,1	0	0	11,0	10,6	10,6	0,4	0,25	0
05	AL05011	Kumbull, e tharë	99,2	1100	259	30,9	2,2	1	63,9	56,8	38,1	7,1	1,16	0
05	AL05012	Mollë, e papërpunuar	100	264	62	83,8	0,3	0,2	14,8	14	14			0,88
05	AL05013	Hurmë, e tharë	100	1079	254	36,1	1,31	0,38	61,4	58	58			0,85
05	AL05014	Hidë, recel	100	1187	279	29,4	1,1	0,1	68,5	67,1	67,1			0,9
05	AL05015	Pjeshkë, lëng, nga prodhues lokalë	100	238	56	85,6	0,3	0	13,7					0,4
06	AL06001	Bajame, të qëruara, natyrale	102	2590	626	4,4	21,9	53,2	19,9	9,8	4,35	10,1	2,97	0
06	AL06003	Stika, të pjekura me kripë	101	2670	645	1,8	19,7	55,9	20,1	11,3	7,74	8,8	3,79	0
06	AL06004	Kikirikë te pjekur me kripë	98,2	2390	576	1,5	23	43	28,4	20,1	6,3	8,3	2,33	0
07	AL07001	Wurstel pule	101	1010	244	62,5	12,6	20,1	3,2	3,2	1	0	3,06	0
07	AL07002	Suxhuk,klasik, hallall		581	139		13,2	9,06	1,23					
07	AL07003	Mish derri, i konservuar	95,4	896	216	60,9	13	18	0,5	0,50	0,5	0	2,93	0
07	AL07004	Mish, qengji, pjesë këmbe, i papërpunuar	100	1154	278	57,8	17,9	22,8	0,35	0				1,15
07	AL07005	Shpendë, mish pule, i papërpunuar	100	766	184	67,5	19,9	11,4	0,35	0				0,85
08	AL08001	Veçë pule, e freskët, e bardhë	99,1	552	133	76,2	12,4	9	0,5	0,50	0	0	1,06	0
09	AL09001	Peshk, i papërpunuar, Kocë	100	481	114	75,6	18,5	3,9	1,30		0			0,7
09	AL09003	Peshk tuna, konservuar në vaj luledielli	99,5	780	187	64,0	22,5	10,7	0,1	0,10	0	0	2,18	0
09	AL09004	Produkte deti, karkalec, i papërpunuar	100	255	60	83,6	13,2	0,7	0,25	0				2,25
10	AL10001	Qumësht lope, i papërpunuar	100	305	73	88,1	3,4	4,53	4,67	4,67	4,57	0		0
10	AL10002	Qumësht dele, i papërpunuar	102	565	136	80,1	6,5	10,5	3,9	3,9	3,9	0	0,96	0
10	AL10003	Qumësht dhie, i papërpunuar	97,8	255	61	87,0	3,06	3,62	4,07	4,07	4,07	0		0
10	AL10004	Qumësht lope, i pastertizuar	101	213	51	91,8	2,95	2,6	3,9	3,9	3,9	0		0
10	AL10005	Djathë dhie, i fortë, i maturuar	100	1380	331	45,5	22	25	4,54	4,54	0,12	0	2,94	0
10	AL10006	Kos, lope, 2,8% yndyrë, thjeshtë	99,4	240	57	87,9	3,3	2,8	4,7	4,7	4,7	0	0,72	0
10	AL10007	Kos, lope, 1% yndyrë, me fruta pylli	95,4	346	82	75,3	4,2	1	14	14	14	0	0,93	0
10	AL10008	Qumësht lope, UHT, 3,5% yndyrë	99,6	265	63	88,1	3,2	3,5	4,75	4,75	4,75	0		0
10	AL10011	Djathë, lope, tradicional	100	1490	359	43,7	25,4	28,5	0,20		0,1			2,2
10	AL10012	Kos, lope, me fruta (bërë në laborator)	100	279	66	86,1	3,89	2,72	6,6		6,6			0,69
10	AL10013	Kos, lope, tradicional (bërë në shtëpi)	100	269	64	87,4	3,86	3,5	4,35		4,35			0,89
11	AL11001	Vaj ulliri, ekstra i virgjër	100	3700	900	0	0	100	0	0	0	0		0
11	AL11002	Margarinë, 60 % yndyrë, e butë	101	2230	542	38,7	0,6	60	< 0,5		< 0,5	0	1,7	0
11	AL11003	Gjalpë, lope	102	3060	743	16,2	0,6	82	0,7	0,7	0,7	0	2,11	0
11	AL11004	Vaj luledielli	100	3700	899	0,1	0	99,9	0	0	0	0		0
11	AL11005	Vaj misri	100	3700	900	0	0	100	0	0	0	0		0
12	AL12001	Verë e kuqe	100	66	16	86,5	0,07	0	3,81	3,81	0,13	0	0,28	9,35
12	AL12002	Verë e bardhë	100	48	11	86,9	0,07	0	2,75	2,75	0,15	0	0,17	10,2
12	AL12004	Birrë, Pilsner	100	71	17	92,0	0,46	0	3,71	3,71	0	0	0,16	3,71
12	AL12006	Cocla cola, shije origjinale	99,4	170	40	89,4	0	0	10	10	10	0		0
12	AL12007	Ujë burimi	100	0	0	100,0	0	0			0	0	Tr	0
13	AL13003	Mjaltë	100	1420	334	16,3	0,3	0	83,4	83,2	67,0	0,2	0,08	0
13	AL13004	Shurup, boronice	100	1040	245	38,7	0	0	61,3	61,3	51,9	0		0

13	AL13005	Chips, patate, klasik	100	2380	572	1,1	4,84	39,7	50,4	47,3	0,33	3,1	3,94	0
13	AL13006	Ketchup domateje	100	530	125	68,5	1,04	0,1	30,1	29,8	21,3	0,3	0,25	0
13	AL13007	Kafe kokërr, e pjekur		681	164	4,2	13,7	12,1			4,22		4,43	
13	AL13008	Uthull	100	105	25	93,8	0	0	6,19	6,19	6,19	0		0

### -Mineralet

Kodi i grupit tw ushqimit	Kodi original ishqimit	Emri original i ushqimit, gjenerik	CA (mg)	FE (mg)	MG (mg)	P (mg)	K (mg)	ZN (mg)	CU (mg)	NA (mg)	NaCl (g)
01	AL01001	Miell gruri	15	1,17	22	108	107	0,7	0,14	2	
01	AL01002	Miell misëri	5	1,74	110	263	381	2,24	0,15	5	
01	AL01003	Miell thekëri, i plotë	37	4,97	160	499	717	5,04	0,56	2	
01	AL01004	Bukë gruri, e bardhë	684	4,89	26	103	127	0,95	0,15	478	
01	AL01005	Bukë misëri	34	1,58	43	94	114	0,82	0,12	9	
01	AL01006	Bukë thekre	73	2,83	40	125	166	1,14	0,19	603	
01	AL01007	Grurë, zakonshëm	34	5,37	90	402	435	3,46	0,43	2	
01	AL01008	Bullgur, i tharë	35	2,46	164	300	410	1,93	0,34	17	
01	AL01009	Trahana, produkt tradicional, me bazë gruri	106		54		294			200	0,5
01	AL01010	Makarona, gruri, të thara	21	1,3	53	189	223	1,41	0,29	6	
01	AL01011	Misër, për kokoshka									
01	AL01013	Tërshërë, e ashpër	7	2,71	127	210	287	2,21	0,31	35	
01	AL01014	Oriz, i bardhë, i tharë	58	5,41	235	734	566	3,11	0,40	4	
01	AL01015	Qiqëra, të grira	9	0,8	35	108	86	1,16	0,11	1	
01	AL01016	Fasule, e kuqe, e konservuar									
03	AL03001	Thjerrëza të kuqe, të thara	45	4,86	166	318	846	2,81	0,91	64	
03	AL03002	Kastravec, turshi									
03	AL03003	Misër, i konservuar	29	1,25	30	106	260	0,62	0,15	248	0,62
04	AL04012	Lakër, ee bardhë, turshi									1,98
04	AL04017	Domate, koncentrat, 100% (bërë në lab)									1,5
03	AL03004	Shegë, e papërpunuar	48	7,39	59	294	668	3,6	1,30	7	
04	AL04001	Fiq, i freskët	0	0,4	4	14	23	Tr	0,09	872	2,18
04	AL04002	Fiq, i tharë	4	0,41	16	51	164	0,36	0,06	280	0,7
05	AL05001	Lëng melle, i pastertizuar	10	0,3	12	36	236	0,35	0,16	3	
05	AL05002	Lëng, portokall, kajsi, mollë, i pastertizuar	35	0,37	17	14	232	0,15	0,07	1	
05	AL05003	Lëng portokall, karotë, limon	162	2,03	68	67	680	0,55	0,29	10	
05	AL05004	Kumbull, e tharë	4	0,45	3	24	101	0,06	0,01	4	
05	AL05008	Bajame, të qëruara, natyrale	5	0,1	5	8	80	Tr	0,03	2	
05	AL05010	Stika, të pjekura me kripë	16	0,2	10	19	174	0,07	0,04	0	0





