

Pielikums
Ieteikumiem veselīga
uztura pagatavošanai
bērniem vecumā no diviem
līdz astoņpadsmit gadiem

Orientējošas produktu patēriņa dienas normas un to uzturvērtība*

1. tabula

Bērniem no 1 līdz 3 gadiem

Produkti	Zudumi, %**	Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
		bruto	neto	olbv.	tauki	ogļhidr.	
Maize, rudzu, klona kviešu		30	60	1,83	0,36	12,27	59,64
Putraimi, vidēji		30		2,904	0,66	19,86	96,996
Putraimi, pākšaugi							
Konditoreja, auzu pārslu cepumi		7		0,476	0,889	4,886	29,449
Kartupeļu milti		3		0,018	0,003	2,493	10,071
Kartupeļi, vidēji	30	150	105	2,1	0,1	15,54	71,46
Dārzeņi, vidēji	22	200	156	2,01	0,255	7,625	40,84
Sula, ābolu		50		0,25		4,55	19,2
Augļi un ogas, svaigi, vid.	30	130	90	0,72	0,297	8,19	38,313
Kaltēti augļi, āboli		10		0,22		4,8	20,08
Ievārījums, zemeņu		15		0,045		10,67	42,86
Medus		5		0,04		4,01	16,2
Cukurs		23				22,95	91,82
Augu eļļa		6			6		54
Gaļa un gaļas prod., vid., liesa	25	61	46	9,29	1,998		55,142
Zivis un zivju prod., vid., menca	50	25	12,5	2,212	0,075		9,523
Piens, kefīrs, 2,5 %		600		16,8	15,0	28,2	315,0
Sviests		17		0,136	12,325	0,221	112,353
Krējums, 25%		10		0,26	2,5	0,27	24,62
Biezpiens, 9%		25		4,18	2,25	0,5	38,97
Siers, Zemgales		3		0,57	0,75		9,03
Olas		1/2 gab.	20	2,54	2,3	0,14	31,4
Kopā				51,4	46,3	176,5	1328,3
Pēc normām				32-49	43-50	162-179	1300
E, %				15,4	31,4	53,2	
Uzturvielu attiecības				1	0,9	3,43	

1. tabulas turpinājums***

Produkti	Zudumi, %**	Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
		bruto	neto	olbv.	tauki	ogļhidr.	
Kartupeļi, vidēji:	30	150	105	2,1	0,1	15,54	71,46
rudeni	25	140					
vēlā rudeni	30	150					
ziemā	35	162					
pavasārī	40	175					
Dārzeņi, vidēji:	22	200	156	2,01	0,255	7,625	40,84
Burkāni			40	0,4	0,08	1,92	10
rudeni	20	50					
pavasārī	25	53					
Bietes			20	0,3	0,02	1,68	8,1
rudeni	20	25					
pavasārī	25	26,5					
Kāposti, svaigi, baltie, galviņkāposti	20	31,0	25	0,35	0,05	1,05	6,05
Sīpoli	16	17,9	15	0,21		1,365	6,3
Puravi	24	19,7	15	0,33	0,045	0,48	3,645
Zaļumi, lapu dārzeņi (salāti)	24	13,2	10	0,15	0,02	0,23	1,7
Tomāti	2		10	0,11	0,02	0,38	2,14
Gurķi, svaigi	20	25	20	0,16	0,02	0,52	2,9

* produktu uzturvērtības aprēķiniem izmantotas produktu ķīmiskā sastāva tabulas [Zariņš Z., Neimane L., 2002; Kulakova M., 2002]

** visās tabulās ailē *Zudumi, %* norādīti zudumi šo produktu pirmapstrādē - mizojot, atkaulojot utt.

*** visos tabulu turpinājumos norādīti kartupeļu bruto masa un zudumi, %, pa gadalaikiem un orientējošs dārzeņu sadalījums dienā un to uzturvērtības aprēķins.

