



Veselīga uztura ieteikumi

Publicēts: 05.04.2020.



- [PDF Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem](#)
- [PDF Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no 2 līdz 18 gadiem](#)
- [PDF orientējošas produktu patēriņa dienas normas](#)
- [PDF Veselīga uztura ieteikumi mājās gatavotam ēdienam](#)
- [PDF Ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā](#)



- [PDF Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem](#)
- [PDF Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem](#)
- [PDF Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā](#)
- [PDF Veselīga uztura ieteikumus bērniem līdz divu gadu vecumam](#)
- [PDF Veselīga uztura ieteikumi veģetāriešiem](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi>