

INFORMĀCIJA PAR UZTURVĒRTĪBĀM

Dati par uzturvērtībām spēkā no 14.10.2019.

	Porcija (g)		Enerģētiskā vērtība (kJ)		Enerģētiskā vērtība (kcal)		Tauki (g)		no kuriem piesātinātās taukskābes (g)		Ogļhidrāti (g)		tostarp cukuri (g)		Šķiedrvielas (g)	Proteīni (g)		Sāls (g)	
% no ieteicamās vidējās dienas devas pieaugušajam	Porcija (g)	%ID	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*
LIELLOPU GAĻA																			
Hamburgers	105	1063	13	253	13	8,5	12	3,4	17	30	12	6,4	7	1,9	13	26	1,2	20	
Čīzburgers	119	1266	15	302	15	12	18	6,0	30	31	12	6,9	8	1,9	16	31	1,6	27	
Bekona burgers	116	1572	19	376	19	21	30	7,5	38	28	11	5	6	1,7	18	36	1,7	28	
Dubultais čīzburgers	171	1849	22	442	22	23	33	12	58	32	12	7,4	8	1,9	26	53	2,4	41	
Trīskāršais čīzburgers	223	2473	29	592	30	34	49	18	89	32	12	8,5	9	2	38	75	3,2	54	
McDouble™	159	1669	20	399	20	19	28	9,3	46	30	12	7,3	8	2	24	49	2	34	
Big Mac®	217	2106	25	503	25	25	36	10	49	42	16	8,5	9	3,1	26	52	2,2	37	
Big Tasty™	341	3457	41	828	41	50	71	20	100	50	19	10	11	3,3	44	88	3,7	61	
BigTasty™ ar bekonu	349	3634	43	871	44	53	76	21	107	50	19	10	11	3,3	47	94	3,9	65	
Dižais Hugo	281	3023	36	724	36	41	59	18	90	44	17	9,4	10	2	43	86	2,9	48	
VISTAS GAĻA																			
McChicken™	187	1793	21	427	21	17	25	2,3	12	45	17	6,4	7	2,7	21	42	1,9	32	
Fantastiskā Sofija	273	2832	34	677	34	35	50	10	51	59	23	9,9	11	3	30	60	3,3	56	
Čīkenburgers	126	1346	16	321	16	14	20	1,9	9	37	14	5	5	2,4	12	23	1,5	25	
Dubultais vistas burgers ar sieru	190	2073	25	495	25	23	33	5,6	28	49	19	7,7	9	3,1	21	42	2,8	47	
Chicken McNuggets™ 4 gab.	72	740	9	176	9	8,6	12	1,0	5	13	5	0,5	1	0,7	11	22	0,82	14	
Chicken McNuggets™ 6 gab.	109	1109	13	265	13	13	18	1,6	8	20	8	0,7	1	1,0	17	33	1,2	21	
Chicken McNuggets™ 9 gab.	163	1664	20	397	20	19	28	2,4	12	30	12	1,1	1	1,5	25	50	1,8	31	
Chicken McNuggets™ 20 gab.	362	3698	44	882	44	43	61	5,2	26	67	26	2,4	3	3,3	55	110	4,1	68	
McWrap™ ar vistu	256	2255	27	538	27	25	36	5,1	26	52	20	5,0	6	3,5	24	48	2,7	46	
ZIVS																			
Filet-o-Fish™	137	1391	17	331	17	13	19	2,6	13	37	14	4,8	5	2,0	15	31	1,5	24	
UZKODAS																			
Kartupeļi frī, mazie	80	968	12	231	12	11	16	1,0	5	29	11	0,3	0	2,8	2,8	6	0,55	9	
Kartupeļi frī, vidējie	114	1379	16	330	16	16	22	1,5	7	41	16	0,4	0	4,0	3,9	8	0,79	13	
Kartupeļi frī, lielle	150	1815	22	434	22	21	29	2,0	10	54	21	0,5	1	5,3	5,2	10	1,0	17	
McFlavor™ kartupeļi ar bekonu, vidējie	154	1817	22	435	22	24	35	2,8	14	45	17	2,4	3	4,1	7	14	1,7	29	
