



## Subway Nutrition Information March 2025

Latvia

„Vērtības ietver ieteicamo maizi / vrapu, olbaltumvielas, izvēlētās dārzeņus un mērci, ja tā ir standarta salikumā. Divkārša vērtība informācijai par pēdu garās sviestmaizes uzturvērtību (pēdu gara sviestmaize = divas 15 cm porcijas), izņemot salātus“	Value Per Serving Size											Value Per 100 Gram										
	Serving Size (g)	Energy (kJ)	Energy (kcal)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Carbohydrates (g)	Dietary Fiber (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Salt (g)	Serving Size (g)	Energy (kJ)	Energy (kcal)	Total Fat (g)	Saturated Fat (g)	Carbohydrates (g)	Dietary Fiber (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Salt (g)		
<b>Sveistmaizes</b>																						
Vistas BBQ	241	1306	312	3	1	49	3	14	20	2	100	543	130	1	1	20	1	6	8	1		
BBQ Ribū	267	1754	419	12	6	56	5	20	18	2	100	658	157	5	2	21	2	8	7	1		
ROTISSERIE STILA VISTAS	262	1859	444	17	8	43	4	13	29	3	100	709	170	6	6	17	1	5	11	1		
Šķiņķa	209	1135	271	4	2	42	4	8	15	2	100	544	130	2	1	20	2	4	7	1		
Plaucēta ola siers & šķiņķa	184	1596	382	15	4	42	3	7	22	2	100	868	208	8	2	23	2	4	12	1		
Medus sinepju un dārzeņu	164	1083	259	8	3	36	3	9	11	1	100	663	158	5	2	22	2	6	7	1		
Itāļu B.M.T.®	231	1673	400	16	6	42	3	8	20	3	100	726	174	7	3	18	2	3	9	1		
Vistas sloksnīšu	223	1181	282	3	1	42	3	8	20	2	100	529	126	1	1	19	1	3	9	1		
Asā Itāļu	215	1734	414	19	7	42	3	7	17	3	100	808	193	9	3	20	1	3	8	1		
Steika un siera	235	1407	336	7	4	47	4	10	21	2	100	600	143	3	2	20	2	4	9	1		
Vistas Teriyaki	241	1237	296	3	1	45	3	10	20	3	100	515	123	1	1	19	1	4	8	1		
Sulīgā vista un bekons	258	1848	431	15	6	45	3	11	28	2	100	716	167	6	2	17	1	4	11	1		
Tunča	241	1526	365	13	2	43	3	8	19	2	100	635	152	5	1	18	1	3	8	1		
Tītars	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.® Teriyaki	226	1130	271	3	1	39	3	9	21	1	100	500	120	1	1	17	1	4	10	1		
<b>Uzkodas</b>																						
Waffle Fries (80g)	80	616	147	6.6	0.9	18	0.2	3.2	2.2	0.68	100	770	184	8.2	1.1	23	0.3	4	2.8	0.9		
Waffle Fries (120g)	120	924	221	9.8	1.3	27	0.4	4.8	3.4	1	100	770	184	8.2	1.1	23	0.3	4	2.8	0.9		
Vistas Gabaliņi (4)	72	753	180	8.5	1.2	14	0.6	1	11	0.99	100	1046	250	12	1.6	20	0.9	1.4	15	1.4		
Vistas Gabaliņi (8)	144	1506	360	17	2.4	28	1.3	2	21	2	100	1046	250	12	1.6	20	0.9	1.4	15	1.4		
Vistas Gabaliņi (12)	216	2260	540	26	3.6	42	2	3	32	3	100	1046	250	12	1.6	20	0.9	1.4	15	1.4		
<b>Ikdienas piedāvājumi</b>																						
BBQ bekona siera	169	1211	289	8	4	40	3	12	14	1	100	717	171	5	2	24	2	7	8	1		
Čipotle Šķiņķa un Pepperoni	207	1565	374	17	5	37	3	9	19	2	100	756	181	8	3	18	2	4	9	1		
Veggie Guacamole	165	1613	341	18	4	42	3	7	11	1	100	978	207	11	2	26	2	4	6	1		
Čipotle vistas gabaliņi	221	178	426	18	4	46	4	8	19	2	100	807	193	8	2	21	2	4	9	1		
<b>Cookies</b>																						
Šokolādes Gabaliņu	45	897	216	10	5	28	1	17	2	0	100	1993	480	22	12	63	2	37	5	1		
Veganišķas šokolādinis su šokolado	45	920	220	11	5.7	27	17	2.2	2	0.28	100	2022	483	25	13	59	37	4.9	4.4	0.6		
Aveņu Siera Kūka	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1		
Makadamijas Riekstu	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1	100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1		
<b>Mērces</b>																						
Cēzara	14	226	54	5	1	1	0	1	0	0	100	1611	385	37	4	9	1	6	3	2		
Čipotle Southwest	14	250	60	6	0	1	0	1	0	0	100	1787	427	44	3	7	0	5	1	2		
Ķiploku Vegan	14	221	53	5	0	2	0	1	0	0	100	1577	377	36	3	12	1	8	1	0		
Pilngraudu sinepju un medus	14	119	29	2	0	3	0	3	0	0	100	854	204	12	1	22	1	19	2	1		
Kečups	14	74	18	0	0	4	0	3	0	0	100	531	127	0	0	29	1	23	1	3		
Hickory BBQ	14	100	24	0	0	6	0	5	0	0	100	711	170	0	0	40	1	35	1	1		
Majonēze Lite	14	199	48	5	0	1	0	0	0	0	100	1423	340	35	3	7	0	3	0	2		
Olīveļļa	14	517	124	14	2	0	0	0	0	0	100	3696	883	100	14	0	0	0	0	0		
Saldo sīpolu	18	127	30	0	0	7	0	6	0	0	100	703	168	1	0	40	1	34	1	1		

Informāciju par uzturvērtību ir sagatavojuši reģistrēti uzturvērtības speciālisti, izmantojot apstiprinātu pārtikas ražotāju uzturvērtības analīzi, neatkarīgas laboratorijas un Valsts uzturvērtību datubāzi standarta atsaucei. Šeit norādītā informācija par uzturvērtību balstās uz standarta receptēm un produktu formulām, tomēr var tikt konstatēta neliela atšķirība atkarībā no gadalaika, cita piegādātāja izmantošanas, valsts reģiona un/vai nelielām atšķirībām produkta salikumā.