2. tabula

Bērniem no 4 līdz 6 gadiem

Produkti	Zudumi, %	Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
		bruto	neto	olbv.	tauki	ogļhidr.	
Maize, rudzu, klona			60	3,66	0,72	24,54	119,28
kviešu, rupja			50	3,5	0,45	20,35	99,45
Kviešu, baltā			50	4	0,45	24,45	117,85
Kviešu milti, a. labuma			25	2,275	0,275	17,225	81,675
Makaronu izstrādājumi			10	1,07	0,13	6,84	32,81
Putraimi un pākšaugi, vid.			35	3,388	0,77	23,17	113,162
Kartupeļu milti			3	0,02		2,493	10,052
Kartupeļi, vidēji	30	220	154	3,08	0,154	22,79	104,866
Dārzeņi, vidēji	22	250	195	2,73	0,225	11,74	59,86
Augļi un ogas, svaigi	30	214	150	1,2	0,525	13,65	64,125
Kaltēti augļi, āboli			10	0,22		4,8	20,08
Ievārījums, upeņu			20	0,12		13,64	55,04
Medus			5	0,04		4,01	16,2
Cukurs			31			30,94	123,76
Augu eļļa			10		9,98		89,82
Gaļa*, liellopa, ciskas iekšējā daļa, vidēji	25	80	60	11,7	2,04		65,16
Zivis, vidēji	50	40	20	3,5	1,15		24,35
Piens, kefīrs 2,5%			500	14	12,5	23,5	262,5
Sviests, 72,5%			20	0,16	14,5	0,26	132,18
Krējums, 25%			20	0,52	5,0	0,54	49,24
Biezpiens, 18%			50	7	9	1,4	114,6
Siers, <i>Latvijas</i>			5	1,16	1,21		15,53
Olas		1/2 gab.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
Kopā				65,88	61,38	246,47	1801,8
Pēc normām				45-67	60-70	225-247	1800
E, %				14,6	31	54,3	
Uzturvielu attiecības				1	0,93	3,75	

* rēķināta liesa liellopa gaļa (tauki 5,3%). Ja gaļa ir nedaudz treknāka (cūkas šķiņķis - tauki 12,2%), tad olbaltumvielu un tauku attiecība izlīdzinās

2. tabulas turpinājums

Produkti	Zudumi, %	Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
		bruto	neto	olbv.	tauki	ogļhidr.	
Kartupeļi, vidēji:	30	220	154	3,08	0,154	22,79	104,866
rudeni	25	205					
vēlā rudenī	30	220					
ziemā	35	237					
pavasārī	40	257					
Dārzeņi, vidēji:	22	250	195	2,73	0,225	11,74	59,86
Burkāni			65	0,78	0,06	4,32	20,94
rudeni	20	81					
pavasārī	25	87					
Bietes			30	0,45	0,03	2,73	12,99
rudeni	20	37,5					
pavasārī	25	40					
Kāposti, svaigi	20	37,5	30	0,54	0,03	1,71	9,27
Sīpoli	16	17,9	15	0,21		1,365	6,3
Puravi	24	19,7	15	0,33	0,045	0,48	3,645
Zaļumi, lapu dārzeņi	24	13,2	10	0,15	0,02	0,23	1,7
Tomāti	2		10	0,11	0,02	0,38	2,14
Gurķi, svaigi	20	25	20	0,16	0,02	0,52	2,9