McFlavor™ kartupeļi ar bekonu, lielle	205	2420	29	580	29	33	47	3,9	20	59	23	3,2	4	5,4	10	20	2,3	39	
McFlavor™ kartupeļi ar bārbekjū garšu, vidējie	157	1706	20	408	20	20	29	1,9	9	50	19	6,7	7	4,4	4	9	1,7	28	
McFlavor™ kartupeļi ar bārbekjū garšu, lielle	215	2303	27	551	28	28	39	2,5	13	67	26	9,9	11	5,9	6	12	2,4	39	
Āboli	80	224	3	54	3	0,4	1	0,1	0	13,0	5	12,0	13	1,4	0,1	0	0,01	0	
Burkānu nūjiņas	80	176	2	40	2	0,2	0	0,0	0	8,0	3	4,0	4	2,4	1,6	3	0,16	3	
Pikantie siera kumosīņi	80	1141	14	274	14	17	24	8,7	44	21	8	1,0	1	2,2	9	17	1,6	27	
DESERTI																			
Piena kokteilis, šokolādes, 250 ml	173	859	10	203	10	4,0	6	2,7	13	36	14	30	33	0,7	5,5	11	0,39	6	
Piena kokteilis, šokolādes, 400 ml	276	1375	16	326	16	6,4	9	4,3	21	57	22	48	53	1,1	8,9	18	0,62	10	
Piena kokteilis, vaniļas, 250 ml	173	828	10	196	10	3,7	5	2,5	12	36	14	33	36	0,0	5,1	10	0,18	3	
Piena kokteilis, vaniļas, 400 ml	276	1325	16	313	16	5,9	8	3,9	20	57	22	52	58	0,0	8,1	16	0,29	5	

	Porcija (g)	Enerģētiskā vērtība (kJ)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Tauki (g)		no kuriem piesātinātās taukskābes (g)		Ogļhidrāti (g)		tostarp cukuri (g)		Šķiedrvielas (g)	Proteīni (g)		Sāls (g)			
% no ieteicamās vidējās dienas devas pieaugušajam	Porcija (g)	%ID	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	
Piena kokteilis, zemeņu, 250 ml	173	834	10	197	10	3,7	5	2,5	12	36	14	33	37	0,0	5,1	10	0,19	3
Piena kokteilis, zemeņu, 400 ml	276	1335	16	316	16	5,9	8	3,9	20	58	22	54	59	0,0	8,1	16	0,30	5
Ābolu pīrāgs	80	955	11	228	11	12	17	2,8	14	28	11	9	10	1,5	2,3	5	0,33	5
Meža ogu pīrāgs	77	1030	12	246	12	13	19	3,1	16	29	11	11	12	1,7	2,3	5	0,29	5
Saldējums "Radziņš"	91	591	7	140	7	3,5	5	2,1	11	23	9	17	19	0,3	3,5	7	0,14	2
Saldējums McSundae™ ar uzlējumu – šokolādes	151	1171	14	278	14	8,2	12	6,4	32	45	17	42	46	1,3	5,5	11	0,38	6
Saldējums McSundae™ ar uzlējumu – zemeņu	150	959	11	227	11	4,1	6	2,8	14	43	17	37	41	0,6	4,1	8	0,16	3
Saldējums McSundae™ ar uzlējumu – karameļu	154	1207	14	286	14	6,1	9	4,1	20	53	20	38	42	0,0	4,7	9	0,28	5
McFlurry™ Oreo	168	1268	15	301	15	9,7	14	5,8	29	48	18	37	41	0,6	5,7	11	0,22	4
McFlurry™ ar sāļo karameli	207	1741	21	412	21	8,5	12	5,8	29	79	30	61	68	0,0	5,2	10	1,20	19
McFlurry™ ar zemeņu siera kūkas garšu	199	1444	17	342	17	8,2	12	5,6	28	61	23	48	54	1,1	5,7	11	0,02	0
DZĒRIENI																		
Gāzēts dzēriens Coca-Cola®	250 ml	452	5	107	5	0,0	0	0,0	0	26	10	26	29	0,0	0,0	0	0,00	0
Gāzēts dzēriens Coca-Cola®	400 ml	723	9	170	9	0,0	0	0,0	0	42	16	42	47	0,0	0,0	0	0,00	0
Gāzēts dzēriens Coca-Cola®	500 ml	904	11	213	11	0,0	0	0,0	0	53	20	53	59	0,0	0,0	0	0,00	0
