

Grozījumi:

Ministru kabineta 10.12.2013. noteikumi Nr.1451 / LV, 246, 16.12.2013. / Stājas spēkā 17.12.2013.
Ministru kabineta 14.07.2015. noteikumi Nr.405 / LV, 155, 11.08.2015. / Stājas spēkā 01.01.2016.
Ministru kabineta 02.02.2016. noteikumi Nr.81 / LV, 26, 08.02.2016. / Stājas spēkā 09.02.2016.
Ministru kabineta 07.03.2017. noteikumi Nr.127 / LV, 51, 09.03.2017. / Stājas spēkā 10.03.2017.
Ministru kabineta 21.08.2018. noteikumi Nr.535 / LV, 168, 24.08.2018. / Stājas spēkā 01.09.2018.
Ministru kabineta 25.08.2020. noteikumi Nr.541 / LV, 165, 27.08.2020. / Stājas spēkā 28.08.2020.
Ministru kabineta 17.12.2020. noteikumi Nr.815 / LV, 248, 23.12.2020. / Stājas spēkā 24.12.2020.
Ministru kabineta 14.09.2021. noteikumi Nr.635 / LV, 181, 20.09.2021. / Stājas spēkā 21.09.2021.
Ministru kabineta 27.09.2022. noteikumi Nr.606 / LV, 189, 29.09.2022. / Stājas spēkā 04.08.2023.

Ministru kabineta noteikumi Nr.172

Rīgā 2012.gada 13.martā (prot. Nr.14 17.§)

Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem

Izdoti saskaņā ar Pārtikas aprītes uzraudzības likuma 19.panta 3.¹ daļu

1. Noteikumi nosaka uztura normas pirmsskolas izglītības programmas īstenojošo izglītības iestāžu izglītojamiem, vispārējās pamatzglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestāžu izglītojamiem, kā arī ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem.

2. Noteikumu mērķis ir nodrošināt veselīga un līdzsvarota uztura lietošanu pirmsskolas izglītības programmas īstenojošajās izglītības iestādēs, vispārējās pamatzglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestādēs, ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās un ārstniecības iestādēs.

2.¹ Izglītības iestādēs, kas īsteno pirmsskolas izglītības, pamatzglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības programmas, ārstniecības iestādēs, ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās tiek nodrošināts pasniegšanas dienā svaigi pagatavots ēdiens no dabīgiem pārtikas produktiem. Šo noteikumu izpratnē dabīgi pārtikas produkti ir neapstrādāti pārtikas produkti (piemēram, gaļa, zivis, olas, graudaugi, augļi, dārzeņi, kartupeļi), kas nav ģenētiski modificēti, nesatur ģenētiski modificētus organismus un nesastāv no tiem. Uzturā papildus iekļauj arī apstrādātus un pārstrādātus pārtikas produktus (piemēram, maizi, jogurtu, sieru, gaļas produktus), kas nesatur ģenētiski modificētus organismus, nesastāv no tiem un nav no tiem ražoti, kam nav pievienoti šādi aromatizētāji (izņemot vaniļīnu un dabīgos aromatizētājus) un pārtikas piedevas:

2.¹ 1. krāsvielas (izņemot Eiropas Parlamenta un Padomes 2008. gada 16. decembra Regulas Nr. 1333/2008 par pārtikas piedevām II pielikuma C daļā minētās II grupas pārtikas krāsvielas);

2.¹ 2. garšas pastiprinātāji;

2.¹ 3. konservanti (izņemot etiķskābi (etiķi), sēra dioksīdu – sulfītus, citronskābi, pienskābi, askorbīnskābi, ābolskābi);

2.¹ 4. saldinātāji.

(MK 02.02.2016. noteikumu Nr. 81 redakcijā)

2.² Šo noteikumu 2.¹ punktā minētie ierobežojumi par pārtikas produktiem pievienotajiem aromatizētājiem un pārtikas piedevām neattiecas uz pārtikas produktiem, kas iekļauti ēdienkartē uztura (diētas) korekcijai atsevišķām patērētāju grupām saskaņā ar ārstniecības personas rakstveida norādījumiem.

(MK 27.09.2022. noteikumu Nr. 606 redakcijā)

3. Uztura normas pirmsskolas izglītības programmas īstenojošo izglītības iestāžu izglītojamiem ir noteiktas šo noteikumu 1.pielikumā.

4. Uztura normas vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestāžu izglītojamiem ir noteiktas šo noteikumu 2.pielikumā.

4.¹ Vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestādēs un to teritorijā papildus kompleksajai un izvēles ēdienkartei drīkst izplatīt šādus pārtikas produktus:

4.¹ 1. svaigus augļus, ogas un dārzeņus (tai skaitā salātu, biezeņu vai kokteiļu veidā);

4.¹ 2. žāvētus augļus, ogas, dārzeņus, sukādes, kā arī no tiem gatavotus produktus bez pievienota cukura, sāls un daļēji hidrogenētiem augu taukiem;

4.¹ 3. negrauzdētus riekstus un sēklas bez pievienota cukura un sāls;

4.¹ 4. pienu, raudzētus piena produktus (piemēram, acidofila piens, paniņas, rjaženka, kefīrs un jogurts), kuros tauku saturs nepārsniedz 2,5 %, biezpienu, kurā tauku saturs nepārsniedz 5 %, sviestu, kurā piena tauku saturs ir vismaz 80 %, un dehidrētu pienu;

4.¹ 5. saliktus piena produktus, kuros kopējais tauku saturs nepārsniedz 2,5 %, un saliktus piena produktus, kuru sastāvā ir biezpiens un kopējais tauku saturs nepārsniedz 5 %. Šādi produkti satur ne vairāk kā 5 g pievienota cukura uz 100 g vai 100 ml produkta un ne vairāk kā 1 g sāls uz 100 g vai 100 ml produkta;

4.¹ 6. sieru, kurā tauku saturs sausnā nepārsniedz 45 %;

4.¹ 7. dzērienus:

4.¹ 7.1. dzeramo ūdeni, avota ūdeni un dabīgos minerālūdeņus, kuros minerālsāļu saturs sausajā atlikumā nepārsniedz 1500 mg/l;

4.¹ 7.2. augļu sulas, kā arī dārzeņu sulas, bez pievienota cukura un sāls;

4.¹ 7.3. augļu nektārus, kuros kopējais ogļhidrātu daudzums nepārsniedz 15 g uz 100 ml produkta, bez glikozes sīrupa, glikozes–fruktozes un fruktozes–glikozes sīrupa;

4.¹ 7.4. kas pagatavoti, izmantojot zaļo, melno un augu tēju, izņemot šķīstošo tēju;

4.¹ 7.5. kas pagatavoti, izmantojot grauzdētu, maltu, kā arī šķīstošo kafiju vai sausu vai pastas veida cigoriņu ekstraktu;

4.¹ 7.6. kas pagatavoti, izmantojot kakao pulveri ar samazinātu tauku saturu, kur kakao sviesta saturs sausnā ir mazāks par 20 %;

4.¹ 7.7. kas pagatavoti no citroniem, laimiem, granātāboliem, rabarberiem, cidonijām un upenēm, jāņogām, smiltsērķšķu ogām, dzērvenēm, aronijām, avenēm, zemenēm, plūmēm, ķiršiem, mellenēm un citām līdzīgām ogām un kuros ir ne mazāk kā 18 % augļu sulas un kopējais ogļhidrātu daudzums nepārsniedz 15 g uz 100 ml produkta, bez glikozes sīrupa, glikozes–fruktozes un fruktozes–glikozes sīrupa;

4.¹ 8. šokolādi, kas satur ne mazāk kā 37 % kopējās kakao sausnas;

4.¹ 9. sausmaizītes (galetes), sausiņus un barankas, kurām nav pievienoti daļēji hidrogenēti augu tauki un kuras satur ne vairāk kā 5 g pievienota cukura uz 100 g produkta un ne vairāk kā 1,25 g sāls uz 100 g produkta;

4.¹ 10. maizi, kurai nav pievienoti daļēji hidrogenēti augu tauki, kas satur ne vairāk kā 1,25 g sāls uz 100 g produkta un ne vairāk kā 5 g pievienota cukura uz 100 g produkta, kurā šķiedrvielu daudzums nav zemāks par 5 g uz 100 g produkta;

4.¹ 11. kas ražoti no augļiem un ogām, izņemot tomātus (piemēram, džems, želeja, ievārījums, augļu un ogu mērce, augļu un ogu biezenis);

4.¹ 12. medu;

4.¹ 13. izglītības iestādē no zivs filejas vai liesas gaļas pagatavotus produktus, kam pievienots ne vairāk kā 0,4 g sāls uz 100 g produkta;

4.¹ 14. piena saldējumu ar augļiem un ogām, kas iegūts tikai no piena vai piena produktiem, kam ražošanas procesā var būt pievienotas citas nepieciešamās sastāvdaļas (izņemot glikozes sīrupu, glikozes–fruktozes un fruktozes–glikozes sīrupu), ja tās daļēji vai pilnībā neaizvieto kādu no piena sastāvdaļām un satur ne vairāk kā 5 % piena tauku un ne vairāk kā 15 % pievienota cukura uz 100 g produkta.

(MK 02.02.2016. noteikumu Nr. 81 redakcijā, kas grozīta ar MK 07.03.2017. noteikumiem Nr. 127; MK 27.09.2022. noteikumiem Nr. 606)

4.² Šo noteikumu 4.¹ 7.4., 4.¹ 7.5. un 4.¹ 7.6. apakšpunktā minētos dzērienus drīkst pagatavot, izmantojot pienu, dehidrētu pienu, medu vai garšvielas, piemēram, kanēli, kā arī cukuru, ne vairāk kā 2,5 g uz 100 ml produkta. Dzērienos, kas tiek pagatavoti, izmantojot kakao maisījumu kopā ar cukuru, dehidrētu pienu, garšvielām, pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 5 g uz 100 ml produkta.

(MK 07.03.2017. noteikumu Nr. 127 redakcijā)

5. Uztura normas ārstniecības iestāžu pacientiem un ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem ir noteiktas šo noteikumu 3.pielikumā.

5.¹ Šo noteikumu 3.pielikumā minētās uztura normas nepiemēro atsevišķās dzīvokļa tipa telpās, kuras izvietotas ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās un kurās klienti apgūst patstāvīgas dzīves iemaņas (jauniešu mājas, SOS ciemati), un institūcijās, kurās bāreņiem un bez vecāku gādības palikušajiem bērniem tiek nodrošināta ģimeniska vide un kur ēdiena gatavošana nenotiek centralizētajā virtuves blokā.