01	AL01007	Grunë, zakonshëm	0	0,41	0,11	4,8	0,38	41	0	0	0	5	1,0	0
01	AL01008	Bullgur, i tharë	0	0,23	0,12	5,1	0,34	27	0	0	0	5	0,06	0
01	AL01010	Makarona, gruri, të thara	0	0,09	0,06	1,7	0,14	18	0	0	0		0,11	0
01	AL01013	Misër, për kokoshka	0	0,38	0,20	3,6	0,62	19	11	0	0	97	0	0
01	AL01014	Tërshtë, e ashpër	0	1,2	0,22	0,93	0,16	52	0	0	0	0	1,0	0
01	AL01015	Oriz, i bardhë, i tharë	0	0,07	0,05	1,6	0,14	9						0
03	AL03001	Qiqëra, të grira	0	0,49	0,11	1,8	0,49	440	2	0	0	25	0,83	0
03	AL03003	Fasule, e kuqe, e konservuar	0,8	0,11	0,07	0,49	0,08	23	0	0	0	0	0,02	0
03	AL03004	Thjerrëza të kuqe, të thara	1,7	0,51	0,11	1,5	0,40	200	3	0	0	35		0
03	AL03005	Fasule, e bardhë, e tharë	0											
03	AL03006	Thjerrëza, kafe, të thara	3											
04	AL04001	Kastravec, turshi	1	0	0,01	0	0,01	1	10	0	0	81	0,09	0
04	AL04002	Misër, i konservuar	5,5	0,03	0,06	0,94	0,04	38	0	0	0			0
04	AL04012	Lakër, e bardhë, turshi	41,6											
04	AL04016	Bizële, të ngrira	16											
05	AL05001	Shëgë, e papërpunuar	12	0,07	0,05	0,29	0,07	38	0	0	0	0	0,6	0
05	AL05002	Fik, i freskët	3	0,06	0,05	0,4	0,11	6	7	0	0	85	0,11	0
05	AL05003	Fik, i tharë	1,6	0,08	0,08	0,62	0,11	9	0	0	0	6	0,35	0
05	AL05004	Lëng melle, i pasterizuar	89,9	0,02	0,02	0,07	0,02	0	0	0	0	0	0,01	0
05	AL05008	Lëng, portokall, kajsi, mollë, i pasterizuar	20	0,02	0,01	0,2	0,04	7	9	0	0	79	0,11	0
05	AL05010	Lëng portokall, karotë, limon	16,4	0,06	0,05	0,21	0,05	39	94	289	863	1,7	0	0
05	AL05011	Kumbull, e tharë	0,6	0,05	0,19	1,9	0,21	4	39	0	0	394	0,43	0
05	AL05012	Mollë, e papërpunuar	38,6											
05	AL05013	Hurmë, e tharë	0											
05	AL05014	Hide, recel	2,64											
06	AL06001	Bajame, të qënuara, natyrale	0	0,21	1,1	3,6	0,14	44	0	0	0	1	26	0
06	AL06003	Stika, të pjekura me kripë	3	0,69	0,23	1,4	1,1	51	13	0	0	159	2,2	0
06	AL06004	Kikirikë te pjekur me kripë	0,8	0,08	0,09	1,4	0,46	120	0	0	0	0	0	0
07	AL07001	Wurstel pule	0	0,06	0,26	4,7	0,32	7	0	0	0	0	0,22	0,5
07	AL07003	Mish derri, i konservuar	14	0,82	0,26	5,3	0,3	5	0	0	0			
08	AL08001	Vezë pulë, e freskët, e bardhë	0	0,04	0,46	0,07	0,17	47	160	160	0	0	1,1	2
09	AL09003	Peshk tuna, konservuar në vaj luledielli	0	0,02	0,08	12	0,43	5	5	5	0	0	2,3	
10	AL10001	Qumësht llope, i papërpunuar	0	0,06	0,14	0,11	0,06	0	32	31	7	7	0,05	1,1
10	AL10002	Qumësht dele, i papërpunuar	4,2	0,06	0,36	0,42	0,06	7	44	147				
10	AL10003	Qumësht dhie, i papërpunuar	1,3	0,05	0,14	0,28	0,05	1	57	56	7	7	0,07	1,3
10	AL10005	Djathë dhie, i fortë maturuar	0	0,07	0,68	1,2	0,06	2	407	401	77	77	0,26	0,5
10	AL10006	Kos, llope, 2,8% yndyrë, i thjeshtë	0,5	0,03	0,14	0,07	0,03	7	27	27	5	5	0,06	0,1
10	AL10007	Kos, llope, 1% yndyrë, me fruta pylli	0,6	0,03	0,16	0,09	0,04	9	11	11	2	2	0,02	0
10	AL10008	Qumësht llope, UHT, 3,5% yndyrë	0	0,06	0,14	0,11	0,06	0	32	31	7	7	0,05	1,1
11	AL11001	Vaj ulliri, ekstra i virgjër	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0
11	AL11002	Margarinë, 60 % yndyrë, e butë	0,1	0,01	0,03	0,02	0,01	1	819	800	610	610	9,3	7,5
11	AL11003	Gjalpë, llope	0	0,01	0,03	0,04	0,00	3	684	671	158	158	2,3	0
11	AL11004	Vaj luledielli	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	41	0

Kodi i grupit të ushqimit	Kodi original i ushqimit	FAT (g)	FACID (g)	FASAT (g)	F14:0 (g)	F16:0 (g)	F17:1 (g)	F18:0 (g)	F20:0 (g)	F22:0 (g)	F24:0 (g)	FAMS (g)	F16:1CN7 (g)	F18:1GN9 (g)	F18:1 (g)	FAPU (g)	F18:2 (g)	F18:3 (g)	F20:4 (g)	FAUNSAT (g)	CHORL (mg)
11	AL11005	Vaj misri																			
12	AL12001	Verë e kuqe																			
12	AL12002	Verë e bardhë																			
12	AL12004	Birrë, Pilsner																			
12	AL12006	Coela cola, shije origjinale																			
12	AL12007	Ujë burimi																			
13	AL13003	Mjaltë																			
13	AL13004	Shurup, boronice																			
13	AL13005	Chips, patate, klasik																			
13	AL13006	Ketchup domateje																			
13	AL13008	Uthull																			

### -Acidet Yndyrore

Kodi i grupit të ushqimit	Kodi original i ushqimit	FAT (g)	FACID (g)	FASAT (g)	F14:0 (g)	F16:0 (g)	F17:1 (g)	F18:0 (g)	F20:0 (g)	F22:0 (g)	F24:0 (g)	FAMS (g)	F16:1CN7 (g)	F18:1GN9 (g)	F18:1 (g)	FAPU (g)	F18:2 (g)	F18:3 (g)	F20:4 (g)	FAUNSAT (g)	CHORL (mg)
01	AL01001	Miell gruri	0,8	0,53	0,12			Tr				0,08		0,08		0,33	0,31	Tr			
01	AL01002	Miell misri	3,91	2,55	0,42			0,09				1,00		1,000		1,12	1,1	Tr			
01	AL01003	Miell thekre, i plotë	1,52	1,1	0,41			Tr				0,2		0,218		0,554	0,499	Tr			0
01	AL01004	Bakë gruri, e bardhë	0,26	0,174	Tr			Tr				Tr		Tr		0,087	0,083	Tr			0
01	AL01005	Bakë misri	2,19	1,55	0,265			Tr				0,508		0,508		0,778	0,762	Tr			
01	AL01006	Bakë thekre	0,95	0,617	0,218			Tr				0,150		0,150		0,249	0,230	Tr			0
01	AL01007	Gruri i zakonshëm	2,5	0,5	0,5															1,3	
01	AL01008	Bulgur, i tharë	1,3	0,914	0,2	Tr		Tr				0,173	Tr	0,166		0,541	0,518	Tr			0
01	AL01009	Trahana, produkt tradicional, me bazë gruri	3	0,5																2,5	
01	AL01013	Misër, për kokoshka	4,3	4,06	0,644			0,075				1,25	Tr	1,25		2,16	2,1	0,065			0
01	AL01015	Orizi, i bardhë, i tharë	1,7	0,6	0,6																
03	AL03001	Qakra, të grira	3,57	2,52	0,335			Tr				0,656		0,656		1,528	1,45	0,082			
03	AL03002	Bakë qiçqe	0,34	0,241	Tr			Tr				0,046		0,046		0,14	0,133	Tr			
03	AL03003	Fasule, të kuqe, të konservuara	0,5	0,446	0,125	Tr	0	Tr	0	0	0	0,147	Tr	Tr	0	0,174	0,083	Tr	0	0	0
05	AL05001	Sheqer, e papërpunuar	1,17	0,292	0,12	Tr		Tr				0,093	Tr	0,077	Tr	0,079	0,079	0	0	0	0
05	AL05003	Fiku, i tharë	1,17	0,648	0,144	Tr		Tr				0,159	Tr	0,158	0	0,345	0,345	0	0	0	0
05	AL05004	Lëng, mollë, i pastëruar	0,13	0,067	0,022	Tr		Tr				Tr	0	Tr	0	0,039	Tr	Tr	0	0	0
05	AL05011	Kumbulla, të thara	1	0,1	0,1																