Gāzēts dzēriens Coca-Cola® Zero	250 ml	3	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,08	1
Gāzēts dzēriens Coca-Cola® Zero	400 ml	4	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,12	2
Gāzēts dzēriens Coca-Cola® Zero	500 ml	6	0	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,15	3
Gāzēts dzēriens Fanta®	250 ml	438	5	103	5	0,0	0	0,0	0	26	10	26	29	0,0	0,0	0	0,00	0
Gāzēts dzēriens Fanta®	400 ml	700	8	165	8	0,0	0	0,0	0	41	16	41	46	0,0	0,0	0	0,00	0
Gāzēts dzēriens Fanta®	500 ml	876	10	206	10	0,0	0	0,0	0	52	20	52	57	0,0	0,0	0	0,00	0
Gāzēts dzēriens Sprite®	250 ml	85	1	20	1	0,0	0	0,0	0	5	2	5	6	0,0	0,0	0	0,00	0
Gāzēts dzēriens Sprite®	400 ml	136	2	32	2	0,0	0	0,0	0	8	3	8	9	0,0	0,0	0	0,00	0
Gāzēts dzēriens Sprite®	500 ml	170	2	40	2	0,0	0	0,0	0	10	4	10	11	0,0	0,0	0	0,00	0
Persiku ledus tēja	250 ml	196	2	46	2	0,0	0	0,0	0	12	4	11	13	0,0	0,0	0	0,08	1
Persiku ledus tēja	400 ml	313	4	74	4	0,0	0	0,0	0	18	7	18	20	0,0	0,0	0	0,12	2
Persiku ledus tēja	500 ml	391	5	92	5	0,0	0	0,0	0	23	9	23	25	0,0	0,0	0	0,15	3
Apelsīnu sula	250 ml	510	6	120	6	0,0	0	0,0	0	25	10	25	28	1,8	2,0	4	0,00	0
Apelsīnu sula	400 ml	673	8	159	8	0,6	1	0	0	35	13	35	39	1,7	2,7	5	0	0
Ābolu sula	250 ml	535	6	125	6	0,0	0	0,0	0	30	12	29	33	1,5	0,3	1	0,00	0
Ābolu sula	400 ml	753	9	177	9	0,0	0	0,0	0	44	17	44	49	0,0	0,3	1	0,00	0
Melna kafija	200 ml	17	0	4	0	0,0	0	0,0	0	0,6	1	0,6	1	0,0	0,4	1	0,01	0
Melna kafija	300 ml	26	0	6	0	0,0	0	0,0	0	0,9	0	0,9	1	0,0	0,6	1	0,01	0
Melna kafija	400 ml	34	0	8	0	0	0	0	0	1,2	0	1,2	0	0	0,8	2	0,01	0
Melna kafija ar pienu	200 ml	141	2	34	2	1,7	2	1,0	5	2,9	1	2,9	3	0,0	1,9	4	0,06	1
Melna kafija ar pienu	300 ml	199	2	48	2	2,3	3	1,4	7	4,1	2	4,1	5	0,0	2,6	5	0,09	2
Melna kafija ar pienu	400 ml	307	4	73	4	3,6	5	2,2	11	6,2	2	6,2	7	0	4	8	0,13	2
Espresso	35 ml	3	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0	0,1	0	0,0	0,1	0	0,00	0
Espresso	70 ml	6	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,2	0	0,2	0	0,0	0,1	0	0,00	0
Caffè Latte	300 ml	465	6	111	6	5,9	8	3,6	18	8,8	3	8,8	10	0,0	5,6	11	0,20	3
Caffè Latte	400 ml	521	6	124	6	6,6	9	4,0	20	9,9	4	9,9	11	0,0	6,4	13	0,23	4
Cappuccino	200 ml	311	4	74	4	4,0	6	2,4	12	5,9	2	5,9	7	0,0	3,8	8	0,14	2
Cappuccino	300 ml	390	5	93	5	4,9	7	3,0	15	7,4	3	7,4	8	0,0	4,8	10	0,17	3
Cappuccino	400 ml	523	6	126	6	6,6	9	4	20	10	4	10	11	0	6,4	13	0,23	4
Flat White	300 ml	458	5	108	5	8	11	5	25	12	5	12	13	0	8,5	17	0,25	4
Ūdens Neptūnas, negāzēts	500ml	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,00	0