(MK 10.12.2013. noteikumu Nr.1451 redakcijā)

5.² Ja epidemioloģiskās drošības prasību izpildi Covid-19 izplatības ierobežošanai izglītības iestādē nav iespējams nodrošināt citādi, vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestāžu izglītojamo pusdienu ēdienkartē līdz 2022. gada 30. jūnijam var iekļaut tikai pamatēdienu, nodrošinot šo noteikumu 2. pielikuma 1. un 2. punktā norādītās enerģētiskās vērtības un uzturvielu normas, kā arī šā pielikuma 3. punktā pusdienām paredzēto enerģētiskās vērtības un uzturvielu daudzumu.

(MK 14.09.2021. noteikumu Nr. 635 redakcijā)

6. Noteikumi stājas spēkā 2012.gada 1.jūnijā.

7. Noteikumu 3.pielikums stājas spēkā 2013.gada 1.janvārī.

8. *(Svītrots ar MK 21.08.2018. noteikumiem Nr. 535)*

Ministru prezidenta vietā – labklājības ministre I.Viņķele

Veselības ministra vietā – zemkopības ministre L.Straujuma

Uztura normas pirmsskolas izglītības programmas īstenojošo izglītības iestāžu izglītojamiem

1. Enerģētiskās vērtības un uzturvielu normas to izglītības iestāžu izglītojamiem, kuras īsteno pirmsskolas izglītības programmas līdz 12 stundām dienā:

Vecums (gadi)	Vienas dienas vidējā enerģētiskā vērtība nedēļā (kcal)	Enerģētiskās vērtības varietāte ikdienā (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1–2	760 (+/- 3 %)	720–800	18–30	24–36	81–120
3–6	1015 (+/- 3 %)	860–1170	22–44	29–52	97–176

2. Ēdināšanu izglītības iestādē organizē tā, lai uzturvielas un enerģētiskā vērtība pa ēdienreizēm (brokastis, pusdienas un launags) tiktu sadalīta fizioloģiski pareizi.

3. Enerģētiskās vērtības un uzturvielu normas to izglītības iestāžu izglītojamiem, kuras īsteno pirmsskolas izglītības programmas 24 stundas dienā (diennakts pirmsskolas izglītības iestādes):

Vecums (gadi)	Vienas dienas vidējā enerģētiskā vērtība nedēļā (kcal)	Enerģētiskās vērtības varietāte ikdienā (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1–2	1020 (+/- 3 %)	960–1070	24–40	32–48	108–161
3–6	1355 (+/- 3 %)	1150–1560	29–59	38–69	129–234

4. Ēdināšanu izglītības iestādēs, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmas 24 stundas dienā (diennakts pirmsskolas izglītības iestādēs), organizē tā, lai uzturvielas un enerģētiskā vērtība 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.

5. Izglītojamo ēdienkartē katru dienu iekļauj:

5.1. pārtikas produktus, kas bagāti ar saliktajiem ogļhidrātiem (piemēram, kartupeļi, graudaugu pārslas (auzu, rudzu, miežu u. c.), putrami (miežu, griķu, rīsu, grūbu u. c.), makaroni un citi graudaugu produkti, t. sk. pilngraudu produkti);

5.2. dārzeņus, augļus vai ogas, tai skaitā svaigā veidā (piemēram, dārzeņu salāti, dārzeņu zupa, svaigs auglis);

5.3. olbaltumvielām bagātus pārtikas produktus (piemēram, liesa gaļa (liemeņa muskuļu daļas), zivis (fileja), olas, biezpiens, siers, pākšaugi). Zivis ēdienkartē iekļauj vismaz reizi nedēļā;

5.4. pienu vai piena vai skābpiena produktus* (piemēram, kefīrs, jogurts bez piedevām, paniņas).

6. To izglītības iestāžu izglītojamo ēdienkartē, kuras īsteno pirmsskolas izglītības programmas līdz 12 stundām dienā, katru nedēļu iekļauj šā pielikuma 5. punktā minētos produktus šādā daudzumā:

6.1. vismaz 180 g (neto) liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti;

6.2. vismaz 150 g (neto) kartupeļu;

6.3. vismaz 780 g piena, kefīra, jogurta vai citu skābpiena produktu*;

6.4. vismaz 110 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers);

6.5. vismaz 250 g (neto) augļu vai ogu bērniem 1–2 gadu vecumā, vismaz 400 g (neto) augļu vai ogu bērniem 3–6 gadu vecumā. Vismaz 100 g (neto) augļu vai ogu nodrošina svaigā veidā*;

6.6. vismaz 500 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus) bērniem 1–2 gadu vecumā, vismaz 650 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus) bērniem 3–6 gadu vecumā. Vismaz 250 g (neto) dārzeņu nodrošina svaigā veidā*.

7. To izglītības iestāžu izglītojamo ēdienkartē, kuras īsteno pirmsskolas izglītības programmas 24 stundas dienā, katru nedēļu iekļauj šā pielikuma 5. punktā minētos produktus šādā daudzumā:

7.1. vismaz 225 g (neto) liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti;

7.2. vismaz 180 g (neto) kartupeļu;

7.3. vismaz 870 g piena, kefīra, jogurta vai citu skābpiena produktu*;

7.4. vismaz 140 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers);

7.5. vismaz 1250 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu bērniem 1–2 gadu vecumā, vismaz 1750 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu bērniem 3–6 gadu vecumā. Vismaz 450 g (neto) dārzeņu nodrošina svaigā veidā.

