1.pielikums

Ministru kabineta

2012.gada

noteikumiem Nr.

Uztura normas pirmsskolas izglītības programmas īstenojošo izglītības iestāžu izglītojamiem

1. Enerģijas un uzturvielu normas 1 – 3 gadus veciem izglītojamiem:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Enerģija(kcal) | Olbaltumvielas(g) | Tauki(g) | Ogļhidrāti(g) |
| Brokastis  | 325-390 | 10-12 | 12-14 | 43-51 |
| Pusdienas  | 390-455 | 12-14 | 14-16 | 51-60 |
| Launags  | 195-260 | 6-8 | 7-9 | 26-34 |

2. Enerģijas un uzturvielu 4 – 6 gadus veciem izglītojamiem:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Enerģija(kcal) | Olbaltumvielas(g) | Tauki(g) | Ogļhidrāti(g) |
| Brokastis  | 450-540 | 14-17 | 16-19 | 59-71 |
| Pusdienas  | 540-630 | 17-20 | 19-23 | 71-82 |
| Launags  | 270-360 | 8-11 | 10-13 | 35-47 |

3. Izglītojamo ēdienkartē katru dienu iekļauj:

3.1. pārtikas produktus, kas bagāti ar saliktajiem ogļhidrātiem (piemēram, rupjmaize, vārīti kartupeļi vai kartupeļu biezenis, vārīti griķi, rīsi vai citi putraimi, graudaugu pārslas, makaroni);

3.2. dārzeņus, augļus vai ogas, tai skaitā svaigus (piemēram, dārzeņu salāti, dārzeņu zupa, svaigs auglis, kompots un citi);

3.3. olbaltumvielām bagātus pārtikas produktus (liesa gaļa, putnu gaļa, zivis (fileja), olas, biezpiens, pākšaugi). Zivis ēdienkartē iekļauj vismaz vienu reizi nedēļā;

3.4. pienu vai piena vai skābpiena produktus\*.

4.Izglītojamo ēdienkartē katru nedēļu iekļauj sekojošu šā pielikuma 3.punktā minēto produktu daudzumu:

4.1. vismaz 300 g (neto) liesu gaļu vai zivis (fileju);

4.2. vismaz 300 g (neto) kartupeļus;

4.3. vismaz 1000 g pienu, kefīru, jogurtu vai citus skābpiena produktus\*;

4.4. vismaz 100 g (neto) piena olbaltumvielām bagātus produktus (biezpienu, sieru);

4.5. vismaz 250 g augļus vai ogas;

4.6. vismaz 500 g dārzeņus, no tiem 250 g svaigus.

5. Šā pielikuma 3.un 4.punktā minēto pārtikas produktu iepirkumā izvēlas tādus produktus, kuru ražošanā neizmanto sintētiskās krāsvielas un kas nesatur ģenētiski modificētus organismus, nesastāv no tiem un nav ražoti no tiem. Piedāvājumu salīdzināšanai un novērtēšanai kā kritēriju izvēloties saimnieciski izdevīgāko piedāvājumu, paredz vērtēšanas kritēriju punktus piešķirt produktiem vai produktu grupai, kurā iekļauti produkti, kuriem izvirzītās kvalitātes prasības atbilst Latvijas normatīvajiem aktiem par nacionālās pārtikas kvalitātes vai bioloģiskās lauksaimniecības shēmu. Līdzvērtīgu piedāvājumu gadījumā, neatkarīgi no iepirkumā piemērotā piedāvājuma izvēles kritērija, iepirkuma līguma slēgšanas tiesības piešķir piedāvājuma iesniedzējam, kura piedāvājumā vairāk ir nacionālās pārtikas kvalitātes vai bioloģiskās lauksaimniecības shēmas prasībām atbilstošu produktu.

6. Izglītojamo uzturā neiekļauj:

6.1.fritētus (frī) kartupeļus, kartupeļu kroketes un citus eļļā vārītus un analogus pārtikas produktus;

6.2. mehāniski atdalītu gaļu;

6.3.kā piedevas ēdienu pasniedzot neizmanto majonēzi, kečupu, tomātu mērci, krējuma izstrādājumus (ēdienu pagatavošanā majonēzi, kečupu, tomātu mērci ir atļauts izmantot);

6.4.konditorejas izstrādājumus, kuru sastāvā ir daļēji hidrogenēti augu tauki.

7. Gaļas izstrādājumus (piemēram, desas, cīsiņus, sardeles), žāvētus, kūpinātus, sālītus gaļas un zivju produktus, gaļas un zivju konservus, rūpnieciski ražotus pelmeņus, belašus, saldētas rūpnieciski ražotas kotletes un frikadeles, zivju pirkstiņus, kalmāru gredzenus, burgerus izglītojamo uzturā iekļauj, ja tie satur vismaz 70% gaļas vai 60% zivju, nesatur pārtikas piedevas – garšas pastiprinātājus (E620-650) un krāsvielas, nesatur mehāniski atdalītu gaļu un izejvielas, kas ražotas no ģenētiski modificētiem organismiem un satur sāli mazāk par 1,25 g uz 100 g produkta (gaļas produktiem) un 1,5 g uz 100 g produkta (zivju produktiem).

8. Šā pielikuma 7.punktā minētos pārtikas produktus izglītojamo uzturā iekļauj ne biežāk kā reizi nedēļā.

9. Ēdiena gatavošanā nelieto margarīnu (izņemot margarīnu, kas nesatur daļēji hidrogenētus augu taukus), vairākkārt karsētas un pārkarsētas taukvielas, krējuma izstrādājumus, buljona un zupu koncentrātus, sausos ķīseļa koncentrātus, ātri pagatavojamas kartupeļu biezputras (pusfabrikātus), augu eļļu, kura ir ražota no ģenētiski modificētām izejvielām.

10. Gaļa maltās gaļas izstrādājumiem tiek malta uz vietas izglītības iestādes ēdināšanas blokā.

11. Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g dienas ēdienkartē.

12. Ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 20 g dienas ēdienkartē.

13. Sastādot ēdienkarti, nodrošina, ka:

13.1. pusdienu ēdienkartē iekļauj otro ēdienu, kam, dažādojot izmantoto produktu klāstu, piemēro zupu vai desertu;

13.2. ēdieni nedēļas ēdienkartē neatkārtojas (izņemot ēdienu piedevas un maizi).

14. Ja izglītojamajam ir ārsta apstiprināta diagnoze (piemēram, celiakija, cukura diabēts, pārtikas alerģija), kuras dēļ ir nepieciešama uztura korekcija, izglītojamajam tiek nodrošināta atbilstoša ēdināšana.

Piezīme. \* Ieskaitot tos produktus, kas tiek nodrošināti atbalsta programmā par piena produktu piegādi izglītojamiem vispārējās izglītības iestādēs.

##### Veselības ministre I.Circene

05.01.2012. 13:18

630

I.Straume

67876076, Ilze.Straume@vm.gov.lv