Ūdens Neptūnas, gāzēts	500ml	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,00	0

	Porcija (g)	Enerģētiskā vērtība (kJ)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Tauki (g)		no kuriem piesātinātās taukskābes (g)		Ogļhidrāti (g)		tostarp cukuri (g)		Šķiedrvielas (g)	Proteīni (g)		Sāls (g)			
% no ieteicamās vidējās dienas devas pieaugušajam	Porcija (g)	%ID	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	
Piens "Rasēns"	200 ml	376	4	90	5	3,0	4	2,0	10	9,6	4	9,6	11	0,0	6,0	12	0,20	3
Piens "Rasēns", zemeņu	200 ml	572	7	136	7	3,0	4	2,0	10	22	8	22	24	0,0	5,6	11	0,20	3
Tēja (mežrozīšu-aveņu)	200 ml	7	0	2	0	0,0	0	0,0	0	0,4	0	0,4	0	0,0	0,0	0	0,01	0
Tēja (mežrozīšu-aveņu)	300 ml	7	0	2	0	0,0	0	0,0	0	0,4	0	0,4	0	0,0	0,0	0	0,01	0
Tēja (mežrozīšu-aveņu)	400 ml	14	0	3	0	0,0	0	0,0	0	0,8	0	0,8	1	0,0	0,0	0	0,01	0
Tēja (piparmētru)	200 ml	7	0	2	0	0,0	0	0,0	0	0,4	0	0,4	0	0,0	0,0	0	0,01	0
Tēja (piparmētru)	300 ml	10	0	2	0	0,0	0	0,0	0	0,6	0	0,6	1	0,0	0,0	0	0,01	0
Tēja (piparmētru)	400 ml	14	0	3	0	0,0	0	0,0	0	0,8	0	0,8	1	0,0	0,0	0	0,01	0
Zaļā tēja ar citrusaugļiem	200 ml	7	0	2	0	0,0	0	0,0	0	0,4	0	0,4	0	0,0	0,0	0	0,01	0
Zaļā tēja ar citrusaugļiem	300 ml	10	0	2	0	0,0	0	0,0	0	0,6	0	0,6	1	0,0	0,0	0	0,01	0
Zaļā tēja ar citrusaugļiem	400 ml	14	0	3	0	0,0	0	0,0	0	0,8	0	0,8	1	0,0	0,0	0	0,01	0
Melnā tēja	200 ml	4	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,2	0	0,01	0
Melnā tēja	300 ml	5	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,3	1	0,01	0
Melnā tēja	400 ml	8	0	2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,4	1	0,01	0
SALĀTI																		
Vistas Cēzara salāti	271	1354	16	324	16	17	24	5,5	28	17	6	3,0	3	3,6	24	49	1,5	25
Vistas cēzara salāti ar grauzdīņiem	285	1595	19	381	19	18	26	5,6	28	27	10	3,8	4	3,6	26	51	1,8	30
Mazie dārzenu salāti	80	67	1	16	1	0,2	0	0,0	0	1,9	1	1,3	1	1,5	0,8	2	0,06	1
MĒRCES																		
Kečups	10 ml	56	1	13	1	0,0	0	0,0	0	2,9	1	2,4	3	0,2	0,2	0	0,24	4
Karija mērce	25 ml	218	3	51	3	0,5	1	0,0	0	11	4	7,8	9	0,6	0,3	1	0,57	9
Saldskābā mērce	25 ml	212	3	50	3	0,3	0	0,0	0	12	5	8,4	9	0,0	0,1	0	0,31	5
Bārbekjū mērce	25 ml	202	2	48	2	0,3	0	0,0	0	11	4	8,9	10	0,0	0,2	0	0,61	10
Sinepju mērce	25 ml	251	3	60	3	3	5	0,4	2	6,9	3	5,5	6	0,0	0,6	1	0,61	10
Krējuma mērce	25 ml	441	5	107	5	11,0	15	1,4	7	2,3	1	2,1	2	0,1	0,5	1	0,45	8
Ķiploku mērce	25 ml	696	8	169	8	18,0	26	1,4	7	0,9	0	0,7	1	0,1	0,3	1	0,36	6
Saldā čili mērce	25	302	4	71	4	0,3	0	0,0	0	17,0	6	12,0	14	0,4	0,3	1	0,68	11
Cēzara salātu mērce	40ml	412	5	100	5	9,1	13	1,4	7	3,0	1	2,3	3	0,1	1,4	3	0,82	14
Vinegreta salātu mērce	40 ml	770	9	187	9	20	29	1,4	7	1,1	0	1,1	1	0,2	0,1	0	0,71	12
BROKASTIS																		
Brokastu McWrap™ ar vistu un bekonu	214	2046	24	489	24	26	37	7,6	38	44	17	3,4	4	2,9	18	37	3	50
Brokastu McWrap™ ar cūkgaļu un olu	229	2335	28	560	28	36	51	13	66	35	14	3,7	4	2,2	23	46	3,3	55
McToast™ ar dubulto sieru	80	1037	12	247	12	9,6	14	5,6	28	30	11	5,0	6	1,0	10	20	1,5	25
McToast™ ar bekonu un sieru	86	1154	14	275	14	12	17	6,5	32	30	11	5,1	6	1,0	12	24	1,7	28
McMuffin™ ar cūkas gaļu	122	1439	17	344	17	18	26	8,5	42	26	10	2,5	3	1,6	18	36	1,7	28
McMuffin™ ar cūkas gaļu un olu	180	1812	22	434	22	25	35	11	55	26	10	2,7	3	1,6	25	51	1,8	31
DeLuxe McMuffin™ ar cūkas gaļu	164	1571	19	376	19	21	30	8,5	43	28	11	3,2	4	3,0	18	36	1,8	30
DeLuxe McMuffin™ ar vistas gaļu	156	1437	17	343	17	14	20	2,7	14	38	15	2,9	3	3,7	14	28	1,8	30
McMuffin™ ar olu	131	1209	14	289	14	13	19	6,4	32	26	10	2,3	3	1,6	16	32	1,2	20
McMuffin™ ar olu un bekonu	136	1327	16	317	16	15	22	6,8	34	26	10	2,2	2	1,9	18	36	1,3	22
Kartupeļu pīrāgs	56	558	7	134	7	7,7	11	0,8	4	14	6	0,3	0	1,5	1,0	2	0,69	12
Jogurts ar musli un ogām	187	704	8	167	8	5	7	2,4	12	25	9	19	21	1,7	5,9	12	0,19	3
Dubultais DeLuxe McMuffin™ ar cūkas gaļu	209	2132	25	511	26	32	46	12	60	28	11	4	4	2,0	28	56	2,60	43
McCafe																		
Ķiršu kūka	169	1627	19	387	19	12	18	6,6	33	62	24	35	39	2,7	5,9	12	0,68	11
Karaliskā ābolu kūka	208	1409	17	335	17	10	14	4,6	23	57	22	33	37	4,6	3,3	7	0,3	5
Kruasāns ar šokolādes pildījumu	70	1063	13	255,0	13	15	21	11,0	56	24	9	3,9	4	3,4	5,3	11	0,55	9
Sviesta kruasāns	52 g	798	10	191,0	10	10	15	6,8	34	21	8	3,6	4	0,7	3,2	6	0,52	9

	Porcija (g)	Enerģētiskā vērtība (kJ)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Tauki (g)		no kuriem piesātinātās taukskābes (g)		Ogļhidrāti (g)		tostarp cukuri (g)		Šķiedrvielas (g)	Proteīni (g)		Sāls (g)			
% no ieteicamās vidējās dienas devas pieaugušajam	Porcija (g)	%ID	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	
Lielais šokolādes kūkss	132	2387	28	571,0	29	31	44	5,9	30	64	25	37	41	2,4	7,8	16	1,7	28
Lielais melleņu kūkss	132	2143	26	512,4	26	27	39	4,2	21	60	23	31	34	1,3	6,7	13	1,3	22
Šokolādes kubs	133 g	2375	28	571,0	29	38	54	13,0	65	49	19	34	37	4,0	5,9	12	0,4	7
Mazā šokolādes kūka	75 g	906	11	218,0	11	15	21	10,0	52	17	7	13	14	1,8	3,2	6	0,0	1
Persiku siera kūka	200 g	1958	23	467,0	23	20	29	7,0	35	60	23	39	43	1,6	9,8	20	0,7	12