8. Šā pielikuma 6.1. un 7.1. apakšpunktā minēto lieso gaļu ieteicams iegādāties atdzesētā veidā.

9. Lai salīdzinātu, novērtētu un izvēlētos saimnieciski izdevīgāko piedāvājumu, paredz piešķirt vērtēšanas kritēriju punktus produktiem vai produktu grupai, kurā iekļauti produkti ar mazāku ietekmi uz vidi. Ja piedāvājumi ir līdzvērtīgi, neatkarīgi no iepirkumā piemērotā piedāvājuma izvēles kritērija iepirkuma līguma slēgšanas tiesības piešķir pretendenta piedāvājumam, kurā ir vairāk produktu ar pazeminātu ietekmi uz vidi, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām zālajam publiskajam iepirkumam, t. sk. pārtikas kvalitātes shēmām, un izmantojot iespējami mazāku piegādes attālumu.

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. produktus, kuri ražoti no piena un kuros kāda piena sastāvdaļa aizvietota ar citu sastāvdaļu;

10.4. majonēzi piedevu veidā, pasniedzot ēdienu (ēdienu pagatavošanā ir atļauts izmantot majonēzi, kurai pievienots ne vairāk kā 1 g sāls uz 100 g produkta), ja vien šajos noteikumos nav noteikts citādi;

10.5. kečupu un tomātu mērci piedevu veidā, pasniedzot ēdienu (ēdienu pagatavošanā ir atļauts izmantot tomātu mērci un kečupu, kuram pievienots ne vairāk kā 1 g sāls uz 100 g produkta un kuri satur ne vairāk kā 15 g ogļhidrātu uz 100 g produkta), ja vien šajos noteikumos nav noteikts citādi;

10.6. cukura konditorejas izstrādājumus, kuru sastāvā ir daļēji hidrogenēti augu tauki;

10.7. miltu konditorejas izstrādājumus, kuru sastāvā ir daļēji hidrogenēti augu tauki;

10.8. bezalkoholiskos dzērienus, kuriem pievienots kofeīns vai (un) aminoskābes;

10.9. margarīnu, izņemot margarīnu, kas nesatur daļēji hidrogenētus augu taukus;

10.10. vairākkārt karsētas un pārkarsētas taukvielas;

10.11. buljona un zupu koncentrātus;

10.12. garšvielu maisījumus, kas satur sāli un cukuru;

10.13. sausos ķīseļa koncentrātus;

10.14. ātri pagatavojamās kartupeļu biežputras (pusfabrikātus).

11. Gaļas produktus un apstrādātus zvejniecības produktus izglītojamo uzturā iekļauj, ja tie atbilst šādām prasībām:

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

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

11.3. nesatur sojas pupas un to produktus;

11.4. satur sāli mazāk par 1,25 g uz 100 g gaļas produkta un 1,5 g uz 100 g apstrādāta zvejniecības produkta.

12. Šā pielikuma 10.4. un 10.5. apakšpunktā minētos pārtikas produktus uzturā iekļauj ne biežāk kā vienu reizi

nedēļā un 11. punktā minētos pārtikas produktus – ne biežāk kā divas reizes nedēļā.

13. Gaļu maltās gaļas izstrādājumiem ieteicams samalt izglītības iestādes ēdināšanas blokā. Ēdienu gatavošanai var iegādāties arī malto gaļu, ja tai ir pievienots ne vairāk kā 0,4 g sāls uz 100 g produkta un tā satur ne vairāk kā 20 % tauku, un tādai maltai gaļai pievienotā sāls daudzumu ieskaita kopējā ēdieniem pievienotā sāls daudzumā.

14. Izglītības iestādēs, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmas līdz 12 stundām dienā, gatavajam ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 0,4 g uz 100 g produkta un kopējais pievienotā sāls daudzums ēdienā nepārsniedz 2 g dienā. Izglītības iestādēs, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmas 24 stundas dienā, gatavajam ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 0,4 g uz 100 g produkta un kopējais pievienotā sāls daudzums ēdienā nepārsniedz 3 g dienā.

15. Izglītības iestādēs, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmas līdz 12 stundām dienā, ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 11 g dienā. Izglītības iestādēs, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmas 24 stundas dienā, ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 20 g dienā (neieskaitot to cukura daudzumu, kas tiek pievienots uz vietas gatavotiem miltu konditorejas izstrādājumiem).

16. Sastādot ēdienkarti, nodrošina, ka:

16.1. pusdienu ēdienkartē iekļauj pamatēdienu un zupu vai pamatēdienu un desertu (piemēram, griezti svaigi vai apstrādāti augļi vai ogas ar jogurta vai citu piedevu, blendētu augļu vai ogu kokteiļi ar vai bez piena vai piena produktiem, krāsni cepts auglis u. c.), vai zupu un desertu;

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

16.3. dzērienam, kas tiek pasniegts kopā ar ēdieniem, pievieno cukuru ne vairāk kā 2,5 g uz 100 ml produkta, kā arī ieteicams nodrošināt dzeramo ūdeni.

