



Centrinė ir Rytų Europa

„Pateiktos vertės yra standartiniam duonos / paplotėlio, baltymo, pasirinktų daržovių ir padažo rinkiniui. Pėdos ilgio sumuštiniai maistingumo vertes reikia dvigubinti (vienas pėdos ilgio sumuštinis = dvi 15 cm ilgio porcijos), neįskaičiuojant salotų“

	Vienos porcijos dydžio vertė										100 g vertė									
	Porcijos dydis (g)	Energija (kJ)	Energija (kcal)	Iš viso riebalų (g)	Sočiųjų riebalų (g)	Angliavandeniai (g)	Skaidulos (g)	Cukrus (g)	Baltymai (g)	Druska (g)	Porcijos dydis (g)	Energija (kJ)	Energija (kcal)	Iš viso riebalų (g)	Sočiųjų riebalų (g)	Angliavandeniai (g)	Skaidulos (g)	Cukrus (g)	Baltymai (g)	Druska (g)
Sumuštiniai																				
Barbekiu vištiena	241	1306	312	3	1	49	3	14	20	2	100	543	130	1	1	20	1	6	8	1
BBQ šonkauliukai	267	1754	419	12	6	56	5	20	18	2	100	658	157	5	2	21	2	8	7	1
Didysis jautienos paplotėlis	244	1686	403	16	8	43	5	9	20	2	100	692	165	6	3	18	2	4	8	1
BBQ šoninė su sūriu	218	1664	398	17	3	46	3	12	16	2	100	763	183	8	2	21	1	6	7	1
Kumpis	209	1135	271	4	2	42	4	8	15	2	100	544	130	2	1	20	2	4	7	1
Be lukšto virtas kiaušinis ir kumpis	184	1596	382	15	4	42	3	7	22	2	100	868	208	8	2	23	2	4	12	1
Italian B.M.T.®	231	1673	400	16	6	42	3	8	20	3	100	726	174	7	3	18	2	3	9	1
Vištienos gabaliukai	223	1181	282	3	1	42	3	8	20	2	100	529	126	1	1	19	1	3	9	1
Aštrusis itališkasis	215	1734	414	19	7	42	3	7	17	3	100	808	193	9	3	20	1	3	8	1
Steak & Cheese Sub	235	1407	336	7	4	47	4	10	21	2	100	600	143	3	2	20	2	4	9	1
Subway Melt™	247	1742	416	18	4	42	3	8	22	3	100	705	168	7	2	17	1	4	9	1
Vištiena Teriyaki	241	1237	296	3	1	45	3	10	20	3	100	515	123	1	1	19	1	4	8	1
B.L.T.	200	1390	332	13	1	40	3	7	13	2	100	695	166	7	1	20	2	4	7	1
Tunas	241	1526	365	13	2	43	3	8	19	2	100	635	152	5	1	18	1	3	8	1
Kalakutiena	177	969	232	3	1	42	3	7	10	1	100	546	131	2	0	23	2	4	5	1
Spicy Veggie	252	1593	381	11	3	49	7	9	19	2	100	633	151	4	1	19	3	3	8	1
Veggie Delite®	167	924	221	3	1	40	3	7	9	1	100	555	133	2	1	24	2	4	5	1
T.L.C.®	226	1296	311	4	1	46	6	9	19	2	100	573	275	2	1	20	5	4	17	2
XL Wraps																				
Vištiena Caesar XL Wrap'as	273	2012	481	16	4	47	4	6	36	3	100	737	176	6	1	17	2	2	13	1
Steak & cheese XL Wrap'as	334	2433	582	22	5	60	8	12	34	3	100	729	174	7	1	18	2	3	10	1
Vištiena Teriyaki XL Wrap'as	316	2043	489	11	3	60	4	13	36	4	100	646	155	3	1	19	1	4	11	1
Spicy Veggie Queen XL Wrap'as	349	2640	631	24	5	67	14	11	31	3	100	757	181	7	1	19	4	3	9	1
Salotos																				
Chipotle Steak	359	1246	298	13	4	19	4	12	27	2	100	347	83	3	1	5	1	3	8	1
Spicy Guacamole	287	495	118	6	1	10	6	6	4	1	100	172	41	2	0	4	2	2	1	0
Sweet Onion Chicken	391	1026	245	6	3	15	3	12	32	2	100	262	63	2	1	4	1	3	8	0
Užkandžiai																				
Kesadilijos vištienos 2 vnt	101	1044	249	10	5	23	2	2	17	1	100	1039	248	10	5	23	2	2	16	1
Kesadilijos vegetariška 2 vnt	92	920	220	10	5	23	2	2	10	1	100	1006	240	10	5	25	2	2	11	1
Keptos bulvytės	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0	100	830	197	6	1	34	2	2	11	1
Keptos bulvytės	130	1079	256	8	1	44	3	0	3	0	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0
Toastie pepperoni	103	1011	242	11	5	23	2	5	11	1	100	986	471	11	10	23	3	5	22	3
Toastie su pomidorais	136	1009	241	11	3	25	2	7	8	1	100	745	178	8	2	19	2	4	6	1
Sausainiai																				
Šokolado gabaliukai	45	892	213	10	5.4	26	1	15	2	0	100	1982	473	22	12	58	2	33	4	0
Šokoladinis su šokolado gabaliukais	45	876	209	9	5	27	2	18	2	0	100	1946	465	21	12	60	4	39	5	1
Avižinis su razinomis	45	815	195	8	4	27	1	16	3	0	100	1812	433	18	9	61	3	36	6	1
Avietės ir sūrio pyragas	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1
Vegan Šokoladinis su šokolado gabaliukais	46	922	220	11	6	27	2	17	2	0	100	2026	484	25	13	59	5	38	4	1
Makadamijos riešutas	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1	100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1
Sauce																				
Cezario	14	226	54	5	1	1	0	1	0	0	100	1611	385	37	4	9	1	6	3	2
Aštrusis "Chipotle"	14	250	60	6	0	1	0	1	0	0	100	1787	427	44	3	7	0	5	1	2
Česnakinis vegan	14	221	53	5	0	2	0	1	0	0	100	1577	377	36	3	12	1	8	1	0
Medaus ir garstyčių	14	119	29	2	0	3	0	3	0	0	100	854	204	12	1	22	1	19	2	1
Kečupas	14	74	18	0	0	4	0	3	0	0	100	531	127	0	0	29	1	23	1	3
Barbekiu	14	100	24	0	0	6	0	5	0	0	100	711	170	0	0	40	1	35	1	1
Majonezas	14	199	48	5	0	1	0	0	0	0	100	1423	340	35	3	7	0	3	0	2
Alyvuogių aliejus	14	517	124	14	2	0	0	0	0	0	100	3696	883	100	14	0	0	0	0	0
Saldžiųjų svogūnų	18	127	30	0	0	7	0	6	0	0	100	703	168	1	0	40	1	34	1	1
Saldus aitriųjų paprikų	14	93	22	0	0	6	0	5	0	0	100	663	158	0	0	40	0	35	0	0

Maistingumo informaciją paruošė registruotas mitybos specialistas naudodamas maisto gamintojų, nepriklausomų laboratorijų ir Nacionalinės maistingumo duomenų bazės patvirtintą maistingumo analizę. Čia pateikta maistingumo informacija paremta standartiniais receptais ir produktų formuluotėmis, tačiau dėl sezoniškumo, skirtingų tiekėjų, šalies regionų ir (arba) produktų rinkimo skirtumų gali atsirasti nedideli nuokrypiai.