



SPKC speciālisti izveidojuši sabalansētas veģetārās ēdienkartes pirmsskolas izglītības iestāžu un vispārējās izglītības iestāžu izglītojamiem

Publicēts: 16.05.2019.

[Aktualitātes](#)



Atbilstoši Ministru kabineta 2012. gada 13. marta noteikumu Nr. 172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (turpmāk – MK noteikumi) prasībām, izglītības iestādes bērniem var nodrošināt veģetāru ēdienkarti.

Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) speciālisti ir izveidojuši sabalansētas veģetārās ēdienkartes 10 (desmit) dienām paraugu.

Veģetārās ēdienkartes ir izveidotas atbilstoši MK noteikumos noteiktajām uzturvielu normām, enerģētiskajām vērtībām, kā arī prasībām produktu veidiem un daudzumiem. Speciālisti ir ņēmuši vērā attiecīgo bērnu vecuma posmu un tā uztura īpatnības, tāpēc

ēdienkartē iekļautie ēdieni ir veselīgi un sabalansēti, mūsdienīgi, atbilstoši bērnu ēšanas paradumiem. Priekšroka tika dota Latvijā audzētiem augļiem un dārzeņiem, ievērojot augļu un dārzeņu sezonalitāti.

Sadarbojoties ar sertificētu uztura speciālisti Gunu Bīlandi, ir izstrādātas šādas veģetārās ēdienkartes:

pirmsskolas izglītības iestāžu izglītojamiem vecuma grupā 1 – 2 gadi (ietver brokastis, pusdienas un launagu);

pirmsskolas izglītības iestāžu izglītojamiem vecuma grupā 3 – 6 gadi (ietver brokastis, pusdienas un launagu);

vispārējās izglītības iestāžu 1.-4. klašu izglītojamiem.

Ar izstrādātajām ēdienkartēm ir [iespējams iepazīties:](#)



<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/spkc-specialisti-izveidojusi-sabalansetas-vegetaras-edienkartes-pirmsskolas-izglitibas-iestazu-un-visparejas-izglitibas-iestazu-izglitojamiem>