3.pielikums

Ministru kabineta

2012.gada 13.marta

noteikumiem Nr.172

**Uztura normas ārstniecības iestāžu pacientiem un ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem**

1. Enerģijas un uzturvielu dienas normas pamatdiētai ārstniecības iestāžu pacientiem un ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecums (gadi) | Vienas dienas vidējā enerģija mēnesī (kcal) | Enerģijas varietāte ikdienā (kcal) | Olbaltumvielas  (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti  (g) |
| 1–1,5 | 1200 | 1000–1400 | 18–35 | 39–70 | 112–210 |
| 1,5–3 | 1500 | 1300–1700 | 33–64 | 43–66 | 163–234 |
| 4–6 | 1800 | 1700–2100 | 43–79 | 57–82 | 212–288 |
| 7–10 | 2000 | 1800–2200 | 45–83 | 60–86 | 225–302 |
| 11–18 | 2400 | 2200–2600 | 55–98 | 73–101 | 275–357 |
| Pieaugušie (no 19 gadu vecuma) | 2000–2200 | 2000–2200 | 50–83 | 56–73 | 273–330 |

2. Ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās zīdaiņiem līdz viena gada vecumam enerģijas normas nodrošina atbilstoši bērna ķermeņa svaram:

2.1.  0–3 mēnešus veciem bērniem – 120–130 kcal dienā uz bērna svara kilogramu;

2.2.  4–9 mēnešus veciem bērniem – 115–125 kcal dienā uz bērna svara kilogramu;

2.3.  10–12 mēnešus veciem bērniem – 105–120 kcal dienā uz bērna svara kilogramu.

3. Ēdināšanu ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās un ārstniecības iestādēs organizē tā, lai uzturvielas un enerģija pa ēdienreizēm tiktu sadalīta fizioloģiski pareizi, brokastīs uzņemot 25–30 %, pusdienās 35 %, launagā 10–15 % un vakariņās 20–25 % no dienas normas. Zīdaiņiem pirmajos trijos mēnešos ēdināšanu organizē 6–8 reizes dienā; 4–5 mēnešu vecumā 5–6 reizes dienā, 6–12 mēnešu vecumā 4–5 reizes dienā, uzturu ēdienreizēs sadalot aptuveni vienādi.

4. Ārstniecības iestāžu pacientiem un ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem, kuriem diagnozes vai veselības stāvokļa dēļ ir nepieciešama diētas korekcija, nodrošina ārstējošā ārsta noteiktu diētu, ko sastādījis par diētu izstrādi atbildīgais speciālists, ietverot ēdienreižu biežumu, uzturvielu palielināšanu vai samazināšanu, ēdiena konsistenci, ēdiena gatavošanas tehnoloģijas un citus parametrus.

5. Ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem ārstējošais ārsts var noteikt papildu uzturu pie pamatdiētas, ja tas nepieciešams diagnozes vai veselības stāvokļa dēļ.

6. Ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientu un ārstniecības iestāžu pacientu pamatdiētas 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. Ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientu un ārstniecības iestāžu pacientu vecumā no 1–6 gadiem pamatdiētas ēdienkartē katru nedēļu (septiņas dienas) iekļauj šā pielikuma 6.punktā minētos produktus šādā daudzumā:

7.1. vismaz 400 g (neto) liesas gaļas vai zivs (fileja);

7.2. vismaz 500 g (neto) kartupeļu;

7.3. vismaz 1400 g piena, kefīra, jogurta vai citu skābpiena produktu;

7.4. vismaz 200 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers);

7.5. vismaz 1000 g (neto) dārzeņu un augļu, no tiem vismaz 250 g svaigā veidā.

8. Ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientu un ārstniecības iestāžu pacientu vecumā no 7 gadiem pamatdiētas 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 2800 g piena, kefīra, jogurta vai citu skābpiena produktu;

8.4. vismaz 350 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers);

8.5. vismaz 2000 g (neto) dārzeņu un augļu, no tiem vismaz 500 g svaigā veidā.

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. 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.

11. Ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientu un ārstniecības iestāžu pacientu līdz 18 gadu vecumam uzturā neiekļauj:

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

11.2. mehāniski atdalītu gaļu;

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

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

12. 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 ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientu un ārstniecības iestāžu pacientu līdz 18 gadu vecumam uzturā iekļauj, ja tie atbilst šādām prasībām:

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

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

12.3. nesatur mehāniski atdalītu gaļu;

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

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

13. Šā pielikuma 12.punktā minētos pārtikas produktus ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientu un ārstniecības iestāžu pacientu līdz 18 gadu vecumam uzturā iekļauj ne biežāk kā reizi nedēļā.

14. Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 5 g dienā, bērniem līdz 6 gadu vecumam – 3 g dienā.

15. Ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 40 g dienā vai 20 g pusdienās, bērniem līdz 6 gadu vecumam – 20 g dienā.

16. Sastādot 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).

##### Veselības ministra vietā –

zemkopības ministre L.Straujuma