3. tabula

Bērniem no 7-10 gadiem

Produkti	Zudumi, %	Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
		bruto	neto	olbv.	tauki	oglhidr.	
Maize, rudzu kviešu, rupja		80	80	4,88	0,96	32,72	159,04
Kviešu milti, a. labuma		25	25	2,57	0,275	17,22	81,63
Putraimi un pākšaugi*		35	35	3,38	0,77	23,17	113,13
Kartupeļu milti		5	5	0,03		4,155	16,74
Kartupeļi, vidēji	30		200	4	0,2	29,6	136,2
Dārzeņi, vidēji			275	3,45	0,84	11,15	65,96
Augļi un ogas, vidēji	20	250	200	1,6	0,7	18,2	85,5
Žāvēti augļi, āboli			10	0,22		4,8	20,08
Ievārījums, upeņu			55	0,35		37,5	151,4
Medus			5	0,04		4,01	16,2
Cukurs			28			27,9	111,6
Augu eļļa, saulespuķu			20		19,96		179,64
Tēja							
Kakao							
Gaļa, vid., liesa, šķiņķis	25	93	70	13,3	7,32		119,08
Zivis un zivju prod., vid., reņģes	50	30	15	2,62	1,38		22,9
Piens, kefīrs, 2,5%			500	14	12,5	23,5	262,5
Sviests			20	0,16	14,5	0,26	132,18
Krējums, 15%			25	0,72	3,75	1,31	41,87
Biezpiens, vājpiena			40	7,2	0,24	0,72	33,84
Siers, Latvijas			10	2,32	2,43		31,15
Olas			40	5,08	4,6	0,28	62,8
Kopā				71,4	71,1	269	2002
Pēc normām				50-75	67-78	250-275	2000
E, %				14	32	54	
Uzturvielu attiecības				1	1	3,76	

3. tabulas turpinājums

Produkti	Zudumi, %	Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
		bruto	neto	olbv.	tauki	oglhidr.	
Kartupeļi, vidēji:	30		200	4	0,2	29,6	136,2
rudeni	25	266					
vēlā rudeni	30	285					
ziemā	35	307					
pavasārī	40	333					
Dārzeņi, vidēji:			275	3,45	0,84	11,15	65,96
Burkāni			50	0,5	0,1	2,4	12,5
rudeni	20	62,5					
pavasārī	25	66,5					
Bietes			30	0,45	0,3	2,73	15,42
rudeni	20	37					
pavasārī	25	40					
Kāposti, svaigi, baltie, galviņu	20	37,5	30	0,42	0,06	1,26	7,26
Sīpoli	16	29,75	25	0,32	0,075	1,22	6,835
Puravi	24	26,2	20	0,44	0,06	0,64	4,86
Zaļumi, lapu dārzeņi (salāti)	24	52,4	40	0,52	0,08	0,44	4,56
Tomāti	20	23,6	20	0,2	0,04	0,52	3,24
Kabači, ķirbji	30	42,8	30	0,33	0,03	1,38	7,11
Gurķi, ja mizo	20	37,5	30	0,18	0,06	0,54	3,42

4. tabula

Meitenēm no 11 līdz 14 gadiem

Produkti	Zudumi, %	Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
		bruto	neto	olbv.	tauki	ogļhidr.	
Maize, rudzu kviešu, rupja			100	6,1	1,2	40,9	198,8
Kviešu milti un makaronu izstrādājumi			25	2,57	0,27	17,22	81,59
Putraimi un pākšaugi			40	3,87	0,88	26,48	129,32
Kartupeļu milti			5	0,03		4,155	16,74
Kartupeļi, vidēji			200	4	0,2	29,6	136,2
Dārzeņi, vidēji	22	385	300	3,79	0,9	13	75,26
Augļi un ogas	30	357	250	2	0,87	22,75	106,87
Kaltēti augļi, āboli			10	0,22		4,8	20,08
Ievārijums, upeņu			60	0,36		40,92	165,12
Medus			10	0,08		8,02	32,4
Cukurs			30			29,94	119,76
Augu eļļa			23		22,98		206,8
Gaļa, cūkas, vistas, vid		93	70	13,86	5,48		104,77
Gatavi gaļas produkti, vid., <i>Doktordeša</i>			15	1,92	3,33	0,15	38,25
Zivis un zivju prod., vid., reņģes	50	40	20	3,68	1,07		24,35
Piens, kefīrs, 2,5%			500	14	12,5	23,5	262,5
Sviests, 72,5%			20	0,16	14,5	0,26	132,18
Krējums, 155			30	0,86	4,5	1,57	50,22
Biezpiens, 9%			50	8,35	4,5	1	77,9
Siers			20	4,64	4,86		62,3
Olas		1 gab.	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Kopā				82,6	83,5	305	2302
Pēc normām				57-86	77-89	287-316	2300
E, %				14,3	32,6	53,1	
Uzturvielu attiecības				1	1	3,7	

