



Centrālā un Austrumeiropa

„Vērtības ietver ieteicamo maizi / vrapu, olbaltumvielas, izvēlētais dārzeņus un mērci, ja tā ir standarta salikumā. Divkārsa vērtība informācijai par pēdu garās sviestmaizes uzturvērtību (pēdu gara sviestmaize = divas 15 cm porcijas), izņemot salātus”

	Vērtība atkarībā no porcijas lieluma										Vērtība uz 100 g									
	Porcijas lielums (g)	Enerģētiskā vērtība (kJ)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Tauki kopā (g)	Piesātinātie tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Šķiedrvielas (g)	Cukuri (g)	Olbaltumvielas (g)	Sāls (g)	Porcijas lielums (g)	Enerģētiskā vērtība (kJ)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Tauki kopā (g)	Piesātinātie tauki (g)	Ogļhidrāti (g)	Šķiedrvielas (g)	Cukuri (g)	Olbaltumvielas (g)	Sāls (g)
Sveistmaizes																				
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
Big Beef Melt	244	1686	403	16	8	43	5	9	20	2	100	692	165	6	3	18	2	4	8	1
BBQ bekona siera	218	1664	398	17	3	46	3	12	16	2	100	763	183	8	2	21	1	6	7	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
Itāju B.M.T.®	231	1673	400	16	6	42	3	8	20	3	100	726	174	7	3	18	2	3	9	1
Vistas sloksniņu	223	1181	282	3	1	42	3	8	20	2	100	529	126	1	1	19	1	3	9	1
Asā Itāju	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
Subway Melt™	247	1742	416	18	4	42	3	8	22	3	100	705	168	7	2	17	1	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
B.L.T.	200	1390	332	13	1	40	3	7	13	2	100	695	166	7	1	20	2	4	7	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.®	226	1296	311	4	1	46	6	9	19	2	100	573	275	2	1	20	5	4	17	2
XL Vrap																				
Vistas Cēzara	273	2012	481	16	4	47	4	6	36	3	100	737	176	6	1	17	2	2	13	1
Steika un Siera	334	2433	582	22	5	60	8	12	34	3	100	729	174	7	1	18	2	3	10	1
Vistas Teriyaki	316	2043	489	11	3	60	4	13	36	4	100	646	155	3	1	19	1	4	11	1
Spicy Veggie Queen	349	2640	631	24	5	67	14	11	31	3	100	757	181	7	1	19	4	3	9	1
Salāti																				
Čipotle steiks	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
Uzkodas																				
Vistas Quesadilla 2 gab.	101	1044	249	10	5	23	2	2	17	1	100	1039	248	10	5	23	2	2	16	1
Veģetārā Quesadilla 2 gab.	92	920	220	10	5	23	2	2	10	1	100	1006	240	10	5	25	2	2	11	1
Cepti Kartupeļi (100g)	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0	100	830	197	6	1	34	2	2	11	1
Cepti Kartupeļi (130g)	130	1079	256	8	1	44	3	0	3	0	100	830	197	6	1	34	2	0	2	0
Karstmaize pepperoni	103	1011	242	11	5	23	2	5	11	1	100	986	471	11	10	23	3	5	22	3
Karstmaize tomāti	136	1009	241	11	3	25	2	7	8	1	100	745	178	8	2	19	2	4	6	1
Cookies																				
Šokolādes Gabaliņu	45	892	213	10	5.4	26	1	15	2	0	100	1982	473	22	12	58	2	33	4	0
Dubultā Šokolāde	45	876	209	9	5	27	2	18	2	0	100	1946	465	21	12	60	4	39	5	1
Auzu Pārsļas ar Rozīnēm	45	815	195	8	4	27	1	16	3	0	100	1812	433	18	9	61	3	36	6	1
Aveņu Siera Kūka	45	872	208	10	5	27	1	16	2	0	100	1937	463	21	12	61	2	36	6	1
Vegānu dubultās šokolādes	46	922	220	11	6	27	2	17	2	0	100	2026	484	25	13	59	5	38	4	1
Makadamijas Riekstu	45	888	213	10	5	28	1	17	2	1	100	1973	473	23	11	61	2	38	5	1
Mērces																				
Cēzara	14	226	54	5	1	1	0	1	0	0	100	1611	385	37	4	9	1	6	3	2
Chipotle 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
Saldā čili paprika	14	93	22	0	0	6	0	5	0	0	100	663	158	0	0	40	0	35	0	0

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 gada laika, cita piegādātāja izmantošanas, valsts reģiona un/vai nelielām atšķirībām produkta salikumā.