



Slimību profilakses un kontroles centrs

## Veselīgs uzturs

### Veselīga uztura ieteikumi

Veselīga uztura ieteikumi veģetāriešiem

Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā

Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem

Veselīga uztura ieteikumi zīdaiņu barošanai

Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no 2 līdz 18 gadiem

- orientējošas produktu patēriņa dienas normas

Veselīga uztura ieteikumi mājās gatavotam ēdienam

Ieteikumi dārzeņu un augļu lietošanai uzturā

Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem

Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem

Sabalansētas ēdienkarteš vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un internātskolu izglītības iestāžu 1.-4.klašu skolēniem. Ēdienu uzturvērtības aprēķins 10 dienām:

- skolēniem (ietver pusdienas)  
ēdienkartes  
kopsavilkums
- skolēniem (ietver 2.brokastis un pusdienas)  
ēdienkartes  
kopsavilkums
- skolēniem, kuriem ir ārsta apstiprināta diagnoze laktozes nepanesība (ietver pusdienas)  
pusdienu ēdienkarte  
kopsavilkums
- skolēniem, kuriem ir ārsta apstiprināta diagnoze celiakija (ietver pusdienas)  
pusdienu ēdienkarte  
kopsavilkums
- skolēniem, kuriem ir ārsta apstiprināta diagnoze cukura diabēts (ietver pusdienas)  
pusdienu ēdienkarte  
kopsavilkums
- internātskolu skolēniem (brokastis, 2.brokastis, pusdienas, launags, vakariņas)  
dienas ēdienkarte  
kopsavilkums

## Tehnoloģiskās kartes

augļi un dārzeņi	biezpiena un olu ēdieni	biezputras	dzērieni
gaļas ēdieni	konditoreja	mērces	pievevas
salāti	saldie ēdieni	sviestmaizes	dārzeņu un pākšaugu ēdieni
zivju ēdieni	zupas		