2.pielikums

Ministru kabineta

2012.gada 13.marta

noteikumiem Nr.172

**Uztura normas vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestāžu izglītojamiem**

1. Enerģijas un uzturvielu normas komplekso pusdienu ēdienkartei vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības, internātskolu un profesionālās izglītības iestāžu izglītojamiem:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Izglītojamie | Enerģija  (kcal) | Olbaltumvielas  (g) | Tauki  (g) | Ogļhidrāti  (g) |
| 1.–4.klašu izglītojamie | 690–780 | 22–25 | 26–29 | 92–105 |
| 5.–12.klašu izglītojamie vispārējās vidējās izglītības iestādēs, 1.–3.kursu izglītojamie profesionālās izglītības iestādēs | 815–935 | 26–30 | 30–35 | 110–126 |

2. Enerģijas un uzturvielu dienas normas internātskolu izglītojamiem:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Izglītojamie | Vienas dienas vidējā enerģija mēnesī  (kcal) | Enerģijas varietāte ikdienā  (kcal) | Olbaltumvielas  (g) | Tauki  (g) | Ogļhidrāti  (g) |
| 1.–4.klašu izglītojamie | 2000 | 1800–2200 | 45–83 | 60–86 | 225–302 |
| 5.–12.klašu izglītojamie | 2400 | 2200–2600 | 55–98 | 73–101 | 275–357 |

3. Ēdināšanu internātskolās organizē tā, lai uzturvielas un enerģija pa ēdienreizēm tiktu sadalīta fizioloģiski pareizi, brokastīs uzņemot 25–30 %, pusdienās 35 %, launagā vai otrajās brokastīs 10–15 % un vakariņās 20–25 % no dienas normas.

4.  1.–4.klašu izglītojamo ēdināšanu organizē saskaņā ar komplekso pusdienu ēdienkarti.

5.  5.–12.klašu izglītojamo ēdināšanu organizē saskaņā ar komplekso pusdienu ēdienkarti vai izvēles ēdienkarti. Izvēles ēdienkartē norāda ēdienu enerģētisko vērtību (kcal) un uzturvērtību.

6. Izglītojamo ēdienkartē katru dienu iekļauj:

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

6.2. dārzeņus, augļus vai ogas\*, tai skaitā svaigā veidā (piemēram, dārzeņu salāti, dārzeņu zupa, svaigs auglis, kompots);

6.3. olbaltumvielām bagātus pārtikas produktus (liesa gaļa, putnu gaļa, zivis (fileja), olas, biezpiens, pākšaugi);

6.4. pienu vai piena vai skābpiena produktus\*.

7. Vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestāžu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē katru nedēļu iekļauj šā pielikuma 6.punktā minētos produktus šādā daudzumā:

7.1. vismaz 200 g (neto) liesas gaļas vai zivs (fileja);

7.2. vismaz 450 g (neto) kartupeļu;

7.3. vismaz 250 g piena, kefīra, jogurta vai citu skābpiena produktu\*;

7.4. vismaz 50 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers);

7.5. vismaz 500 g (neto) dārzeņu un augļu\*.

8. Internātskolu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē katru nedēļu (septiņas dienas) iekļauj šā pielikuma 6.punktā minētos produktus šādā daudzumā:

8.1. vismaz 490 g (neto) liesas gaļas vai zivs (fileja);

8.2. vismaz 1400 g (neto) kartupeļu;

8.3. vismaz 1400 g piena, kefīra vai jogurta;

8.4. vismaz 210 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers);

8.5. vismaz 1400 g (neto) dārzeņu.

9. Šā pielikuma 6., 7. un 8.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.

10. Izglītojamo uzturā neiekļauj:

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

10.2. mehāniski atdalītu gaļu;

10.3. majonēzi, kečupu, tomātu mērci, krējuma izstrādājumus piedevu veidā, pasniedzot ēdienu (ēdienu gatavošanā majonēzi, kečupu, tomātu mērci ir atļauts izmantot);

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

11. 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:

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

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

11.3. nesatur mehāniski atdalītu gaļu;

11.4. nesatur izejvielas, kas ražotas no ģenētiski modificētiem organismiem;

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

12. Šā pielikuma 11.punktā minētos pārtikas produktus izglītojamo uzturā iekļauj ne biežāk kā reizi nedēļā.

13. 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, kas ir ražota no ģenētiski modificētām izejvielām.

14. Gaļa maltās gaļas izstrādājumiem tiek malta izglītības iestādes ēdināšanas blokā.

15. Pievienotā sāls daudzums gatavajā ēdienā nepārsniedz 0,25 g uz 100 g produkta. Ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 40 g dienā vai 20 g pusdienās.

16. Sastādot komplekso ēdienkarti, nodrošina, ka:

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

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

17. Šā pielikuma 6., 10., 11., 12., 13. un 15.punkts attiecas uz izglītības iestāžu komplekso pusdienu ēdienkarti un izvēles ēdienkarti.

18. 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 un atbalsta programmā "Skolas auglis".

##### Veselības ministra vietā –

zemkopības ministre L.Straujuma