Produkti	Zudumi, %	Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
		bruto	neto	olbv.	tauki	ogļhidr.	
Kartupeļi, vidēji:			200	4	0,2	29,6	136,2
rudēnī	25	265	200				
vēlā rudēnī	30	285	200				
ziemā	35	307	200				
pavasārī	40	333	200				
Dārzeņi, vidēji:	22	385	300	3,79	0,9	13	75,26
Burkāni			50	0,5	0,1	2,4	12,5
rudēnī	20	62,5					
pavasārī	25	66,5					
Bietes			30	0,45	0,3	2,52	14,58
rudēnī	20	37					
pavasārī	25	40					
Kāposti, svaigi,	20	62,5	50	0,7	0,1	2,1	12,1
Kāji	25	13	10	0,12	0,02	0,72	3,54
Sīpoli	16	47,5	40	0,52	0,12	1,96	11,0
Puravi	24	26	20	0,44	0,06	0,64	4,86
Zaļumi, lapu dārzeņi, salāti	24	26,2	20	0,26	0,04	0,22	2,28
Tomāti	2	20,04	20	0,2	0,04	0,52	3,24
Kabači, ķirbji	30	42,8	30	0,42	0,06	1,38	7,74
Gurķi, svaigi	20	37,5	30	0,18	0,06	0,54	3,42

5. tabula

4. tabulas turpinājums

Zēniem no 11 līdz 14 gadiem

Produkti	Zudumi, %	Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
		bruto	neto	olbv.	tauki	oglhidr.	
Maize, rudzu kviešu, rupja		100	150	6,1	1,2	40,9	198,8
Kviešu milti, a. labuma		25	25	2,57	0,27	17,22	81,59
Putraimi		40	40	3,87	0,88	26,48	129,32
Kartupeļu milti		5	5	0,03		4,155	16,74
Kartupeļi, vidēji		250	250	5	0,25	37	170,25
Dārzeņi, vidēji		300	300	3,79	0,9	13,21	76,1
Augļi un ogas	20	250	250	2	0,87	22,75	106,83
Kaltēti augļi, āboli		10	10	0,22		4,8	20,08
Ievārījums, upeņu		60	60	0,36		40,92	165,12
Medus		10	10	0,08		8,02	32,4
Cukurs		30	30			29,94	119,76
Augu eļļa		25	25		24,95		224,55
Gaļa, cūkas, vistas, vid.	25	106	80	15,84	6,26		119,7
Gaļas produkti, gatavi, vid., <i>Doktordesa</i>		15	15	1,92	3,33	0,15	38,25
Zivis un zivju prod., vid.	50	40	20	3,68	1,07		24,35
Piens, kefīrs, 2,5%		500	500	14	12,5	23,5	262,5
Sviests		26	26	0,21	18,85	0,338	171,84
Krējums, 25%		30	30	0,78	7,5	0,81	73,86
Biezpiens, vājpiena		50	50	9	0,3	0,9	42,3
Siers, <i>Latvijas</i>		20	20	4,64	4,86		62,3
Olas		1 gab.	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Kopā				89,7	90	332,4	2498,3
Pēc normām				63-94	83-97	312-344	2500
E, %				14,4	32,4	53,2	
Uzturvielu attiecības				1	1	3,71	