Emri original i ushqimit, gjenerik



# Shtojca I

Indeksi i ushqimeve me emra anglezë dhe shqip, si dhe burimi përkatës i referencës

Kodi original i ushqimit	Emri Anglisht i ushqimit, gjenerik	Emri Original i ushqimit, gjenerik	Referencat
AL06001	Almonds, kernel, natural	Bajame, të qëruara, natyrale	AL00038; AL00071
AL05012	Apple, raw	Mollë, e papërpunuar	AL00076
AL03003	Beans, red, canned	Fasule, e kuqe, e konservuar	AL00029; AL00071
AL03005	Beans, white, dried	Fasule, e bardhë, e tharë	AL00076
AL12004	Beer, Pilsner	Birrë, Pilsner	AL00058; AL00071
AL01016	Biscuits, with milk	Biskotë, me qumësht	AL00069
AL13004	Blueberry, syrup	Shurup boronice	AL00064; AL00072
AL01008	Bulgur, dry	Bullgur, grurë i fortë	AL00019; AL00071
AL11003	Butter, cow	Gjalpë, lope	AL00053; AL00071
AL04012	Cabbage, white, pickle	Lakër, e bardhë, turshi	AL00076
AL10011	Cheese, cow milk, traditional	Djathë, qumësht lope, tradicional	AL00076
AL08001	Chicken egg, raw	Vezë pule, e papërpunuar, e bardhë	AL00046; AL00071
AL07001	Chicken wurstel	Wurstel pule	AL00043; AL00071
AL03001	Chick-pea, grits	Qiqëra, të grira	AL00006; AL00071
AL03002	Chick-pea bread	Bukë qiqëre	AL00006
AL13005	Chips, potato, classic	Chips, patate, klasik	AL00065; AL00071
AL12006	Coca cola, original taste	Cocla cola, shije origjinale	AL00060; AL00072
AL13007	Coffee beans, roasted	Kafe kokërr, e pjekur	AL00062; AL00075
AL11005	Corn oil	Vaj misri	AL00070; AL00072
AL01011	Corn starch	Niseshte, misri	AL00023; AL00073
AL01013	Corn, for popcorn	Misër, për kokoshka	AL00026; AL00071
AL10004	Cow milk, pasteurised	Qumësht lope, i pasterizuar	AL00014; AL00015; AL00074
AL10001	Cow milk, raw	Qumësht lope, i papërpunuar	AL00003; AL00072
AL10008	Cow milk, UHT, 3.5 % fat	Qumësht lope, UHT, 3.5% yndyrë	AL00051; AL00072
AL04001	Cucumbers, pickled	Kastravec, turshi	AL00031; AL00032; AL00071
AL05003	Fig, dried	Fik, i tharë	AL00033; AL00071
AL05002	Fig, raw	Fik, i freskët	AL00013; AL00071
AL09001	Fish, raw, Koce	Peshk, i papërpunuar, Koce	AL00076
AL09003	Fish, tuna, canned in sunflower oil	Peshk tuna, konservuar në vaj luledielli	AL00047; AL00071
AL10005	Goat cheese, hard, mature	Djathë dhie, i forte, i maturuar	AL00048; AL00071
AL10003	Goat milk, raw	Qumësht dhie, i papërpunuar	AL00003; AL00072
AL13003	Honey	Mjaltë	AL00005; AL00063; AL00071
AL05004	Juice, apple, pasteurized	Lëng molle, i pasterizuar	AL00034; AL00071
AL05008	Juice, orange, apricot, apple, pasteurized	Lëng, portokall, kajsia, mollë, i pasterizuar	AL00035; AL00071
AL05010	Juice, orange, carrot, lemon, pasteurized	Lëng portokall, karotë, limon	AL00012; AL00036; AL00071
AL05014	Jujube, jam	Hide, recel	AL00076
AL03006	Lentils, brown, dried	Thjerrëza, kafe, të thara	AL00076
AL03004	Lentils, red, dried	Thjerrëza të kuqe, të thara	AL00030; AL00071
AL01005	Maize bread	Bukë misëri	AL00006; AL00071
AL01002	Maize flour	Miell misëri	AL00024; AL00071
AL04002	Maize, canned	Misër, i konservuar	AL00025; AL00071
AL11002	Margarine, 60% fat, soft	Margarinë, 60 % yndyrë, e butë	AL00052; AL00071
AL07004	Meat, lamb, leg part, raw	Mish, qingji, pjesë këmbë, i papërpunuar	AL00076
AL01014	Oats rolled	Tërshërë, e ashpër	AL00027; AL00071
AL11001	Olive oil, extra virgin	Vaj ulliri, ekstra i virgjër	AL00002; AL00072
AL01010	Pasta, wheat, dried	Makarona, gruri, i tharë	AL00022; AL00071
AL05015	Peach, juice, from local producers	Lëng, pjeshke, nga prodhues lokalë	AL00076
AL06004	Peanuts, roasted and salted	Kikirikë të pjekur me kripë	AL00041; AL00072
AL04016	Peas, frozen	Bizele, të ngrira	AL00076
AL05013	Persimmon, dried	Hurma, e tharë	AL00076
AL07003	Pig meat, canned	Mish derri, i konservuar	AL00045; AL00071
AL06003	Pistachios, roasted and	Stika, të pjekura me kripë	AL00040; AL00071

	salted		
AL05001	Pomegranate, raw	Shegë, e papërpunuar	AL00001; AL00071
AL07005	Poultry, chicken, raw	Shpendë, mish pule, i papërpunuar	AL00076
AL05011	Prunes, dried	Kumbull, e tharë	AL00037; AL00072
AL04003	Red beetroot, raw	Panxhar i kuq, i papërpunuar	AL00076
AL12001	Red wine	Verë e kuqe	AL00004, AL00016, AL00055; AL00071
AL01015	Rice, white, dried	Oriz, i bardhë, i tharë	AL00028; AL00071
AL01006	Rye bread	Bukë thekre	AL00006; AL00071
AL01003	Rye flour, wholemeal	Miell thekëri, i plotë	AL00006; AL00071
AL10002	Sheep milk, raw	Qumësht dele, i papërpunuar	AL00003; AL00071
AL12007	Spring water	Ujë burimi	AL00061; AL00072
AL11004	Sunflower oil	Vaj luledielli	AL00054, AL00068; AL00072
AL07002	Suxhuk, classic, halal	Suxhuk, klasik, hallall	AL00044
AL13006	Tomato ketchup	Ketchup domateje	AL00066; AL00072
AL04017	Tomato, concentrate, 100%	Koncentrat, domateje, 100%	AL00076
AL04013	Tomato, raw, fully mature	Domate, e papërpunuar, e maturuar plotësisht	AL00076
AL01009	Trahana, traditional product, wheat based	Trahana, produkt tradicional, me bazë gruri	AL00021
AL13008	Vinegar	Uthull	AL00057; AL00072
AL01004	Wheat bread, white	Bukë gruri, e bardhë	AL00006; AL00071
AL01007	Wheat common	Grurë, i zakonshëm	AL00017, AL00020; AL00071
AL01001	Wheat flour	Miell gruri	AL00018; AL00071
AL12002	White wine	Verë e bardhë	AL00056; AL00072
AL10013	Yogurt, cow, traditional (homemade)	Kos, lope, tradicional (bërë në shtëpi)	AL00076
AL10007	Yogurt, cow, 1% fat, with forest fruit	Kos, lope 1% yndyrë, me fruta pylli	AL00050; AL00071
AL10006	Yogurt, cow, 2.8% fat, plain	Kos, lope, 2.8% yndyrë, i thjeshtë	AL00049; AL00071
AL10012	Yogurt, cow, with fruits, (laboratory made)	Kos, lope, me fruta (prodhuar në laborator)	AL00076

