

Pārtikas paku komplektēšanas principi

- 1) pakā jāiekļauj produkti, kuriem nav nepieciešama pazemināta uzglabāšanas temperatūra (2-5°C), kam ir gari derīguma termiņi (vairāk kā mēnesis);
- 2) pakas svars nedrīkst pārsniegt 4-5 kg;
- 3) pakas saturam jāatbilst **uztura normām**, kas noteiktas MK not. Nr.172¹ 2.pielikumā:
 - jāietver produkti, no produktu grupām, kas noteikti MK not.nr.172, vismaz to minimālajos daudzumos

Pakā obligāti ietveramās produktu grupas	Minimālais daudzums 1 izglītojamam pusdienās, g	Pārtikas produktu piemēri*	Nepiemērotie pārtikas produkti
Gaļas/zivju produkti	40 g (jēlprodukta, neto svars). Ja ir termiski apstrādāts produkts (konservēts), tad var būt 28 g .	Gaļas, zivju konservi**	Gaļas produkti (desas, žāvēta gaļa u.c.), kam nepieciešama uzglabāšana pazeminātā temperatūrā.
Kartupeļi	45 g mizoti , kas ir 60-65 g nemizoti	Kartupeļi	Kartupeļu biežputra (sausā), kartupeļu ciete u.c. kartupeļu pārstrādes produkti
Piens un piena produkti	90 g	Piens, UHT, 1 l	Visi piena produkti, kam nepieciešama uzglabāšana pazeminātā temperatūrā.
Dārzeņi, augļi, ogas	140 g neto (attīrīti, gatavi ēšanai), kas ir 150-200 g neattīrīti (konservēti)	burkāni, kāposti (t.sk. skābēti); bietes; konservēta kukurūza, zaļie zirnīši, bietes; āboli, apelsīni, mandarīni, augļu kompoti (<i>kur augļi ir vismaz 50%</i>); žāvēti augļi, ogas	Augļi, kas saspiežas, neuzglabājas, piemēram, banāni.

*- produkti, kam nav nepieciešama uzglabāšana pazeminātā temperatūrā

**- satur vismaz 70 % gaļas vai 60 % zivju, satur sāli mazāk par 1,25 g uz 100 g gaļas produkta un 1,5 g uz 100 g zivju produkta.

- jāatbilst komplekso pusdienu uzturvērtībai un enerģētiskai vērtībai

Ēdinātajam ir jāiesniedz pārtikas paka ar pilnu uzturvērtības un enerģētiskās vērtības aprēķinu, lai var izvērtēt to atbilstību vienas dienas komplekso pusdienu uzturvērtībai un enerģētiskai vērtībai.

Piemēram

Produkta nosaukums	Daudzums 1 skolēnam, dienā						Daudzums (bruto), kg 5 dienām
	Bruto, g	Neto, g	Olb.v., g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģija, kcal	
Makaroni, <i>pilngraudu</i>	100	100	13,10	2,90	73,10	355,00	0,5
Kartupeļi	200	140	2,80	0,42	24,22	109,20	1,0
Burkāni	200	160	1,28	0,64	14,40	60,80	1,0
Piens, UHT, 2.5%	200	200	6,40	5,00	9,40	108,00	1,0
Cūkgaļa, <i>konservēta</i>	50	50	8,60	7,65	0,00	103,50	0,25
Saulespuķu sēklas, <i>lobītas</i>	20	20	4,50	9,80	4,30	124,40	0,1
KOPĀ			36,68	26,41	125,42	860,90	3,85
<i>Pusdienu uztura normas 1.-12. klasei atbilstoši MK not.172</i>			12-37	16-38	55-147	490-980	

¹ 2012. gada 13.marta MK not. Nr.172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem"

Pakas kopējo daudzumu aprēķina reizinot 1 pusdienu uzturvērtību/enerģētisko vērtību ar dienu skaitu, par kurām tiks izsniegta paka (*piemērā ir pakas paraugs 5 dienām*).

- 4) Pakā iekļautie produkti nedrīkst saturēt pārtikas piedevas, ko aizliedz MK not. nr.172 (*piemēram, Selgas vafeles satur mākslīgos aromatizētājus*).

11.11.2020.

I.Millere, 67037377