17. Ja izglītojamam ir ārsta apstiprināta diagnoze (piemēram, celiakija, cukura diabēts, pārtikas alerģija vai nepanesība), kuras dēļ nepieciešama uztura korekcija, izglītojamam tiek nodrošināta enerģētiskās vērtības un uzturvielu normām atbilstoša ēdināšana saskaņā ar ārstniecības personas rakstveida norādījumiem.

18. Izglītības iestāde var nodrošināt veģetāru ēdienkarti, ja ir iesniegts bērna likumiskā pārstāvja rakstveida iesniegums. Veģetāra ēdienkarte šo noteikumu izpratnē ir ēdienkarte, kurā nav iekļauta gaļa un zivis, kā arī to produkti. Ēdienkarti izstrādā atbilstoši veselīga uztura pamatprincipiem un vecumam atbilstošām uztura normām, un to atbilstību izvērtē un saskaņojumu sniedz uztura speciālists vai dietologs.

19. Izglītības iestādē apmeklētājiem pieejamā vietā tiek izvietota nedēļas ēdienkarte, norādot ēdienkartē iekļauto ēdienu porcijas svaru, uzturvērtību un enerģētisko vērtību. Iestādes vadītājs nodrošina ēdienkartes atbilstību šo noteikumu prasībām un tās izvietojumu apmeklētājiem pieejamā vietā.

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

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

1. Enerģētiskās vērtības un uzturvielu normas komplekso pusdienu ēdienkartei vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības iestāžu, sociālās korekcijas izglītības iestāžu, speciālo izglītības iestāžu un profesionālās izglītības iestāžu izglītojamiem:

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.–4. klašu izglītojamie	490–750	12–28	16–29	55–113
5.–9. klašu izglītojamie, 1.–3. kursu izglītojamie	700–960	18–36	23–37	79–144
10.–12. klašu izglītojamie, 1.–3. kursu izglītojamie	800–980	20–37	27–38	90–147

2. Enerģētiskās vērtības un uzturvielu dienas normas to izglītības iestāžu izglītojamiem, kuras sniedz dienesta viesnīcas vai internāta pakalpojumus, un sociālās korekcijas izglītības iestāžu izglītojamiem:

Izglītojamie	Vienas dienas vidējā enerģētiskā vērtība nedēļā (kcal)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.–4. klašu izglītojamie	1770 (+/- 3 %)	1390–2140	35–80	46–83	156–321
5.–9. klašu izglītojamie, 1.–3. kursu izglītojamie	2380 (+/- 3 %)	2000–2750	50–103	67–107	225–413
10.–12. klašu izglītojamie, 1.–3. kursu izglītojamie	2530 (+/- 3 %)	2270–2790	57–105	76–109	255–419

3. Ēdināšanu izglītības iestādēs, kas sniedz dienesta viesnīcas vai internāta pakalpojumus, un sociālās korekcijas izglītības iestādēs organizē tā, lai uzturvielas un enerģētiskā vērtība 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 ēdiena enerģētisko vērtību (kcal) un uzturvērtību.

6. Izglītojamo ēdienkartē katru dienu iekļauj:

6.1. pārtikas produktus, kas bagāti ar saliktajiem ogļhidrātiem (piemēram, kartupeļi, graudaugu pārslas (auzu, rudzu, miežu u. c.), putraini (miežu, griķu, rīsu, grūbu u. c.), makaroni un citi graudaugu produkti, t. sk. pilngraudu produkti);

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

6.3. olbaltumvielām bagātus pārtikas produktus (piemēram, liesa gaļa (liemeņa muskuļu daļas), zivis (fileja), olas, biezpiens, siers, pākšaugi);

6.4. pienu vai piena vai skābpiena produktus* (piemēram, kefīrs, jogurts bez piedevām, paniņas).

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

7.1. vismaz 240 g (neto) liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti;

7.2. vismaz 225 g (neto) kartupeļu;

7.3. vismaz 500 g piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)*;

7.4. vismaz 700 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu, no tiem vismaz 250 g svaigā veidā*.

8. To izglītības iestāžu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē, kuras sniedz dienesta viesnīcas vai internāta pakalpojumus, un sociālās korekcijas izglītības iestāžu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē katru nedēļu (septiņas dienas) iekļauj šā pielikuma 6. punktā minētos produktus šādā daudzumā:

8.1. vismaz 550 g (neto) liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti;

8.2. vismaz 700 g (neto) kartupeļu;

8.3. vismaz 2200 g piena, kefīra vai jogurta, vai citu skābpiena produktu;

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

8.5. vismaz 3200 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu, no tiem vismaz 500 g svaigā veidā.

9. Šā pielikuma 7.1. un 8.1. apakšpunktā minēto lieso gaļu ieteicams iegādāties atdzesētā veidā.

10. Lai salīdzinātu, novērtētu un izvēlētos saimnieciski izdevīgāko piedāvājumu, paredz piešķirt vērtēšanas kritēriju punktus produktiem vai produktu grupai, kurā iekļauti produkti ar mazāku ietekmi uz vidi. Ja piedāvājumi ir līdzvērtīgi, neatkarīgi no iepirkumā piemērotā piedāvājuma izvēles kritērija iepirkuma līguma slēgšanas tiesības piešķir pretendenta piedāvājumam, kurā ir vairāk produktu ar pazeminātu ietekmi uz vidi, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām zaļajam publiskajam iepirkumam, t. sk. pārtikas kvalitātes shēmām, un izmantojot iespējami mazāku piegādes attālumu.