## Shtojca II

### Lista e referencave

Referenca	Citimi
AL00001	Morina.A, Kongoli.R, Hoxha.L, Kokaj.T, Salaj.M, Hoxha.I: Physico-chemical characteristics and antioxidant activity of pomegranate ( <i>Punicagranatum L.</i> ) fruit cultivated in Albania, Albanian Jounurial of Agricultural Science,2018,9p
AL00002	E. Hysi, Characterization of Extra Virgin Olive Oil from Kalinjot, Agricultural University of Tirana, Faculty of Biotechnology and Food, Tirana, Albania, Albanian j. agric. sci. 2015;14 (2):182-185
AL00003	Msc.Migena Hoxha: Impact of physical-chemical properties on milk coagulation ability for some Albanian breeds of Cow, Sheep and Coat, Vol. 1, Issue 3, pp.234-238.
AL00004	Morina, A. Kongoli, R.: Influence of total phenols and total anthocyanins on Albanian red wine quality, ICRAE 2012
AL00005	Laboratory of Analytical Chemistry and of the Chemistry Natural Products, Laboratory of Microscopic Examination of Honey
AL00006	Pasqualone, A.- Caponio, F - Summo, C.- Arapi, V.: Characterisation of traditional Albanian breads derived from different cereals, June 2004, Volume 219, Issue 1, pp 48–51
AL00012	Hoxha, L. Kyçyk, O. Kongoli, R. Mane, E: Determination of added dye in orange fruit juices of <i>Citrus sinensis</i> cultivar with a simple analytical method, Special edition, 2014, pp. 553-557.
AL00013	Hoxha, L.: Vlerësimi i aktivitetit antioksidant tek disa kultivarë vendas të frutit të fikut të freskët dhe të tharë, PhD Thesis. Universiteti Bujqesor i Tiranës, 2018, pg.68-69.
AL00014	Ballata, A.: Vlerësimi i parametrave të cilësisë nga pikëpamja fiziko-kimike të qumështit të pasterizuar brenda afatit të qëndrueshmërisë, (Evaluation of quality indicators from physico-chemical point of view of pasteurized milk during its shelflife) BSHN (UT) 17/ 2014, pp. 164-171.
AL00015	Food label of LUFRA brand, milk pasteurised and bottled 1.5L
AL00016	Morina, A. Kongoli, R., Bozo, S.: Influence of variety and cultivation area on antioxidant properties of red wines produced by Albanian grape cultivars, ICAFE 2014
AL00017	Test report of standard wheat, MS Laboratory Xërxë, FO-5.10-1 V1.0 DAK testim 078, M&Silloso Food Industry No.12
AL00018	Test report of flour, MS Laboratory Xërxë, FO-5.10-2 V1.0 DAK test 078, M&Silloso, Food Industry No.12
AL00019	Food Label, Bullgur, of food company Teuta Durres shpk
AL00020	Food Label, Grurë për ashure, of food company Alegria shpk
AL00021	Food Label Trahana e thartë, of food company Alegria shpk
AL00022	Food label, Makarona, of food company Prima shpk
AL00023	Food label, corn starch, of food company Teuta Durres shpk
AL00024	Food label, maize flour, of food company Neranxi, N.N shpk
AL00025	Food label, sweet maize canned
AL00026	Food label, maize for popcorn, of food company Alegria shpk
AL00027	Food label, oats whole, of food company Neranxi, N.N shpk
AL00028	Food Label, rice white, dried, traditional King, of food company Ferra&CO
AL00029	Food label, red beans, canned, distribueted of ERBIRON SH.P.K.
AL00030	Food label, red lentils, dried, of food company Teuta Durres shpk
AL00031	IKSHPK Center of Testing Laboratories, SK EN ISO/EC 17025, LT 040/2014/DAK, cucumber pickled
AL00032	Food label, cucumber pickled, by food company Sejega shpk
AL00033	Luziana HOXHA, Renata KONGOLI: Application of hurdle technology as a novel approach to new dietary fig-based products development in rural areas of albania, 2019. Scientific Bulletin. Series F. Biotechnologies, Vol. XXIII, pp. 102-107.
AL00034	Hasani, A: Roli i ekstraktit të drithërave në përmirësimin e vlerave ushqyese të lëngjeve të frutave, PhD, Agricultural University of Tirana, 2017.
AL00035	Food label, juice orange apricot apple, pasteurized, of brand AMITA
AL00036	Food label, juice orange, carot, lemon (Multivitamin ACE), Santal 1L
AL00037	Food label, prunes dried, of food company Alegria shpk
AL00038	Food label, almond natural, by food company Alegria shpk
AL00040	Food label, pistachios roasted and salted, by food company Alegria shpk
AL00041	Food label, peanuts roasted and salted, Extra brand by food company Elka S.A.
AL00043	Food label, chicken wurstel, Jupiter, Food Group shpk
AL00044	Food label, Suxhuk classic, product halal, by food company Kazazi meat shpk
AL00045	Food label, pig meat, canned, preium quality, by AGRICO
AL00046	Food label, chicken eggs,fresh, class A, white color, by AIBA company s.a.
AL00047	Food label, fish tuna, canned in sunflower oil, by Dardanel
AL00048	Food label, goat cheese, hard and matured, by AGS Ltd Zepa Natyral
AL00049	Food label, cow yogurt, 2.8% fat, fresh pasteurizd homogenized, by Lufra shpk.



<b>AL00050</b>	Food label, yogurt with forest fruits, by AGS Ltd Zepa Natyral
<b>AL00051</b>	Food label, cow milk 3.5% fat, UHT, Lufra shpk
<b>AL00052</b>	Food label, margarine 60% fat, soft, Vitam
<b>AL00053</b>	Food label, cow butter, by Erzeni shpk
<b>AL00054</b>	IKSHPK Center of Testing Laboratories, DAK LT 075, LUSH 1-1741, sun flowr oil
<b>AL00055</b>	Test report 076/2020. Vranac-2018. QK-MBPZHR/VK-MPSRR/GK-MAFRD, Departamenti për vreshtari dhe verëtarë, DAK testim 070.
<b>AL00056</b>	Test report 085/2020. Rizling Italian-2018. QK-MBPZHR/VK-MPSRR/GK-MAFRD, Departamenti për vreshtari dhe verëtarë, DAK testim 070.
<b>AL00057</b>	IKSHPK Center of Testing Laboratories, SK EN ISO/EC 17025, LT 040/2014/DAK, vinegar
<b>AL00058</b>	Birra Peja, Pilsner, Industry laboratory Nj.P., Chemistry sector, Chemical analysis of beer
<b>AL00060</b>	Coca-Cola Bottling Shqipëria sh.p.k. (CCBS), autocontrol plan, HACCP, Rev.25, May 2020
<b>AL00061</b>	Food label, spring water, Akull, by Birra Peja sh.a.
<b>AL00062</b>	Alketa Shehaj: Study of phisico-chemical and microbiological characteristics of coffee, PhD, University of Tirana, Albania, 2014
<b>AL00063</b>	Elona Shahu: STUDIM PËR VLERËSIMIN E DISA TREGUESVE FIZIKO-KIMIKË DHE TË SIGURISË SË MJALTT NË 12 QARQE TË VENDIT. PhD, Agricultural University of Tirana, Albania, 2020
<b>AL00064</b>	IKSHPK Center of Testing Laboratories, SK EN ISO/EC 17025, LT 040/2014/DAK, Blueberry syrup
<b>AL00065</b>	Test report 686/2020. Chips, potato, classic. MBPZHR, Agricultural Institute of Kosovo, Lab of Quality control of Food
<b>AL00066</b>	IKSHPK Center of Testing Laboratories, SK EN ISO/EC 17025, LT 040/2014/DAK, Ketchup tomato
<b>AL00068</b>	Food label, sunflower oil, of food company Teuta shpk
<b>AL00069</b>	Food label, biscuits for milk, by EUROGRAMA biscuits Company
<b>AL00070</b>	Food label, maize oil, Olio di semi di MAIS
<b>AL00071</b>	US Department of Agriculture (USDA), Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Legacy. Version Current: April 2018. Internet: <a href="http://www.ars.usda.gov/nutrientdata">http://www.ars.usda.gov/nutrientdata</a>
<b>AL00072</b>	U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2020. USDA Food and Nutrient Database for Dietary Studies 2017-2018. Food Surveys Research Group Home Page, <a href="http://www.ars.usda.gov/nea/bhnrc/fsrg">http://www.ars.usda.gov/nea/bhnrc/fsrg</a>
<b>AL00073</b>	U.S. Department of Agriculture (USDA), Agricultural Research Service. FoodData Central: USDA Global Branded Food Products Database. Version Current: July 2018. Internet: <a href="http://fdc.nal.usda.gov">fdc.nal.usda.gov</a> .
<b>AL00074</b>	The Greek Food Composition Dataset by Hellenic Health Foundation [e-book] Published by EuroFIR AISBL 2011, 1st edition, 55 pages, ISBN 978-2-8052-0126-4.
<b>AL00075</b>	Muzaifa M, Hasni D, Febriani, Patria A, Abubakar A: Chemical composition of green and roasted coffee bean of Gayo arabica civet coffee (kopi luwak), IOP Conf, Series: Earth and Environmental Science 2020, 425: 012001, doi:10.1088/1755-1315/425/1/012001
<b>AL00076</b>	Test reports on nutritional profile of selected Albanian food, in accordance with agreement no. 911, dt 05.04.2022 AUT-NPPC

