

## 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.<sup>1</sup> daļu*

1. Noteikumi nosaka uztura normas pirmsskolas izglītības programmas īstenojošo izglītības iestāžu izglītojamiem, vispārējās pamatizglītības, 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 pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestādēs, ilgstošas sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūcijās un ārstniecības iestādēs.

2.<sup>1</sup> Izglītības iestādēs, kas īsteno pirmsskolas izglītības, pamatizglītības, 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:

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

4.<sup>1</sup> Vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestādēs un to teritorijā papildus kompleksajai un izvēles ēdienkartei drīkst izplatīt šādus pārtikas produktus:

4.<sup>1</sup> 1. svaigus augļus, ogas un dārzeņus (tai skaitā salātu, biezeņu vai kokteiļu veidā);

4.<sup>1</sup> 2. žāvētus augļus, ogas, dārzeņus, sukādes, kā arī no tiem gatavotus produktus bez pievienota cukura, sāls un daļēji hidrogenētiem augu taukiem;

4.<sup>1</sup> 3. negrauzdētus riekstus un sēklas bez pievienota cukura un sāls;

4.<sup>1</sup> 4. pienu, raudzētus piena produktus (piemēram, acidofilais 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.<sup>1</sup> 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.<sup>1</sup> 6. sieru, kurā tauku saturs sausnā nepārsniedz 45 %;

4.<sup>1</sup> 7. dzērienus:

4.<sup>1</sup> 7.1. dzeramo ūdeni, avota ūdeni un dabīgos minerālūdeņus, kuros minerālsāļu saturs sausajā atlikumā nepārsniedz 1500 mg/l;

4.<sup>1</sup> 7.2. augļu sulas, kā arī dārzenu sulas, bez pievienota cukura un sāls;

4.<sup>1</sup> 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.<sup>1</sup> 7.4. kas pagatavoti, izmantojot zaļo, melno un augu tēju, izņemot šķīstošo tēju;

4.<sup>1</sup> 7.5. kas pagatavoti, izmantojot grauzdētu, maltu, kā arī šķīstošo kafiju vai sausu vai pastas veida cigoriņu ekstraktu;

4.<sup>1</sup> 7.6. kas pagatavoti, izmantojot kakao pulveri ar samazinātu tauku saturu, kur kakao sviesta saturs sausnā ir mazāks par 20 %;

4.<sup>1</sup> 7.7. kas pagatavoti no citroniem, laimiem, granātāboliem, rabarberiem, cidonijām un upenēm, jānogām, 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.<sup>1</sup> 8. šokolādi, kas satur ne mazāk kā 37 % kopējās kakao sausnas;

4.<sup>1</sup> 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.<sup>1</sup> 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.<sup>1</sup> 11. kas ražoti no augļiem un ogām, izņemot tomātus (piemēram, džems, želeja, ievārījums, augļu un ogu mērce, augļu un ogu biezenis);

4.<sup>1</sup> 12. medu;

4.<sup>1</sup> 13. izglītības iestādē no zivs filejas vai liesas gaļas pagatavotus produktus, kas satur ne vairāk kā 1,25 g sāls uz 100 g produkta;

4.<sup>1</sup> 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 vai 100 ml produkta.

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

4.<sup>2</sup> Šo noteikumu 4.<sup>1</sup> 7.4., 4.<sup>1</sup> 7.5. un 4.<sup>1</sup> 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 10.12.2013. noteikumu Nr.1451 redakcijā)*

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

8. Šo noteikumu 2.<sup>1</sup> punktā minētais izņēmums attiecībā uz vaniļnu un sēra dioksīdu – sulfītiem ir spēkā līdz 2018. gada 1. janvārim.

(MK 07.03.2017. noteikumu Nr. 127 redakcijā)

Ministru prezidenta vietā – labklājības ministre I.Viņķele

Veselības ministra vietā – zemkopības ministre L.Straujuma

2.pielikums

Ministru kabineta

2012.gada 13.marta noteikumiem Nr.172

## **Uztura normas vispārējās pamatzglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestāžu izglītojamiem**

(Pielikums grozīts ar MK 10.12.2013. noteikumiem Nr. 1451;

MK 14.07.2015. noteikumiem Nr. 405; MK 02.02.2016.noteikumiem Nr. 81;

MK 07.03.2017. noteikumiem Nr. 127)

1. Enerģētiskās vērtības un uzturvielu normas komplekso pusdienu ēdienkartei vispārējās pamatzglītības, vispārējās vidējās izglītības, internātskolu un profesionālās izglītības iestāžu izglītojamiem:

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.–4.klašu izglītojamie	700–800	18–30	24–31	88–110
5.–12.klašu izglītojamie vispārējās vidējās izglītības iestādēs, 1.–3.kursu izglītojamie profesionālās izglītības iestādēs	840–960	21–36	28–37	105–132

2. Enerģētiskās vērtības un uzturvielu dienas normas internātskolu izglītojamiem:

Izglītojamie	Vienas dienas vidējā enerģētiskā vērtība mēnesī (kcal)	Enerģētiskās vērtības 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 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 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 putraini, 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 (piemēram, liesa gaļa (liemeņa muskuļu daļas), zivis (fileja), olas, biezpiens, siers, pākšaugi);

6.4. pienu vai piena vai skābpiena produktus\* (piemēram, kefīrs, jogurts).

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\*.

#### 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);

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);

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.

11. Gaļas produktus (piemēram, desas, cīsiņus, sardeles, gaļas konservus, žāvētus, kūpinātus un sālītus 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. 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 biezputras (pusfabrikātus), no ģenētiski modificētām izejvielām ražotu augu eļļu.

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

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 internātskolās nepārsniedz 5 g dienā. Ēdienam pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 20 g pusdienās, internātskolās – 40 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 attiecīgi zupu vai desertu;

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

16.<sup>1</sup> Sastādot izvēles ēdienkarti, nodrošina, ka miltu konditorejas izstrādājumi tiek iekļauti ēdienreizēs ne agrāk kā plkst. 11.00.

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

17.<sup>1</sup> 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.

18. Ja izglītojamam ir ārsta apstiprināta diagnoze (piemēram, celiakija, cukura diabēts, pārtikas alerģija vai nepanesība), kuras dēļ nepieciešama uztura korekcija, izglītojamam tiek nodrošināta atbilstoša ēdināšana saskaņā ar ārstniecības personas rakstiskiem norādījumiem.

19. Izglītības iestādē apmeklētājiem pieejamā vietā tiek izvietota nedēļas komplekso pusdienu ēdienkarte un dienas izvēles ēdienkarte, norādot abās ēdienkartēs iekļauto ēdienu porcijas svaru, uzturvērtību un enerģētisko vērtību. Par ēdienkartes izvietošānu apmeklētājiem pieejamā vietā atbildīgs ir izglītības iestādes vadītājs.

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