11. Izglītojamo uzturā neiekļauj:

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

11.2. mehāniski atdalītu gaļu;

11.3. produktus, kuri ražoti no piena un kuros kāda piena sastāvdaļa aizvietota ar citu sastāvdaļu;

11.4. majonēzi piedevu veidā, pasniedzot ēdienu (ēdienu pagatavošanā ir atļauts izmantot majonēzi, kurai pievienots ne vairāk kā 1 g sāls uz 100 g produkta), ja vien šajos noteikumos nav noteikts citādi;

11.5. kečupu un tomātu mērci piedevu veidā, pasniedzot ēdienu (ēdienu pagatavošanā ir atļauts izmantot tomātu mērci un kečupu, kuram pievienots ne vairāk kā 1 g sāls uz 100 g produkta un kuri satur ne vairāk kā 15 g ogļhidrātu uz 100 g produkta), ja vien šajos noteikumos nav noteikts citādi;

11.6. cukura konditorejas izstrādājumus, kuru sastāvā ir daļēji hidrogenēti augu tauki;

11.7. miltu konditorejas izstrādājumus, kuru sastāvā ir daļēji hidrogenēti augu tauki;

11.8. bezalkoholiskos dzērienus, kuriem pievienots kofeīns vai (un) aminoskābes;

11.9. margarīnu, izņemot margarīnu, kas nesatur daļēji hidrogenētus augu taukus;

11.10. vairākkārt karsētas un pārkarsētas taukvielas;

11.11. buljona un zupu koncentrātus;

11.12. garšvielu maisījumus, kas satur sāli un cukuru;

11.13. sausos ķīseļa koncentrātus;

11.14. ātri pagatavojamās kartupeļu biežputras (pusfabrikātus).

12. Gaļas produktus un apstrādātus zvejniecības produktus izglītojamo uzturā iekļauj, ja tie atbilst šādām prasībām:

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

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

12.3. nesatur sojas pupas un to produktus;

12.4. satur sāli mazāk par 1,25 g uz 100 g gaļas produkta un 1,5 g uz 100 g apstrādāta zvejniecības produkta.

13. Šā pielikuma 11.4. un 11.5. apakšpunktā minētos pārtikas produktus uzturā iekļauj ne biežāk kā vienu reizi nedēļā un 12. punktā minētos pārtikas produktus – ne biežāk kā divas reizes nedēļā.

14. Gaļu maltās gaļas izstrādājumiem ieteicams samalt izglītības iestādes ēdināšanas blokā. Ēdienu gatavošanai var iegādāties arī malto gaļu, ja tai ir pievienots ne vairāk kā 0,4 g sāls uz 100 g produkta un tā satur ne vairāk kā 20 % tauku, un tādai maltai gaļai pievienotā sāls daudzumu ieskaita kopējā ēdieniem pievienotā sāls daudzumā.

15. Samazina ēdienam pievienojamā sāls daudzumu, aizstājot to ar garšvielām un garšaugiem. Pievienotā sāls daudzums gatavajā ēdienā nepārsniedz 0,4 g uz 100 g produkta. Kopējais pievienotā sāls daudzums ēdienā izglītības iestādēs, kas sniedz dienesta viesnīcas vai internāta pakalpojumus, un sociālās korekcijas izglītības iestādēs nepārsniedz 5 g dienā. Ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 10 g pusdienās, internātskolās – 25 g dienā (neieskaitot to cukura daudzumu, kas tiek pievienots uz vietas gatavotiem miltu konditorejas izstrādājumiem).

16. Sastādot komplekso ēdienkarti, nodrošina, ka:

16.1. pusdienu ēdienkartē iekļauj pamatēdienu un zupu vai pamatēdienu un desertu (piemēram, griezti svaigi vai apstrādāti augļi vai ogas ar jogurta vai citu piedevu, blendētu augļu vai ogu kokteiļi ar vai bez piena vai piena produktiem, krāsnī cepts auglis u. c.), vai zupu un desertu;

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

16.3. dzērienam, kas tiek pasniegts kopā ar ēdieniem, pievieno cukuru ne vairāk kā 2,5 g uz 100 ml produkta, kā arī ieteicams nodrošināt dzeramo ūdeni.

17. Sastādot izvēles ēdienkarti, nodrošina, ka miltu konditorejas izstrādājumi tiek iekļauti ēdienreizēs ne agrāk kā plkst. 11.00.

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

19. Profesionālās izglītības iestādēs, kuras īsteno profesionālās pamata un vidējās izglītības programmas, arodizglītības programmas un tālākizglītības programmas, lai sagatavotu pārtikas produktu ražošanas nozares speciālistus, tai skaitā sabiedriskās ēdināšanas pakalpojumu nozares speciālistus, praktisko darbu un prakses laikā sagatavotos pārtikas produktus, kas neatbilst šo noteikumu prasībām, ir atļauts izplatīt patērētājiem, kas nav attiecīgās izglītības iestādes izglītojamie, nodalot tos atsevišķā apkalpošanas plūsmā laikā vai telpā.

20. Ja izglītojamam ir ārsta apstiprināta diagnoze (piemēram, celiakija, cukura diabēts, pārtikas alerģija vai nepanesība), kuras dēļ nepieciešama uztura korekcija, izglītojamam tiek nodrošināta enerģētiskās vērtības un uzturvielu normām atbilstoša ēdināšana saskaņā ar ārstniecības personas rakstveida norādījumiem.