## Shtojca III Lista e organizatave

Emri i plotë i organizatës	Adresa postale	Vendi	Telefoni	Fax	E-mail	Web
Alegria shpk	RRUGA KOMBETARE GJIROKASTER-TEPELENE	AL	+355 68 21 444 41		info@alegria.com.al	https://alegria.com.al/
Teuta Durrës shpk	Lagja 15. Rruga "Aleksander Goga" KP 2001, Durrës, Shqipëri	AL	+355 52 22 3094	+355 52 22 5370	info@teutadurres.com	http://www.teutadurres.com/
M&SILLOSI Flour Factory	Adress: 21060, Xërxe / Rahovec, Kosovo	XK	+383 (0) 29 633 733	+383 (0) 29 633 744	info@msillosi.com	https://www.msillosi.com/en/
Prima sh.p.k. - Bloja Co.	Rr. Kavajes, Tiranë Albania	AL	+355 4 224 846	+355 4 240 157	info@prima.al	https://www.prima.al/
Neraxi, N.N shpk	N. N sh.p.k Autostrada: Tiranë- Durrës, Km 7, Yrshëk,	AL	+355 42 406 500	+355 48 200 419	neraxi@neraxi.al	http://neraxi.al/
Ferra&CO	Lagja 14, Rruga Tirana, Shkozëz, Durrës	AL	+355 4 454 0440		info@ferra.al	https://www.ferra.al/
ERBIRON SH.P.K.	18 KOMUNA KASHAR, KATUNDI I RI, RRUGA MONUN, 1000, TIRANE	AL	+355-42406555			
IKSHPK (Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike të Kosovës)	IKSHPK Rr. Nëna Tereze p.n., Rrethi i Spitalit 10.000, Prishtinë, Republika e Kosovës	XK	+383 38 551 431		ikshpk@rks-gov.net	http://niph-rks.org/
Sejega shpk	Damjan-Fortuz factory buildings, Vaqarr, Tirana, Albania	AL	+355 4 2270 990	+355 4 2250 933	info@sejega.com	http://www.sejega.com/
Amita, Partner Baalkanik SH.P.K	Libohovë, Gjirokastrë, 6003	AL	+355-8426-8724	+355-8426-8723		https://www.partner- ballkanik.com/en/producer-of-amita-juice
FRIGO FOOD SH.P.K.	Rruga 3 Deshmorët, Yzberisht, Tirana	AL	+355 4 2229 008	+355 4 2255 036		
Elkos Group	Zona Industriale, PN, 10 000, Prishtinë	XK	+381 038 601 040	+381 038 601 041		https://www.elkosgroup.com/rrethkompanis.php
ELKA S.A.	Vrisera, Gjirokastrë	AL	+355 8426 7301	+355 8849 0099	info@elka-sa.com	https://www.elka-sa.com/
Palma sh.p.k.	Adresa: Rr."Hamdi Peço", Tiranë	AL	+355692030889		info@palma.com.al	https://www.palma.com.a l/
Kazazi meat shpk	Kanaparaz Kavajë	AL	+355 69 80 10 111		info@kazazi.al	http://kazazi.al/
AGS Ltd. Zepa Natyral	Sukth Durrës	AL	+355 69 7070 123		info@zepanatyral.al	https://zepanatyral.al/
Aiba Company sh. a	Rruga Sali Nivica Lagja 14 Shkozëz , Durrës	AL			office@aiaba.al	https://aiaba.al/index.php?lang=en
QK-MBPZHR/VK- MPSRR/GK-MAFRD, Departamenti për vreshtari dhe verëtarë	Rr. Ulqshim Hoti - Kompleksi 'Ramiz Sadiku' 10000 Prishtinë	XK	038 211 821			https://www.mbpzhr- ks.net/sq/departamenti- per-vreshtari-dhe-veretari
Birra Peja sh.a.	Str. Nexhdet Basha Nr.1,60 30000 Pejë, Kosovë	XK			info@birrapeja.com	https://www.birrapeja.co m/
Coca-Cola Bottling Albania L.t.d (CCBS)	Rruga Kombëtare Tiranë-Durrës, km 5, Kashar, Tirana.	AL	+35545606060		info@cocacola.al	https://www.coca- cola.al/al/home/
MBPZHR, Instituti Bujqësor i Kosovës	Rr. Adem Jashari, Nr.244, 30000 Pejë	XK	039423747		instituti.bujqesor@rks-gov.net	
Global logjistik shpk	Tirana	AL				
EUROGRAMA shpk Fabrika e Biskotave	Qerete, Fushe-Kruje	AL	00355692024454		eurograma@hotmail.com	

## Shtojca IV

Pjatat tradicionale të përgatitura në Universitetin Bujqësor të Tiranës

### I. Pjata tradicionale “Dollma” (e njohur gjithashtu në vend si japrake, sarma)

#### Pregatitja

Gjethet e rrushit jeshile vlohen në ujë dhe lihen të kullojnë. Ndërkohë, orizi i pastruar skuqet me vaj ulliri dhe shtohen erëza të ndryshme si majdanoz, kopër, nenexhik, piper i zi, rigon, domate dhe kripë. Pastaj gjethet e rrushit mbushen me oriz dhe lidhen me kujdes në mënyrë që të mos hapen kur vlohen. Gjethet vlohen në nxehtësi të ulët derisa orizi të ziejë dhe ato shërbehen në pjata.

<b>Lista e përbërësve</b>	<b>Pesha e përbërësve në g (vetëm për pjesë të ngrënëshme të ushqimit)</b>
gjethet e rrushit jeshil, të papërpunuara	102
oriz, i bardhë, i tharë	200
piper i zi, i tharë, i bluar	0.5
rigon, gjethe të thata	0,51
kripë	7
vaj ulliri, ekstra i virgjër	50
majdanoz, i freskët	13
kopër, i freskët	15
nenexhik, gjethe të thata	0.5
domate, të papërpunuara	186
ujë	781
<b>Pesha totale e papërpunuar e përbërësve në g</b>	<b>1355,51</b>
<b>Pesha totale e gatuar në g</b>	<b>1001</b>

Faktori i rendimentit (YF) = Pesha totale e gatuar (g) / Pesha totale e përbërësve të papërpunuar (g) = 0,74  
(porcioni servirës 6-7 dollma/person, rreth 200 g)

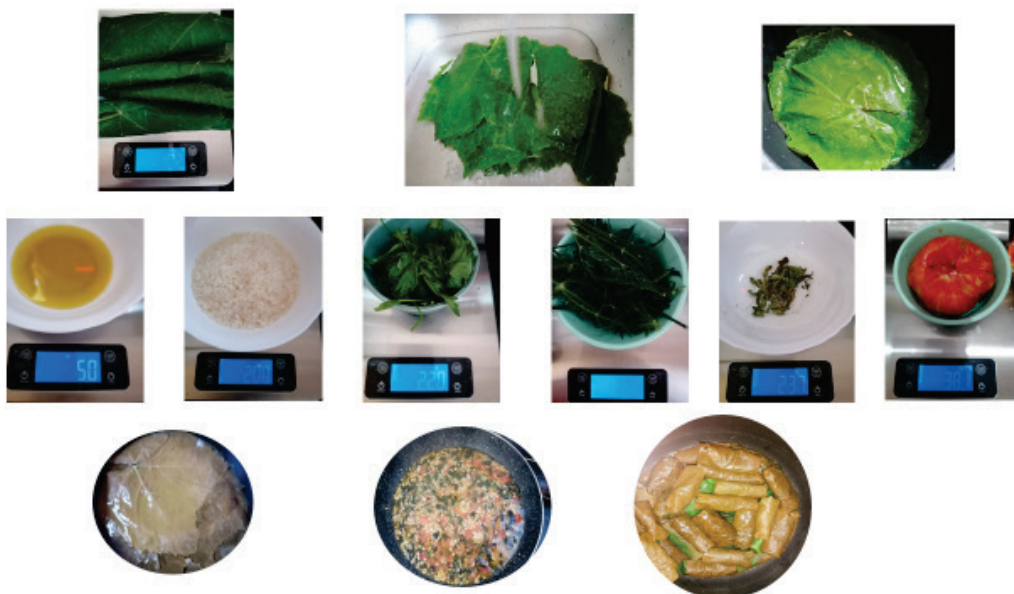


Figura 5: Përbërësit dhe hapat për përgatitjen e dollmave

## II. Pjatë tradicionale “tavë me fasule pllaqi”

### Pregatitja

Për pregatitjen merren 500 g fasule pllaqi, 2 qepë të grira, 2 karota të grira në rende, 2 thelpinj hudhër të shtypur, rigon, piper i zi, 2 gjethe dafine, 100 ml vaj, domate, ujë dhe kripë. Fasulet pllaqi vihen për t'u zier, pasi fasulet e ziera kullohen dhe vendosen në një tepsi. Ndërkohë, qepët skuqen në një tigan, shtohen karotat dhe 1 lugë gjelle domate (të grira) dhe i përziejmë. Më pas shtohet kripë në fasulet dhe hudhra e shtypur, rigoni, piperi i zi dhe gjethet e dafinës. Përzierja (e skuqur) më pas derdhet mbi fasulet e shtruara në tavë dhe i shtohet një gotë e gjysmë ujë. Tava vendoset në furrë në nxehtësinë 200 °C për 30 min. Kjo pjatë shërbehet e ftohtë.

