

## Jaunās uztura normas

Ar šī gada 1. septembri ir stājušies spēkā grozījumi Ministru kabineta 2012.gada 13.marta noteikumos Nr.172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem”.

Atbilstoši Ziemeļvalstu 2012. gada rekomendācijām ir samazināts uzturvielu un enerģijas devas visās vecuma grupās.

Enerģētiskās vērtības un uzturvielu normu atšķirības 12 stundu ēdienkartei (brokastis, pusdienas, launags):

Vecuma grupa 1-2 gadi	Olbaltumvielas gramos	Tauki gramos	Ogļhidrāti gramos	Enerģija, vidēji dienā, kcal
2012	36-42	33-39	120-145	1008
2018	18-30	24-36	81-120	760

Vecuma grupa 3-6 gadi	Olbaltumvielas gramos	Tauki gramos	Ogļhidrāti gramos	Enerģija, vidēji dienā, kcal
2012	39-48	45-55	165-200	1350
2018	22-44	29-52	97-176	1015

Uzturvielu un enerģētiskā vērtības samazinājums procentos vecumposmā 1-2 gadi ir 25%, vecumposmā 3-6 gadi 22%.

Produktu normu atšķirības nedēļas ēdienkartei:

Produkta nosaukums	2012	2018	
		1-2 gadi	3-6 gadi
Liesa gaļa, zivis	300	300	
Kartupeļi	300	150	
Piens, kefīrs, jogurts u.t.t	1000	1000	
Biezpiens, siers	100	100	
Augļi, ogas	250	250	400
Dārzeni	500	500	650
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	250	250	
Cukurs	20	20	
Sāls	2	2	

Kā redzams tabulā, tad ir samazināts kartupeļu daudzums nedēļā, bet palielināts augļu/ogu un dārzeņu (vecumposmā 3-6 gadi) daudzums nedēļā.

Arī mūsu Annelē jaunās uztura normas ir ņemtas vērā no jau no 1. septembra, bērni saņem ēdināšanu atbilstoši jaunajām likuma normām.

Arī 2018/2019 mācību gadā bērniem tiks nodrošināti gan augļi un dārzeņi, gan piena produkti bez maksas trīs reizes mācību nedēļā.