Karaliskā siera kūka	139 g	2225	26	533,0	27	33	47	18,0	91	52	20	37	41	1,5	6,8	14	0,8	13
Sarkanā samta kūka	121 g	1630	19	392,0	20	27	38	14,0	68	32	12	23	25	0,7	5,3	11	0,6	10
Siera kūka	180 g	1925	23	459,0	23	21	30	6,7	33	54	21	32	35	0,9	13,0	25	0,8	14
Latte Macchiato kūciņa	55 g	754	9	182,0	9	14	19	8,6	43	13	5	10	11	0,3	1,9	4	0,0	0
Espresso	35 ml	3	0	1	0	0	0	0	0	0,11	0	0,11	0	0	0,07	0	0	0
Double Espresso	70 ml	6	0	1	0	0	0	0	0	0,21	0	0,21	0	0	0,14	0	0	0
Espresso Macchiato	40 ml	80	1	19	1	0,99	1	0,59	3	1,54	1	1,54	2	0	0,99	2	0,03	1
Dubultais Espresso Macchiato	75 ml	83	1	20	1	0,99	1	0,59	3	1,65	1	1,65	2	0	1,06	2	0,04	1
Vidējā Cappuccino	200 ml	311	4	74	4	4	6	2,4	12	5,9	2	5,9	7	0	3,8	8	0,14	2
Lielā Cappuccino	300 ml	467	6	112	6	5,9	8	3,6	18	8,9	3	8,9	10	0	5,7	11	0,21	4
Milzu Cappuccino	400 ml	495	6	118	6	6,26	9	3,76	19	9,45	4	9,45	11	0	6,04	12	0,22	4
Vidējā Latte Macchiato	200 ml	310	4	74	4	4	6	2,4	12	5,9	2	5,9	7	0	3,7	7	0,14	2
Lielā Latte Macchiato	300 ml	442	5	106	5	5,6	8	3,36	17	8,42	3	8,42	9	0	5,38	11	0,19	3
Milzu Latte Macchiato	400 ml	521	6	124	6	6,59	9	3,96	20	9,94	4	9,94	11	0	6,35	13	0,23	4
Melna kafija, vidējā	200 ml	16	0	4	0	0	0	0	0	0,56	0	0,56	1	0	0,37	1	0,01	0
Melna kafija, lielā	300 ml	24	0	6	0	0	0	0	0	0,85	0	0,85	1	0	0,57	1	0,01	0
Melna kafija, milzu	400 ml	31	0	7	0	0	0	0	0	1,1	0	1,1	1	0	0,73	1	0,01	0
Melna kafija ar pienu, vidējā	200 ml	142	2	34	2	1,7	2	1	5	2,9	1	2,9	3	0	1,9	4	0,06	1
Melna kafija ar pienu, lielā	300 ml	176	2	42	2	1,98	3	1,19	6	3,68	1	3,68	4	0	2,37	5	0,08	1
Melna kafija ar pienu, milzu	400 ml	232	3	55	3	2,64	4	1,59	8	4,8	2	4,8	5	0	3,09	6	0,1	2
Vidējā Flat White	200 ml	255	3	61	3	3,2	5	1,7	9	4,7	2	4,7	5	0	3,2	6	0,11	2
Lielā Flat White	300 ml	407	5	97	5	5,1	7	2,7	14	7,6	3	7,6	8	0	5,2	10	0,18	3
Milzu Flat White	400 ml	509	6	122	6	6,4	9	3,4	17	9,5	4	9,5	11	0	6,5	13	0,22	4
Karstā šokolāde, kakao	200 ml	859	10	205	10	8,27	12	4,98	25	24,02	9	23,23	26	1,76	7,67	15	0,27	5
Freddo Cappuccino (vidēji salds)	300 ml	478	6	114	6	3,2	5	2	10	18	7	18	20	0	3,4	7	0,1	2
Freddo Cappuccino (salds)	300 ml	699	8	166	8	3,2	5	2	10	31	12	31	34	0	3,4	7	0,1	2
Makarūnu Frappe	300 ml	930	11	220	11	4,8	7	3	15	39	15	39	43	0	5,1	10	0,15	3
Ogu Frappé	300 ml	609	7	143	7	0	0	0	0	36	14	35	39	0	0,2	0	0	0
Saulainā Frappé	300 ml	573	7	135	7	0	0	0	0	33	13	33	37	0	0,3	1	0	0
Fuze tea	330 ml	267	3	63	3	0,0	0	0,0	0	15	6	15	17	0,0	0,0	0	0,07	1
Apelsīnu sula Cappy	330 ml	643	8	152	8	0,0	0	0,0	0	0,0	0	36	40	0,0	0,0	0	0,00	0
Ābolu sula Cappy	330 ml	656	8	155	8	0,0	0	0,0	0	0,0	0	37	41	0,0	0,0	0	0,00	0
