2. pielikums

Ministru kabineta

2016. gada  16. augusta

noteikumiem Nr. 556

**Dienas uztura normās savstarpēji aizstājamie pārtikas produkti un to normas (neto)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. p. k. | Produkts | Aizstājamais  produkts  (daudzums gramos) | Aizstājējprodukts  (daudzums gramos) |
| 1. | Maize no rudzu un kviešu miltiem aizstājama ar: | 100 |  |
| 1.1. | sausiņiem |  | 60 |
| 1.2. | maizi no kviešu miltiem |  | 90 |
| 1.3. | kraukšķīgām maizītēm |  | 80 |
| 1.4. | kviešu miltiem |  | 66 |
| 1.5. | dažādiem putraimiem |  | 66 |
| 1.6. | makaronu izstrādājumiem |  | 66 |
| 1.7. | smalkmaizītēm |  | 80 |
| 2. | Visu veidu putraimi aizstājami ar: | 100 |  |
| 2.1. | makaronu izstrādājumiem |  | 100 |
| 2.2. | kviešu miltiem |  | 100 |
| 2.3. | svaigiem dārzeņiem |  | 500 |
| 2.4. | svaigiem kartupeļiem |  | 500 |
| 3. | Svaigi kartupeļi un visu veidu dārzeņi aizstājami ar: | 100 |  |
| 3.1. | putraimiem, miltiem, makaronu izstrādājumiem, žāvētiem kartupeļiem |  | 20 |
| 3.2. | zaļajiem lociņiem |  | 200 |
| 3.3. | svaigiem ķiplokiem |  | 20 |
| 3.4. | žāvētiem dārzeņiem |  | 10 |
| 3.5. | svaigiem augļiem |  | 100 |
| 3.6. | konservētiem, sālītiem vai marinētiem dārzeņiem |  | 100 |
| 4. | Visu veidu gaļa aizstājama ar: | 100 |  |
| 4.1. | saldētu gaļu bez kauliem\* |  | 80 |
| 4.2. | 1. kategorijas subproduktiem |  | 100 |
| 4.3. | 2. kategorijas subproduktiem |  | 300 |
| 4.4. | pusķidātu putnu gaļu |  | 120 |
| 4.5. | putnu gaļu |  | 100 |
| 4.6. | cīsiņiem, sardelēm vai pusžāvēto desu |  | 80 |
| 4.7. | gaļas konserviem |  | 75 |
| 4.8. | zivīm (svaigas, saldētas un sālītas, bez galvām) |  | 150 |
| 4.9. | zivju konserviem |  | 120 |
| 4.10. | sojas koncentrāta produktiem\* |  | 10 |
| 4.11. | sieru |  | 48 |
| 4.12. | olām (gab.) |  | 2 |
| 4.13. | malto gaļu |  | 80 |
| 4.14. | buljona koncentrātu |  | 80 |
| 4.15. | sojas miltiem\* |  | 30 |
| 4.16. | olu pulveri\* |  | 30 |
| 5. | Visu veidu zivis (svaigas, saldētas un sālītas, bez galvām) aizstājamas ar: | 100 |  |
| 5.1. | dažādiem gaļas konserviem |  | 50 |
| 5.2. | visu veidu zivīm ar galvām |  | 130 |
| 5.3. | zivju fileju |  | 70 |
| 5.4. | malto zivju gaļu |  | 80 |
| 5.5. | zivju konserviem |  | 80 |
| 5.6. | gaļu (liellopu gaļu, aitas gaļu vai cūkgaļu) |  | 67 |
| 6. | Kausēti dzīvnieku tauki aizstājami ar: | 100 |  |
| 6.1. | margarīnu |  | 100 |
| 6.2. | sviestu |  | 67 |
| 6.3. | augu eļļu |  | 100 |
| 6.4. | jēltaukiem |  | 130 |
| 6.5. | speķi |  | 100 |
| 7. | Pilnpiens (100 cm3 piena vienlīdzīgi 100 g) aizstājams ar: | 100 |  |
| 7.1. | kefīru, rūgušpienu vai jogurtu |  | 100 |
| 7.2. | sauso pienu\* |  | 15 |
| 7.3. | iebiezināto pienu ar cukuru |  | 20 |
| 7.4. | iebiezināto pienu bez cukura |  | 30 |
| 7.5. | krējumu |  | 15 |
| 7.6. | biezpienu |  | 30 |
| 7.7. | sieru |  | 18 |
| 7.8. | olām (gab.) |  | 0,5 |
| 8. | Olas (gab.) aizstājamas ar: | 1 |  |
| 8.1. | pienu, kefīru, rūgušpienu vai jogurtu |  | 200 |
| 8.2. | gaļu |  | 50 |
| 8.3. | zivīm |  | 120 |
| 8.4. | olu pulveri\* |  | 15 |
| 9. | Cukurs aizstājams ar: | 100 |  |
| 9.1. | karamelēm |  | 50 |
| 9.2. | ievārījumu, džemu vai augļu biezeni |  | 140 |
| 9.3. | marmelādi |  | 130 |
| 9.4. | cepumiem |  | 100 |
| 9.5. | žāvētiem augļiem |  | 67 |
| 9.6. | ķīseļa koncentrātu |  | 100 |
| 10. | Tomātu pasta aizstājama ar: | 100 |  |
| 10.1. | tomātu mērci |  | 200 |
| 10.2. | tomātu sulu |  | 500 |
| 11. | Svaigi augļi aizstājami ar: | 100 |  |
| 11.1. | svaigām ogām |  | 100 |
| 11.2. | arbūziem |  | 300 |
| 11.3. | žāvētiem augļiem |  | 20 |
| 11.4. | konservētiem kompotiem |  | 50 |
| 11.5. | dabīgām sulām |  | 100 |
| 11.6. | konservētām sulām, kuru saturā ir 50 % sausnas |  | 20 |
| 11.7. | augļu dzērieniem |  | 130 |
| 11.8. | augļu un ogu ekstraktiem |  | 10 |
| 12. | Augļu un ogu sulas aizstājamas ar: | 100 |  |
| 12.1. | augļu konserviem |  | 50 |
| 12.2. | žāvētiem augļiem |  | 20 |
| 13. | Žāvēti augļi aizstājami ar: | 100 |  |
| 13.1. | svaigiem augļiem |  | 500 |
| 13.2. | ķīseļa koncentrātu |  | 150 |
| 14. | Dabīgā tēja aizstājama ar: | 100 |  |
| 14.1. | šķīstošo tēju |  | 80 |
| 14.2. | kafijas dzērienu |  | 150 |
| 14.3. | šķīstošo kafiju |  | 100 |
| 11.4. | kakao |  | 150 |

Piezīme. \* Savstarpēji aizstājamie pārtikas produkti un to normas, kas neattiecas uz nepilngadīgajiem.

Iekšlietu ministrs Rihards Kozlovskis