#### Lista e përbërësve

fasule lima (të bardha të mëdha), të thata	500
vaj ulliri, ekstra vergine	100
qepë, e kuqe, e papërpunuar	309
karrota, të papërpunuara	66
hudhër, e freskët	9
rigon, gjethe të thata	0,5
pipër i zi, i tharë, i bluar	0,5
dafinë, gjethe të thata	0,5
kripë	7
domate, të papërpunuara	189
ujë	242

#### Pesha e përbërësve në g (vetëm për pjesë të ngrënshme të ushqimit)

<b>Pesha totale e papërpunuar e përbërësve në g</b>	<b>1423,5</b>
<b>Pesha totale e gatuar në g</b>	<b>1408</b>

Faktori i rendimentit (YF) = Pesha totale e gatuar (g) / Pesha totale e përbërësve të papërpunuar (g) 0,99  
(është për 6 persona, me porcion servirës 235 g)



Figura 6: Përbërësit dhe hapat për përgatitjen e tavës pllaqi

### III. Pjata tradicionale e “jufka dibre”

#### Pregatitja

Pula e fshatit zihet me ujë dhe kripë. Në një tigan shkrihet gjalpi dhe shtojmë qepët e grira hollë, i skuqim për 3-4 min, duke kontrolluar që qepa të jetë karamelizuar, shtojmë piper, lisën dhe kripë në tigan dhe i përziejmë së bashku, duke pasur kujdes që të mos i ngjiten. Hiqet tava e nxehtë nga furra, shtohet pula dhe lëngu i saj dhe vendoset tava në furrë në 200-220 °C për rreth 15-20 min, derisa sipërfaqja të marrë një ngjyrë kafe të lehtë ose lëngu të thithet nga jufkat.

#### Lista e përbërësve

pulë, e tërë, me kocka, e papërpunuar  
jufka (makarona tradicionale), të thata  
gjalpë, lopë  
qepë, e kuqe, e papërpunuar  
kripë  
piper i zi, i tharë, i bluar  
i lizenuar (rigoni i egër), i tharë  
supë pule (nga e njëjta pulë e zier këtu)

#### Pesha e përbërësve në g

1200

481

100

82

1,5

0,5

0,5

807,5

**Pesha totale e papërpunuar e përbërësve në g**

**2673**

**Pesha totale e gatuar në g**

**2535**

Faktori i rendimentit (YF) = Pesha totale e gatuar (g) / Pesha totale e përbërësve të papërpunuar (g)

0,95

(kjo është për 6 persona, me porcion servirës 422 g)



Figura 7: Përbërësit dhe hapat për përgatitjen e "jufka dibre"



#### IV. Pjatë tradicionale “qumështor”

##### Pregatitja

Për përgatitjen merren 1 kg qumësht, 10 lugë miell, 10 vezë, 50 gr gjalpë, 10 lugë sheqer. Fillimisht përziejmë vezët e rahura, pastaj miellin, qumështin dhe gjalpin e shkrirë. Tava për pjekje spërkatet me vaj dhe më pas hidhet masa e përgatitur më parë. Masa piqet në furrë në 220 °C për 15 min, pastaj në 150 °C për 15 min të tjera. Kur të jetë gati, hiqet nga furra dhe lihet të ftohet, pastaj pritet dhe shërbehet e ftohtë.

##### Lista e përbërësve

qumësht lope, me yndyrë të plotë

vezë, e tërë

gjalpë, lope

sheqer, i bardhë

miell gruri

**Pesha e përbërësve në g** (vetëm për pjesë të ngrënshme të ushqimit)

1000

514

50

144

110

**Pesha totale e papërpunuar e përbërësve në g**

**1818**

**Pesha totale e gatuar në g**

**1743**

Faktori i rendimentit (YF) = Pesha totale e gatuar (g) / Pesha totale e përbërësve të papërpunuar (g)

0,96

(është për 9 persona, 194g për porcion)

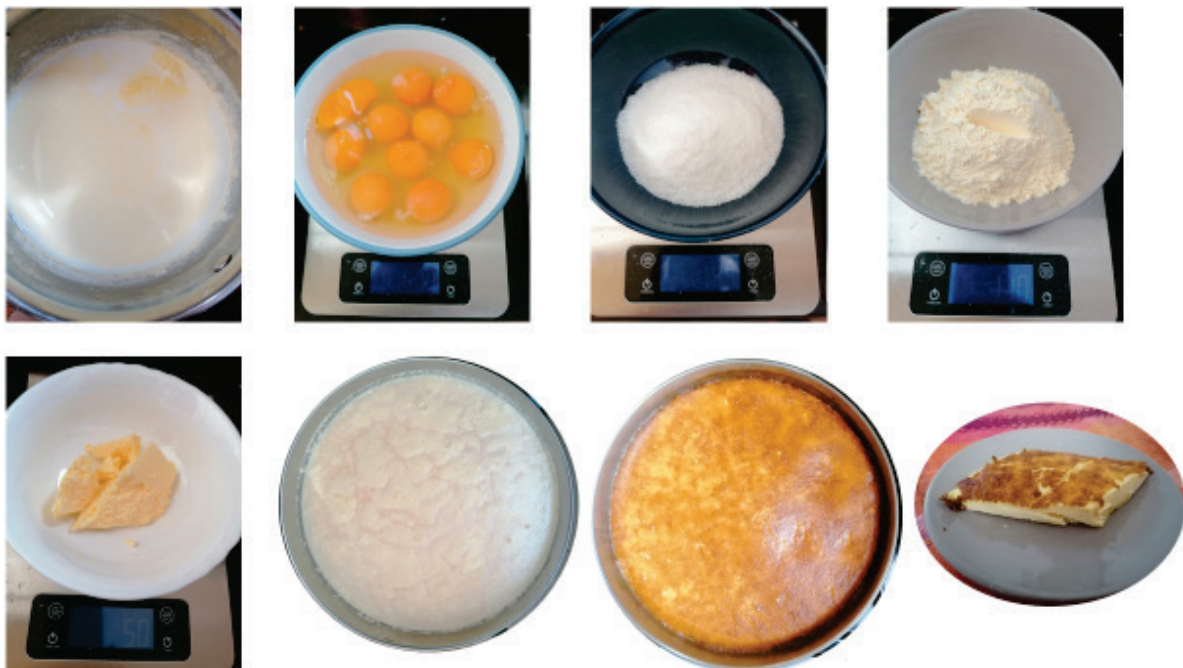


Figura 8: Përbërësit dhe hapat për përgatitjen e qumështorit



## V. Pjatë tradicionale “pekmez” (prej manit të bardhë)

### Pregatitja

Frutat e manit të bardhë duhet të jenë plotësisht të pjekura, largohen ato me defekte, lahen dhe kullohen manat. Shtohet sheqeri dhe lihen të pushojnë gjatë natës (ekstraktohet pjesa më e madhe e lëngut). Vendosen manat të ziejnë në nxehtësi të ulët për 60 minuta, me përzierje të vazhdueshme. Hiqen nga nxehtësia dhe lihen të ftohen për 15 min, e gjithë masa kullohet (filtrohet) në napë dhe me një sitë për të marrë vetëm lëngun. Lëngu i manit të marrë (i filtruar) zihet në nxehtësi të ulët derisa të bëhet viskoz. Pasi të hiqet nga zjarri, hidhet i nxehtë në kavanoza të sterilizuara dhe mbyllen hermetikisht. Duhet të ruhen në vende të errëta dhe pa lagështi.

Lista e përbërësve	Pesha e përbërësve në g
mana, të bardhë, të papërpunuar	1275
sheqer, kaf	148
<b>Pesha totale e papërpunuar e përbërësve në g</b>	<b>1423</b>
<b>Pesha totale e gatuar në g</b>	<b>385</b>

Faktori i rendimentit (YF) = Pesha totale e gatuar (g) / Pesha totale e përbërësve të papërpunuar (g) = 0,27  
(konsumohet si mjaltë, ose si shurup në akulllore, kos etj., dendësia e matur si masë/vëllim është ~ 1.3 g/ml)



Figura 9: Përbërësit dhe hapat për përgatitjen e pekmezit

## Shtojca V

Të dhënat e përbërjes së ushqimit të pjatave tradicionale të llogaritura duke përdorur softuerin ushqimor **Alimenta 4.3e**

### Parametrat për 100 g porcion të ngrënëshëm

-Nutrientët

Emri pjatës tradicionale	Shuma e Nutrientëve																			
	ENERC (kJ)	ENERC (kcal)	WATER (g)	PROT (g)	FAT (g)	CHOT (g)	SUGAR (g)	FIBT (g)	ASH (g)	CA (mg)	FE (mg)	MG (mg)	P (mg)	K (mg)	ZN (mg)	CU (mg)	NA (mg)	MN (mg)	NACL (g)	
Japrakë	102	551	132	71,3	2,37	5,51	19,1	1,23	1,21											
Jufka Dibre	96	667	159	63,7	10,2	6,97	14,5	0,16	0,50											
Pekmez, mani i bardhë	102	1150	275	21,8	4,53	1,30	68,0	63,5	2,14											
Qumështor	99	656	157	69,6	6,01	7,70	16,0	11,0	0,72											
Tavë me fasule pllaqi	105	755	181	56,1	8,00	7,40	24,5	4,65	7,72											