Svaigi spiesta apelsīnu sula	200 ml	390	5	92	5	0,0	0	0,0	0	0,0	0	36	40	0,0	0,0	0	0,00	0
Gāzēts dzēriens Coca-Cola®	250 ml	451	5	106	5	0,0	0	0,0	0	27	10	27	29	0,0	0,0	0	0,00	0
Gāzēts dzēriens Fanta®	250 ml	153	2	36	2	0,0	0	0,0	0	9,0	3	9,0	10	0,0	0,0	0	0,00	0
Gāzēts dzēriens Sprite®	250 ml	428	5	101	5	0,0	0	0,0	0	25	10	25	28	0,0	0,0	0	0,00	0
Gāzēts dzēriens Coca-Cola® Zero	250 ml	4	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,3	1	0,25	4
Ūdens BONAQUA®, gāzēts	500 ml	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,00	0
Ūdens BONAQUA®, negāzēts	500 ml	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	0,00	0
Piedevas																		
Graudzēti sīpoli	10	252	3	61	3	5	7	1,4	7	4	1	1,2	1	0,4	0,5	1	0,1	2
Svaigi sīpoli	7	14	0	3	0	0	0	0	0	1	0	0,3	0	0,2	0,1	0	0	0

	Enerģētiskā vērtība (kJ)		Enerģētiskā vērtība (kcal)		Tauki (g)		no kuriem piesātinātās taukskābes (g)		Ogļhidrāti (g)		tostarp cukuri (g)		Šķiedrvielas (g)	Proteīni (g)		Sāls (g)			
% no ieteicamās vidējās dienas devas pieaugušajam	Porcija (g)	%ID	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	Porcija (g)	%ID*	Porcija (g)	%ID*		
Svaigi sarkanie sīpoli	7	14	0	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0,3	0	0,1	0,1	0	0	0
Sīpoli	3,5	9	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0,2	0,1	0	0	0
Marinēti gurķi	7,6	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,21	4
Sinepes	10,05	31	0	7	0	0	1	0	0	0	0	0	0,1	0	0,4	0,5	1	0,27	5
Kečups	11,4	52	1	12	1	0	0	0	0	3	1	2,5	3	0,2	0,2	0	0	0,25	4
Big Mac® mērce	20,2	218	3	53	3	4	6	0,4	2	3	1	2,1	2	0,2	0,3	1	0,25	4	
McChicken™ mērce	9,9	99	1	24	1	2,1	3	0,2	1	1,2	0	0,7	1	0	0,1	0	0,19	3	
Tartar™ mērce	19,4	182	2	44	2	4	6	0,4	2	1	1	0,5	1	0,1	0,1	0	0,24	4	
Big Tasty™ mērce	20	385	5	93	5	9,1	13	0,8	4	2,4	1	0,9	1	0	0,3	1	0,42	7	
Čedaras siers	14,2	204	2	49	2	4	6	2,7	13	1	0	0,6	1	0	2,7	5	0,44	7	
Ementālera siers	22	333	4	80	4	6	9	4,2	21	0	0	0	0	0	6,2	12	0,17	3	
Salāti	14	11	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0,2	0,1	0	0	0	
Tomātu šķēle	17	13	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0,2	0,2	0	0	0	
Bekons	5,8	117	1	28	1	2	3	0,9	4	0	0	0	0	0	2,1	4	0,19	3	
Liellopu gaļa	35,3	395	5	95	5	6,9	10	3,2	16	0	0	0	0	0	8,3	17	0,25	4	
Liellopu gaļa	84,8	955	11	230	11	17	24	7,9	39	0	0	0	0	0	20	40	0,51	8	
Liellopu gaļa	115,4	1301	15	313	16	23	32	11	53	0	0	0	0	0	28	55	0,61	10	
Dzīmšanas dienas ballīte																			
Dzīmšanas dienas kūka (šokolādes)	48	673	8	161	8	7	10	3	16	22	8	13	15	1	2	4	0	4	