Produkti	Zudumi, %	Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
		bruto	neto	olbv.	tauki	oglhidr.	
Kartupeļi, vidēji:			250	5	0,25	37	170,25
rudeni	25	333	250				
vēlā rudeni	30	357	250				
ziemā	35	385	250				
pavasārī	40	417	250				
Dārzeņi, vidēji:			300	3,79	0,9	13,21	76,1
Burkāni			50	0,5	0,1	2,4	12,5
rudeni	20	62,5					
pavasārī	25	66,5					
Bietes			30	0,45	0,3	2,73	15,42
rudeni	20	37					
pavasārī	25	40					
Kāposti, svaigi	20	62,5	50	0,7	0,1	2,1	12,1
Kāļi	25	13	10	0,12	0,02	0,72	3,54
Sīpoli	16	47,5	40	0,52	0,12	1,96	11,0
Puravi	24	26	20	0,44	0,06	0,64	4,86
Zaļumi, lapu dārzeņi, salāti	24	26,2	20	0,26	0,04	0,22	2,28
Tomāti	2	20,04	20	0,2	0,04	0,52	3,24
Kabači, ķirbji, ziemas	30	42,8	30	0,42	0,06	1,38	7,74
Gurķi, svaigi	20	37,5	30	0,18	0,06	0,54	3,42

Meitenēm no 15 līdz 18 gadiem

Produkti	Zudumi, %	Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
		bruto	neto	olbv.	tauki	ogļhidr.	
Maize, rudzu kviešu, rupja		100	140	6,1	1,2	40,9	198,8
Kviešu milti, a. labuma, un makaronu izstrādājumi		25	2,57	0,27	17,22		81,59
Putraimi, vidēji		40	3,87	0,88	26,48		129,32
Kartupeļu milti		5	0,03		4,15		16,72
Kartupeļi, vidēji		250	5	0,25	37		170,25
Dārzeņi, vidēji		300	3,76	0,62	13,48		74,54
Augļi un ogas, vid.	30	357	250	2	0,87	22,75	106,83
Kaltēti augļi		10	0,22		4,8		20,08
Ievārījums, upeņu		55	0,33		37,51		151,36
Medus		10	0,08		8,02		32,4
Cukurs		28			27,9		111,6
Augu eļļa		25		24,95			224,55
Gaļa un gaļas produkti, vid., lāpstīņa	25	93	70	13,3	8,54		130,0
Gaļas gastron. produkti		15	1,92	3,33	0,15		38,25
Zivis un zivju prod., vid.(renģes)	50	30	15	2,62	1,4		23,08
Piens, kefīrs, 2,5%		500	14	12,5	23,5		262,5
Sviests		20	0,16	14,5	0,26		132,18
Krējums, 15%		30	0,86	4,5	1,57		50,22
Biezpiens, vājpiena		50	9	0,3	0,9		42,3
Siers		20	4,64	4,86			62,3
Olas		1 gab.	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Kopā				85	85	324	2401
Pēc normām				60-90	80-93	300-330	2400
E, %				14,2	31,9	53,9	
Uzturvielu attiecības				1	1	3,8	

Produkti	Zudumi, %	Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
		bruto	neto	olbv.	tauki	ogļhidr.	
Kartupeļi, vidēji:			250	5	0,25	37	170,25
rudeni	25	333					
vēlā rudeni	30	357					
ziemā	35	385					
pavasārī	40	417					
Dārzeņi, vidēji:			300	3,76	0,62	13,48	74,54
Burkāni			60	0,6	0,12	2,88	15,0
rudeni	20	75					
pavasārī	25	88					
Bietes			40	0,6	0,04	3,36	16,2
rudeni	20	37					
pavasārī	25	40					
Kāposti, svaigi, baltie, galviņkāposti	20	37,5	30	0,42	0,06	1,26	7,26
Kāļi	25	13	10	0,12	0,02	0,72	3,54
Sīpoli	16	47,5	40	0,52	0,12	1,96	11,0
Puravi	24	26	20	0,44	0,06	0,64	4,86
Zaļumi, lapu dārzeņi	24	26,2	20	0,26	0,04	0,22	2,28
Tomāti	2		20	0,2	0,04	0,52	3,24
Kabači, ķirbji	30	42,8	30	0,42	0,06	1,38	7,74