-Mineralet

Emri pjatës tradicionale	CA (mg)	FE (mg)	MG (mg)	P (mg)	K (mg)	ZN (mg)	CU (mg)	NA (mg)	MN (mg)	NACL (g)
Japrakë	51	0,88	20	38	101	1,82	0,1	272	0,59	0,68
Jufka Dibre	16	1,07	16	65	68	0,85	0,08	37	0,27	0,06
Pekmez, mani i bardhë	194	8,28	59	101	508	0,40	0,20	41		
Qumështor	85	0,78	15	120	132	1,22	0,11	67	0,04	
Tavë me fasule pllaqi	39		75	137	545	1,54	0,04	229	0,72	0,48

-Vitaminat

Emri pjatës tradicionale	VITC (mg)	THIA (mg)	RIBF (mg)	NIA (mg)	VITB6 (mg)	FOL (mcg)	VITA (mcg)	RETOL (mcg)	CARTB (mcg)	VITE (mg)	VITD (mcg)
Japrakë	5,6	0,04	0,02	0,61	0,08	31	68		1486	0,79	
Jufka Dibre	1,2	0,03	0,09	1,78	0,11	4	31	24	30	0,61	Tr
Pekmez, mani i bardhë	48,2	0,06	0,28	1,64	0,12		0		22		
Qumështor	0,7	0,04	0,23	0,19	0,07	12	109	86		0,72	1,2
Tavë me fasule pllaqi	4,2	0,13	0,07	0,53	0,17	6	122			1,19	

-Acidet yndyore

Traditional dish name	FAT (g)	FACID (g)	FASAT (g)	F12:0 (g)	F14:0 (g)	F15:0 (g)	F16:0 (g)	F17:0 (g)	F18:0 (g)	F20:0 (g)	F22:0 (g)	F24:0 (g)	FAMS (g)	F14:1CN3 (g)	F16:1CN7 (g)	F18:1CN9 (g)	F18:1 (g)	F19:1 (g)	F20:1 (g)	FAPU (g)	F18:2 (g)	F18:3 (g)	F18:3N3 (g)	F20:4 (g)	CHORL (mg)
Japrakë	5,51	5,23	0,81	Tr	0,01	Tr	0,62	0,01	0,13	0,02	Tr	0,02	3,82	Tr	0,06	3,74		0,01	0,02	0,60	0,44	0,13	0,05	0,03	
Jufka Dibre	6,97	6,06	3,27	0,10	0,36		1,86		0,62	0,02			2,23		0,13	1,98	0,10			0,57	0,51	0,06	0,02	Tr	40
Pekmez, mani i bardhë	1,29	0,91	0,09				0,02		0,07				0,14			0,14				0,69	0,68	Tr			
Qumështor	7,67	6,89	3,56	0,13	0,45	Tr	1,83	Tr	0,72	0,02	Tr		2,6	Tr	0,24	2,26	0,07		0,01	0,72	0,60	0,07	0,02		140
Tavë me fasule pllaqi	7,40	7,10	1,14	Tr	0,02		0,86	0,01	0,19	0,03		0,03	5,21		0,08	5,10		0,01	0,02	0,76	0,61	0,10	0,07	0,04	

## Shtojca VI

### Raporti e testeve mbi profilin ushqimor të ushqimeve të përzgjedhura shqiptare

Përgatitur në përputhje me marrëveshjen nr. 911, dt 05.04.2022 AUT-NPPC, për produktet e analizuar: Fasule, të bardha, të thara; Thjerrëzat, kafe, të thara; Panxhari i kuq, i papërpunuar; Lakra, e bardhë, turshi; Bizele, të ngrira; Domate, koncentrat, 100%; Mollë, e papërpunuar; Hurmë, e tharë; Hide, reçel; Pjeshkë, lëng, nga prodhues vendas; Mish, qengji, pjesa e këmbëve, të papërpunuar; Shpendët, mish pule, të papërpunuar; Peshk, i papërpunuar, Koce; Produkte deti, karkaleca, të papërpunuara; Djathë, lopë, tradicional; Kos, lope, me fruta; Kos, lope, tradicional (bërë në shtëpi).

Informacioni i regjistruar në Daris, në lidhje me metodat analitike të përdorura për çdo parametër të analizuar përshkruhet më poshtë:

#### Energjia (kJ)

Vlera e energjisë së metabolizueshme të të gjitha ushqimeve jepen në kiloxhaul (kJ). Vlerat e energjisë është llogaritur në bazë të proteinave, yndyrave, karbohidrateve të disponueshme, duke aplikuar faktorët e konvertimit të energjisë të treguar në Table 1.

**Table 1: Faktorët e shndërrimit të energjisë së metabolizueshme<sup>6</sup>**

	kJ/g
<b>Proteina</b>	17
<b>Yndyrna</b>	37
<b>Karbohidrate të disponueshme</b>	17

#### Uji (g)

Përmbajtja e ujit është llogaritur në mënyrë gravimetrike sipas metodës me tharje (AOAC, 2000<sup>7</sup>). Përmbajtja e lagështisë, W, si përqindje në masë e kampionit (gram për 100 gram), është e barabartë me:

$$W = \frac{M_1 - M_0}{M_1 - M_2} \times 100$$

Ku

$M_0$  është masa, në gram, e enës dhe e kapakut.

$M_1$  është masa, në gram, e enës dhe e kapakut dhe pesha e mostrës para tharjes

$M_2$  është masa, në gram, e enës dhe e kapakut dhe pesha e mostrës pas tharjes.

<sup>6</sup> FAO. 2004. Energy in human nutrition. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. FAO Food and Nutrition Paper No. 78. Rome.

<sup>7</sup> AOAC. 2000. Official Methods of Analysis. 17th ed. Gaithersburg, Maryland, USA, AOAC International.

### Proteina, totale (g)

Përmbajtja e proteinave u përcaktua me metodën Kjeldahl si N total, (AOAC, 2000):

$$\%N = (T-B) * N * 14,007 * 100 / \text{pesha e mostrës (g)}$$

T: titrimi i mostrës

B: titrimi bardhë

N: normaliteti i titrantit

Llogaritur duke shumëzuar vlerat e azotit me faktorët e konvertimit të azotit të Jones, kemi supozuar se faktori i përgjithshëm i konvertimit të azotit është 6,25 aplikuar bazuar në Rregulloren (BE) Nr. 1169/2011 të Parlamentit Evropian dhe të Këshillit për dhënien e informacionit ushqimor tek konsumatorët.

$$\% \text{protein} = N * F$$



**Figura 10: Proteina totale e përcaktuar me metodën Kjeldahl**

### Yndyra, totale (g)



Vlera e yndyrës (e cila përfshin trigliceridet, fosfolipidet, steroidet dhe komponimet e lidhura) për ushqimet është nxjerrë me metodën e ekstraktimit të vazhdueshëm Soxhlet për yndyrën krudo (AOAC, 2000).

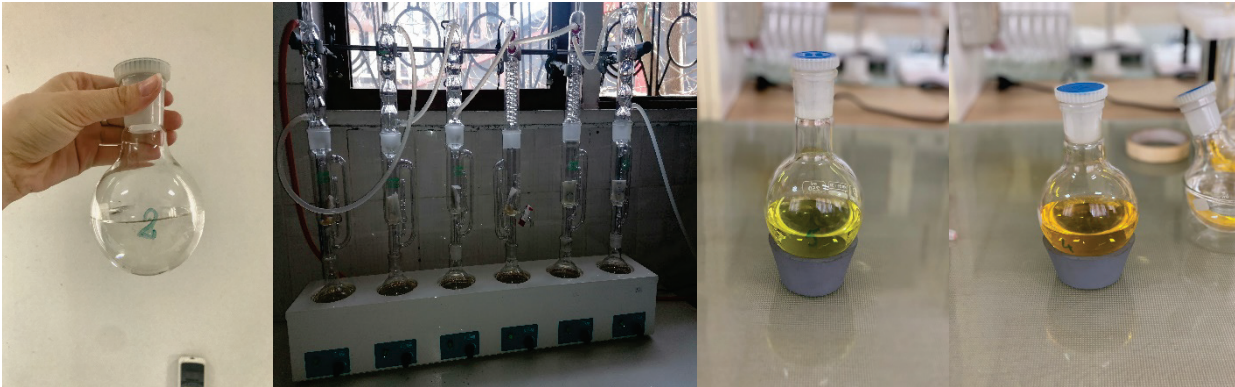


Figura 11: Yndyra totale e përcaktuar me metodën e ekstraktimit të vazhdueshëm Soxhlet

### Karbohidratet, totale (g)

Karbohidratet janë shprehur si 'karbohidrate totale sipas diferencës'  $CHOT = 100 - (Ujë + Proteina + Yndyrë + Alkool + Hiri)$ .

Karbohidratet e disponueshme në disa raste është dokumentuar lloji i metodës si LZ - zero logjike, dhe lloji i metodës U - i vlerësuar sipas zbritjes logjike. Sheqernat dhe laktoza u përcaktuan në mënyrë analitike me metodën volumetrike Lane & Eynon, për qumështin dhe produktet e tij u supozua  $SHEQER = CHO = CHOT$ .