21. Izglītības iestāde var nodrošināt veģetāru ēdienkarti, ja ir iesniegts bērna likumiskā pārstāvja rakstveida iesniegums. Veģetāra ēdienkarte šo noteikumu izpratnē ir ēdienkarte, kurā nav iekļauta gaļa un zivis, kā arī to produkti. Ēdienkarti izstrādā atbilstoši veselīga uztura pamatprincipiem un vecumam atbilstošām uztura normām, un to atbilstību izvērtē un saskaņojumu sniedz uztura speciālists vai dietologs.

22. Izglītības iestādē apmeklētājiem pieejamā vietā tiek izvietota nedēļas ēdienkarte, norādot ēdienkartē iekļauto ēdienu porcijas svaru, uzturvērtību un enerģētisko vērtību. Iestādes vadītājs nodrošina ēdienkartes atbilstību šo noteikumu prasībām un tās izvietojumu apmeklētājiem pieejamā vietā.

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

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

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

Vecums (gadi)	Vienas dienas vidējā enerģētiskā vērtība nedēļā (kcal)	Enerģētiskās vērtības varietāte ikdienā (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1–2	1020 (+/- 3 %)	960–1070	24–40	32–48	108–161
3–6	1355 (+/- 3 %)	1150–1560	29–59	38–61	129–234
7–10	1770 (+/- 3 %)	1390–2140	35–80	46–83	156–321
11–15	2330 (+/- 3 %)	1920–2750	48–103	64–107	216–413
16–18	2535 (+/- 3 %)	2270–2800	57–105	76–109	255–420
Pieaugušie (no 19 gadu vecuma)	2250 (+/- 10 %)	1700–2800	43–105	47–93	191–419

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

2.1. 0–3 mēnešus veciem bērniem – 97–116 kcal dienā uz bērna svara kilogramu;

2.2. 4–12 mēnešus veciem bērniem – 95–100 kcal dienā uz bērna svara kilogramu.

3. Ēdināšanu ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās un ārstniecības iestādēs organizē tā, lai uzturvielas un enerģētiskā vērtība 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, bet nepārsniedzot 200 ml porciju vienā reizē.

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 ēdienreizi biežumu, uzturvielu palielināšanu vai samazināšanu, ēdiena konsistenci, ēdiena gatavošanas tehnoloģijas un citus parametrus.

5. Ārstniecības iestāžu pacientiem, ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem vecumā no 18 gadiem var tikt nodrošināta veģetāra ēdienkarte pēc rakstveida iesnieguma. Ārstniecības iestāžu pacientiem, ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem vecumā līdz 18 gadiem var tikt nodrošināta veģetāra ēdienkarte, ja ir iesniegts bērna likumiskā pārstāvja rakstveida iesniegums, kā arī to atbilstību veselīga uztura pamatprincipiem un uztura normām izvērtējis un saskaņojumu sniedzis uztura speciālists vai dietologs. Veģetāra ēdienkarte šo noteikumu izpratnē ir ēdienkarte, kurā nav iekļauta gaļa un zivis, kā arī to produkti. Ēdienkarti izstrādā atbilstoši veselīga uztura pamatprincipiem un vecumam atbilstošām uztura normām.

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

7. Ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientu un ārstniecības iestāžu pacientu pamatdiētas ēdienkartē katru dienu iekļauj:

7.1. pārtikas produktus, kas bagāti ar saliktajiem ogļhidrātiem (piemēram, kartupeļi, graudaugu pārslas (auzu, rudzu, miežu u. c.), putraini (miežu, griķu, rīsu, grūbu u. c.), makaroni un citi graudaugu produkti, t. sk. pilngraudu produkti);

7.2. dārzeņus, augļus vai ogas, tai skaitā svaigā veidā (piemēram, dārzeņu salāti, dārzeņu zupa, svaigs auglis);

7.3. olbaltumvielām bagātus pārtikas produktus (piemēram, liesa gaļa (liemeņa muskuļu daļas), zivis (fileja), olas, biezpiens, siers, pākšaugi);

7.4. pienu vai piena vai skābpiena produktus (piemēram, kefīrs, jogurts bez piedevām, paniņas).

8. 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:

8.1. vismaz 400 g (neto) liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāru ēdienkarti;

8.2. vismaz 250 g (neto) kartupeļu;

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

8.4. vismaz 250 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers);

8.5. vismaz 1000 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu bēmiem 1–2 gadu vecumā, vismaz 1300 g dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu 3–6 gadu vecumā. Vismaz 250 g dārzeņu nodrošina svaigā veidā.

9. 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 7. punktā minētos produktus šādā daudzumā:

9.1. vismaz 490 g (neto) liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāru ēdienkarti;

9.2. vismaz 700 g (neto) kartupeļu;

9.3. vismaz 2800 g piena, kefīra, jogurta vai citu skābpiena produktu;

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

9.5. vismaz 2800 g (neto) dārzeņu un augļu vai ogu, tai skaitā vismaz 500 g svaigā veidā.

10. Šā pielikuma 8.1. un 9.1. apakšpunktā minēto lieso gaļu ieteicams iegādāties atdzesētā veidā.