7. tabula

Zēniem no 15 līdz 18 gadiem

Produkti	Zudumi, %		Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	
	bruto	neto	olbv.	tauki	ogļhidr.				
Maize, rudzu kviešu, rupja			150	9,15	1,8	61,35	298,2		
Kviešu milti un makaronu izstrādājumi			200	14	1,8	81,4	397,8		
Putraimi un pākšaugi			25	2,57	0,27	17,22	81,59		
Kartupeļu milti			40	3,87	0,88	26,48	129,32		
Kartupeļi, vidēji			5	0,03		4,155	16,74		
Dārzeņi, vidēji			250	5	0,25	37	170,25		
Burkāni			370	4,59	0,73	16,3	90,13		
rudenī			80	0,8	0,16	3,84	20		
pavasārī			20	100					
Bietes			25	107					
rudenī			40	0,6	0,04	3,36	16,2		
pavasārī			20	37					
Kāposti, svaigi			25	40					
Kāļi			20	37,5	40	0,56	0,08	1,68	9,68
Sīpoli			25	13	10	0,12	0,02	0,72	3,54
Puravi			16	59,5	50	0,65	0,15	2,45	13,75
Zaļumi, lapu dārzeņi			24	26	20	0,44	0,06	0,64	4,86
Tomāti			24	39	30	0,39	0,06	0,33	3,42
Kabači, ķirbji			2	30,6	30	0,33	0,06	1,14	6,42
Gurķi, svaigi			30	42,8	30	0,42	0,06	1,38	7,74
			20	50	40	0,28	0,04	0,76	4,52
Piens, kefirs, 2,5%			500	14	12,5	23,5	262,5		
Sviests			25	0,24	18,12	0,34	165,4		
Krējums, 25%			40	1,04	10	1,08	98,48		
Biezpiens, 9%			50	8,35	4,5	1	77,9		
Siers, <i>Krievijas</i>			45	10,35	13,05		158,85		
Olas		1 gab.	40	5,08	4,6	0,28	62,8		
Kopā				105,5	106,5	404,7	2999,3		
Pēc normām				75-112	100-117	375-412	3000		
E, %				14,1	31,9	54			
Uzturvielu attiecības				1	1	3,84			

Produkti	Zudumi, %	Daudzums, g		Uzturvielas, g			Enerģētiskā vērtība, kcal
		bruto	neto	olbv.	tauki	ogļhidr.	
Kartupeļi, vidēji:			250	5	0,25	37	170,25
rudenī	25	333					
vēlā rudenī	30	357					
ziemā	35	385					
pavasārī	40	417					
Dārzeņi, vidēji:			370	4,59	0,73	16,3	90,13
Burkāni			80	0,8	0,16	3,84	20
rudenī	20	100					
pavasārī	25	107					
Bietes			40	0,6	0,04	3,36	16,2
rudenī	20	37					
pavasārī	25	40					
Kāposti, svaigi	20	37,5	40	0,56	0,08	1,68	9,68
Kāļi	25	13	10	0,12	0,02	0,72	3,54
Sīpoli	16	59,5	50	0,65	0,15	2,45	13,75
Puravi	24	26	20	0,44	0,06	0,64	4,86
Zaļumi, lapu dārzeņi	24	39	30	0,39	0,06	0,33	3,42
Tomāti	2	30,6	30	0,33	0,06	1,14	6,42
Kabači, ķirbji	30	42,8	30	0,42	0,06	1,38	7,74
Gurķi, svaigi	20	50	40	0,28	0,04	0,76	4,52