1.pielikums

Ministru kabineta

2012.gada 13.marta

noteikumiem Nr.172

**Uztura normas pirmsskolas izglītības programmas īstenojošo**

**izglītības iestāžu izglītojamiem**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ēdienreize | 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 normas 4–6 gadus veciem izglītojamiem:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ēdienreize | 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 svaigā veidā (piemēram, dārzeņu salāti, dārzeņu zupa, svaigs auglis, kompots);

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

3.4. pienu vai piena vai skābpiena produktus\*.

4. Izglītojamo ēdienkartē katru nedēļu iekļauj šā pielikuma 3.punktā minētos produktus šādā daudzumā:

4.1. vismaz 300 g (neto) liesas gaļas vai zivs (fileja);

4.2. vismaz 300 g (neto) kartupeļu;

4.3. vismaz 1000 g piena, kefīra, jogurta vai citu skābpiena produktu\*;

4.4. vismaz 100 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers);

4.5. vismaz 250 g augļu vai ogu;

4.6. vismaz 500 g dārzeņu, no tiem 250 g svaigā veidā.

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 no tiem ražoti. Lai salīdzinātu, novērtētu un izvēlētos saimnieciski izdevīgāko piedāvājumu, paredz piešķirt vērtēšanas kritēriju punktus produktiem vai produktu grupai, kurā iekļauti produkti, kam izvirzītās kvalitātes prasības atbilst normatīvajiem aktiem par nacionālo pārtikas kvalitātes shēmu vai bioloģiskās lauksaimniecības shēmu. Ja piedāvājumi ir līdzvērtīgi, neatkarīgi no iepirkumā piemērotā piedāvājuma izvēles kritērija iepirkuma līguma slēgšanas tiesības piešķir piedāvājuma iesniedzējam, kura piedāvājumā ir vairāk produktu, kas atbilst nacionālās pārtikas kvalitātes shēmas vai bioloģiskās lauksaimniecības shēmas prasībām.

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. majonēzi, kečupu, tomātu mērci, krējuma izstrādājumus piedevu veidā, pasniedzot ēdienu (ēdienu gatavošanā 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 atbilst šādām prasībām:

7.1. satur vismaz 70 % gaļas vai 60 % zivju;

7.2. nesatur pārtikas piedevas – garšas pastiprinātājus (E620–E650) un krāsvielas;

7.3. nesatur mehāniski atdalītu gaļu un izejvielas, kas ražotas no ģenētiski modificētiem organismiem;

7.4. satur sāli mazāk par 1,25 g uz 100 g gaļas produkta un 1,5 g uz 100 g zivju produkta.

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 izglītības iestādes ēdināšanas blokā.

11. Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 2 g dienā.

12. Ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 20 g dienā.

13. Sastādot ēdienkarti, nodrošina, ka:

13.1. pusdienu ēdienkartē iekļauj otro ēdienu un attiecīgi zupu vai desertu;

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

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

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

##### Veselības ministra vietā –

zemkopības ministre L.Straujuma