11. Lai salīdzinātu, novērtētu un izvēlētos saimnieciski izdevīgāko piedāvājumu, paredz piešķirt vērtēšanas kritēriju punktus produktiem vai produktu grupai, kurā iekļauti produkti ar mazāku ietekmi uz vidi. Ja piedāvājumi ir līdzvērtīgi, neatkarīgi no iepirkumā piemērotā piedāvājuma izvēles kritērija iepirkuma līguma slēgšanas tiesības piešķir pretendenta piedāvājumam, kurā ir vairāk produktu ar pazeminātu ietekmi uz vidi, kas atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām zaļajam publiskajam iepirkumam, t. sk. pārtikas kvalitātes shēmām, un izmantojot iespējami mazāku piegādes attālumu.

12. Ēdiena gatavošanā nelieto margarīnu (izņemot margarīnu, kas nesatur daļēji hidrogenētus augu taukus), vairākkārt karsētas un pārkarsētas taukvielas, produktus, kuri ražoti no piena un kuros kāda piena sastāvdaļa aizvietota ar citu sastāvdaļu, buljona un zupu koncentrātus, garšvielu maisījumus, kas satur sāli un cukuru, sausos ķīseļa koncentrātus, ātri pagatavojamās kartupeļu biežputras (pusfabrikātus), no ģenētiski modificētām izejvielām ražotu augu eļļu.

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

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

13.2. mehāniski atdalītu gaļu;

13.3. produktus, kuri ražoti no piena un kuros kāda piena sastāvdaļa aizvietota ar citu sastāvdaļu;

13.4. majonēzi piedevu veidā, pasniedzot ēdienu (ēdienu pagatavošanā ir atļauts izmantot majonēzi, kurai pievienots ne vairāk kā 1 g sāls uz 100 g produkta), ja vien šajos noteikumos nav noteikts citādi;

13.5. kečupu un tomātu mērci piedevu veidā, pasniedzot ēdienu (ēdienu pagatavošanā ir atļauts izmantot tomātu mērci un kečupu, kuram pievienots ne vairāk kā 1 g sāls uz 100 g produkta un kuri satur ne vairāk kā 15 g ogļhidrātu uz 100 g produkta), ja vien šajos noteikumos nav noteikts citādi;

13.6. cukura konditorejas izstrādājumus, kuru sastāvā ir daļēji hidrogenēti augu tauki;

13.7. miltu konditorejas izstrādājumus, kuru sastāvā ir daļēji hidrogenēti augu tauki;

13.8. bezalkoholiskos dzērienus, kuriem pievienots kofeīns vai (un) aminoskābes.

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

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

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

14.3. nesatur sojas pupas un to produktus;

14.4. satur sāli mazāk par 1,25 g uz 100 g gaļas produkta un 1,5 g uz 100 g apstrādātā zvejniecības produkta.

15. Ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientu un ārstniecības iestāžu pacientu līdz 18 gadu vecumam uzturā šā pielikuma 13.4. un 13.5. apakšpunktā minētos pārtikas produktus iekļauj ne biežāk kā vienu reizi nedēļā un 14. punktā minētos pārtikas produktus – ne biežāk kā divas reizes nedēļā.

16. Ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientu un ārstniecības iestāžu pacientu vecumā no 18 gadiem uzturā neiekļauj mehāniski atdalītu gaļu un produktus, kuri ražoti no piena un kuros kāda piena sastāvdaļa aizvietota ar citu sastāvdaļu.

17. Ēdienam pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 0,4 g uz 100 g produkta un kopējais pievienotā sāls daudzums ēdienā nepārsniedz 5 g dienā, bērniem līdz 6 gadu vecumam – 3 g dienā.

18. Ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz:

18.1. ārstniecības iestādēs – 30 g dienā vai 11 g pusdienās, bērniem līdz 6 gadu vecumam – 15 g dienā;

18.2. ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās – 30 g dienā vai 11 g pusdienās, bērniem līdz 6 gadu vecumam – 15 g dienā, neieskaitot to cukura daudzumu, kas tiek pievienots uz vietas gatavotiem miltu konditorejas izstrādājumiem.

19. Sastādot ēdienkarti, nodrošina, ka:

19.1. pusdienu ēdienkartē iekļauj pamatēdienu un zupu vai pamatēdienu un desertu (piemēram, griezti svaigi vai apstrādāti augļi vai ogas ar jogurta vai citu piedevu, blendētu augļu vai ogu kokteiļi ar vai bez piena vai piena produktiem, krāsni cepts auglis u. c.), vai zupu un desertu;

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

19.3. dzērienam, kas tiek pasniegts kopā ar ēdieniem, pievieno cukuru ne vairāk kā 2,5 g uz 100 ml produkta, kā arī ieteicams nodrošināt dzeramo ūdeni.

20. Ārstniecības iestādēs un ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās ārstniecības persona (dietologs, diētas māsa vai uztura speciālists) izstrādā ēdienkarti vienai līdz divām nedēļām, ņemot vērā veselīga uztura principus, un saskaņo to ar iestādes vadītāju. Ēdināšana iestādē tiek organizēta saskaņā ar ēdienkarti.

21. Ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem jānodrošina iespēja saņemt informāciju par ēdienkartē iekļauto ēdienu porcijas svaru, uzturvērtību un enerģētisko vērtību. Iestādes vadītājs nodrošina ēdienkartes atbilstību šo noteikumu prasībām un tās izvietojumu apmeklētājiem pieejamā vietā.