3.pielikums

Ministru kabineta

2012.gada

noteikumiem Nr.

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) | Enerģija(kcal) | Olbaltumvielas(g) | Tauki(g) | Ogļhidrāti(g) |
| 1-1,5 | 1200 | 21-30 | 46-53 | 150-175 |
| 1,5-3 | 1500 | 38-56 | 50-57 | 189-206 |
| 4-6 | 1800 | 45-67 | 60-70 | 225-247 |
| 7-10 | 2000 | 50-75 | 67-78 | 250-275 |
| 11-18 | 2400 | 60-90 | 80-93 | 300-330 |
| Pieaugušie (no 19 gadu vecuma) | 2000-2200 | 65-75 | 65-70 | 280-300 |

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 3 mēnešos ēdināšanu organizē 6 – 8 reizes dienā; 4 – 5 mēnešu vecumā 5 – 6 reizes dienā, 6 – 12 mēnešu vecumā 4 – 5 reizes dienā, veicot aptuveni vienādu uztura sadalījumu ēdienreizēs.

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 noteikto 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 svaigus (piemēram, dārzeņu salāti, dārzeņu zupa, svaigs auglis, kompots un citi);

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 minēto produktu daudzumu:

7.1.vismaz 400 g (neto) liesu gaļu vai zivis (fileju);

7.2.vismaz 500 g (neto) kartupeļus;

7.3.vismaz 1400 g pienu, kefīru, jogurtu vai citus skābpiena produktus;

7.4.vismaz 200 g (neto) piena olbaltumvielām bagātus produktus (biezpienu, sieru);

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

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 minēto produktu daudzumu:

8.1.vismaz 490 g (neto) liesu gaļu vai zivis (fileju);

8.2.vismaz 1400 g (neto) kartupeļus;

8.3.vismaz 2800 g pienu, kefīru, jogurtu vai citus skābpiena produktus;

8.4.vismaz 350 g (neto) piena olbaltumvielām bagātus produktus (biezpienu, sieru);

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

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 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.

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, kura 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. kā piedevas ēdienu pasniedzot neizmanto majonēzi, kečupu, tomātu mērci, krējuma izstrādājumus (ēdienu pagatavošanā 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 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).

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 dienas ēdienkartē, bērniem līdz 6 gadu vecumam – līdz 3 g dienas ēdienkartē.

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

16.Sastādot ēdienkarti, nodrošina, ka:

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

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

##### Veselības ministre I.Circene

05.01.2012. 13:29

937

I.Straume

67876076, Ilze.Straume@vm.gov.lv