Figure 12: Sheqernat e përcaktuara me metodën volumetrike Lane dhe Eynon

### Hiri, total (g)

Hiri total është përcaktuar sipas AOAC (2000) me një furrë muffël deri në temperaturën e hirëzimit dhe llogaritet me formulën:

$$= \frac{m_2 - m_1}{m_0 - m_1} \times 100$$



Ku  $m_0$  = masa në gram enës dhe sasia e mostrës  $m_1$  = masa në gram enës së zbrazët,  $m_2$  = masa në gram enës dhe hirit të patretshëm në acid.



Figure 13: Hiri total i përcaktuar me furrën mufël

#### Aciditeti total (g)

Aciditeti total është përcaktuar me metodën potenciomtrike (AOAC, 2000), duke u titruar me NaOH 0,1 N derisa pH i tij arriti në 8,1 dhe aciditeti u llogarit si acidi mbizotërues i pranishëm në kampion, ku 1 mL 0,1 N NaOH është i barabartë me:

*Acidi malik* - 0,0067 g; *monohidrat i acidit citrik* - 0,0070 g; *Acidi citrik anhidrik* - 0,0064 g; *Acidi laktik* - 0,0090 g; *Acidi acetik* - 0,0060 g; etj.) sipas formulës:

$$\text{aciditeti} = \frac{\text{Faktori i acidit} \times N \times 100}{\text{masa/vol i mostres} \times 1000}$$



Figure 14: Aciditeti total i përcaktuar me metodën potenciomtrike

#### Vitamina C (mg)

Vitamina C (acidi askorbik) është përcaktuar me anë të titullimit të acidit askorbik me 2,6-diklorofenol indofenol (AOAC, 2016<sup>8</sup>).

<sup>8</sup> AOAC International (2016) Official methods of analysis, 20<sup>th</sup> edn. (On-line). AOAC International, Rockville, MD



**Figura 15: Tretësira 2,6-dichlorophenol indophenol**

Kloruri i Natriumit (g)

Përcaktimi i klorurit të natriumit (përmbajtja e kripës) u krye sipas metodës Mohr<sup>9</sup>, me titrim të drejtpërdrejtë të klorurit të natriumit me tretësirë standarde të nitratis të argjendit 0,1N deri në pikën përfundimtare të kuqe-tulle, rezultati u llogarit me formulën:

$$NaCl\% = \frac{\text{vlera e titrit te } AgNO_3 \times 58.45 \times 100}{\text{pesha e mostres} \times 1000}$$



**Figura 7: Mostrat e titruara me tretësirë standarde të nitratis të argjendit 0,1 N deri në pikën përfundimtare të kuqe-tulle**

Produktet e analizuara: Fasule, të bardha, të thara; Thjerrëzat, kafe, të thara; Panxhari i kuq, i papërpunuar; Lakra, e bardhë, turshi; Bizele, të ngrira; Domate, koncentrat, 100%; Mollë, e papërpunuar; Hurmë, e tharë; Hide, reçel; Pjeshkë, lëng, nga prodhues vendas; Mish, qengji, pjesa e këmbëve, të papërpunuara; Shpendët, mish pule, të papërpunuara; Peshk, i papërpunuar, Koce; Produkte deti, karkaleca, të papërpunuara; Djathë, lopë, tradicional; Kos, lope, me fruta; Kos, lope, tradicional (bërë në shtëpi), ilustrohen si më poshtë:



**Figura 16: Fasule, e bardhë, e tharë**

<sup>9</sup> ISI Handbook of Food Analysis (Part VIII) – 1984 page 5





Figura 18: Thjerrëza, kafe, të thara

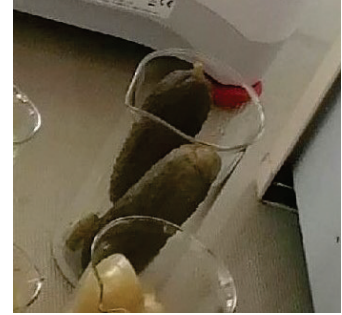


Figura 17: Kastravec, turshi



Figura 19: Panxhar i kuq, i papërpunuar

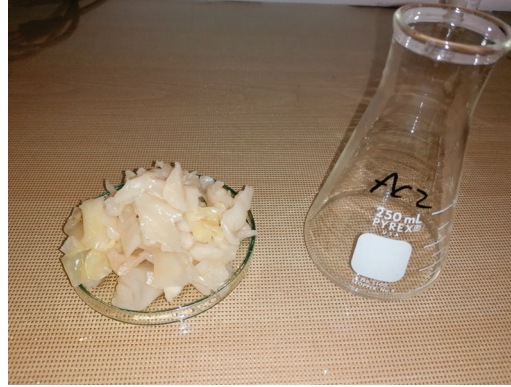


Figura 21: Lakër, e bardhë, turshi



Figura 20: Domate, e papërpunuar, plotësisht e maturuar



Figura 23: Bizele, të ngrira

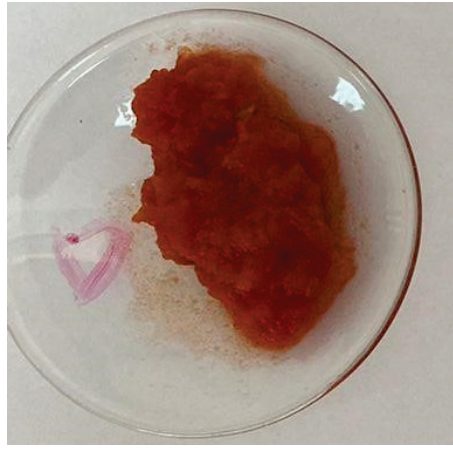


Figura 22: Domate, koncentrat, 100% (prodhuar në laborator)



Figura 24: Mollë, e papërpunuar



Figura 25: Hurmë, e tharë





Figura 27: Hide, reçel

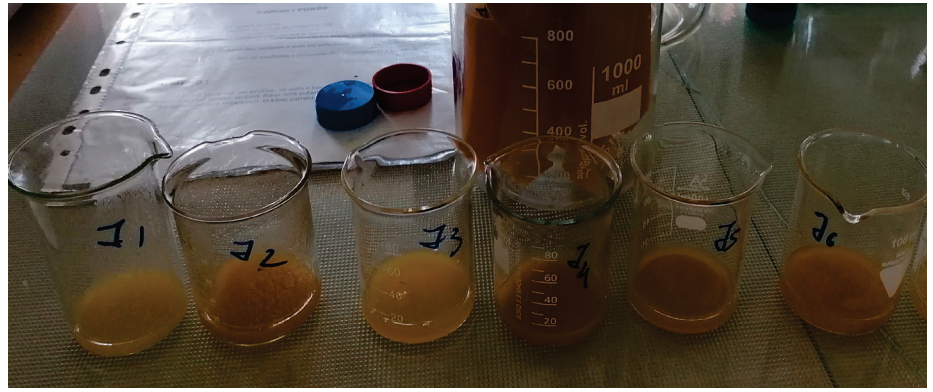


Figura 26: Pjeshkë, lëng, nga prodhuesë lokalë

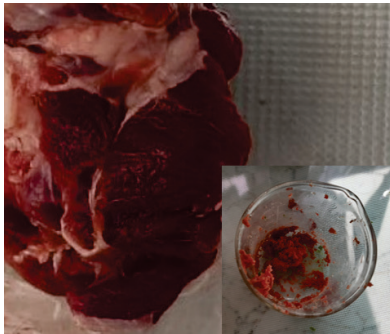


Figura 29: Mish, qingji, pjesë këmbë, i papërpunuar



Figura 28: Shpendë, mish pule, i papërpunuar



Figura 30: Peshk, i papërpunuar, Koce



Figura 33: Produkte deti, karaklec, i papërpunuar

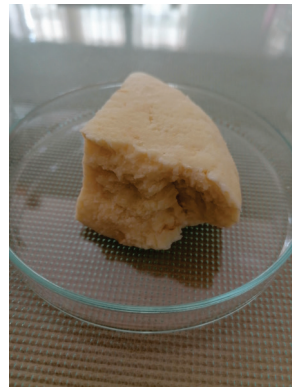


Figura 32: Djathë, lope, tradicional



Figura 31: Kos, lope, tradicional

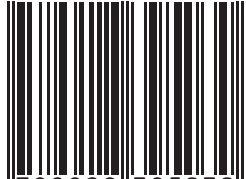
**CIP Katalogimi në botim BK Tiranë**

Universiteti Bujqësor i Tiranës  
Tabela shqiptare e përbërjes së ushqimeve /  
Universiteti Bujqësor i Tiranës ; përgat. për bot.  
Luziana Hoxha. – Tiranë : Gent Grafik, 2022  
72 f. : me foto ; 21x29.7 cm.  
ISBN 978-9928-395-03-0

1.Prodhime bujqësore 2.Prodhime të kafshëve  
3.Ushqimi 4. Standarde 5.Shqipëri

631.155 :006 (496.5)

ISBN 978-9928-395-03-0



9 789928 395030