**Cienījamie vecāki!**

 Vēlamies informēt, ka bērnudārza ēdināšana tiek organizēta, ievērojot Ministru kabineta noteikumus par izglītības iestāžu ēdināšanu:

* **Ministru kabineta noteikumi Nr. 172**  (Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem), Rīgā 2012.gada 13.martā (prot. Nr.14 17.§)
* **Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC)** ieteikumi par sabalansētu uzturu pirmsskolas vecuma bērniem
* **Pasaules Veselības organizācijas (PVO)** pamatnostādnēs

 **Šie noteikumi paredz, ka pirmsskolas vecuma bērniem dienas kopējais ēdienkartes kaloriju daudzums nedrīkst pārsniegt noteiktu kaloriju daudzumu:**

**1.g.-3.g. bērniem no 720 līdz 800 kcal dienā**

**3.g.-7.g. bērniem no 860 līdz 1170 kcal dienā**

(paņemts no “MK noteikumi Nr.172 par uztura normām izglītības iestādēs)

 Ēdienkarte tiek veidota, ņemot vērā bērna vecumu un attīstības posmu:

* Nepieciešamo enerģijas daudzumu (kalorijas)
* Olbaltumvielu, ogļhidrātu, tauku, vitamīnu un minerālvielu proporcijas
* Ēdienu konsistenci (piemēram, mīkstāki ēdieni mazākajiem bērniem)
* Uztura normas pirmsskolas izglītības programmas īstenojošo izglītības iestāžu izglītojamiem

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecums (gadi) | Vienas dienas vidējā enerģētiskā vērtība nedēļā(kcal) | Enerģētiskās vērtības varietāte ikdienā(kcal) | Olbaltumvielas(g) | Tauki(g) | Ogļhidrāti(g) |
| 1–2 | 760 (+/– 3 %) | **720–800** | 18–30 | 24–36 | 81–120 |
| 3–6 | 1015 (+/– 3 %) | **860–1170** | 22–44 | 29–52 | 97–176 |

**Vienas dienas ēdienkarte (Paraugs)**

 Jūs varat redzēt cik kaloriju bērns saņems katra ēdienreizē( brokastīs, pusdienās un launagā). Pārsniegt kaloriju daudzumu nedrīkst. To obligāti pārbauda PVD !

Kopējais ēdienkartes kaloriju daudzums dienā ir noteikts MK noteikumos un mainīt to izglītības iestāde nevar!

**Aizliegtie vai ierobežojamie produkti**

Saskaņā ar MK noteikumiem bērnudārzā **nedrīkst** iekļaut:

* Gāzētos dzērienus
* Enerģijas dzērienus, krāsainos dzērienus ar mākslīgām krāsvielām
* Pusfabrikātus
* Ātrās uzkodas
* Trans-taukus saturošus produktus (margarīns u.tml.)

 **Nedēļas ēdienkarte ir pieejama** katras grupas informatīvajā stendā vai iestādes mājas lapā: auseklitis@rezeknesip.lv

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Brokastis |  | Gr. | **1.-2.g.v bērni****Kaloriju skaits** |  | Gr. | **3.-6.g.v bērni****Kaloriju skaits** |
| Biezputra prosas ar sviestu | 7 | 100/3 | 126.73 |  | 150/4 | 182.43 |
| Baltmaize | 1, 7 | 11 | 26.05 |  | 23 | 65.34 |
| Tēja melnā ar cukuru |   | 100 | 9.86 |  | 150 | 15.19 |
|  |  |  | **Kopējais kaloriju skaits brokastīs****162.64** |  |  | **Kopējais kaloriju skaits brokastīs****262.96** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Pusdienas |  |  |  |  |  |  |
| Borščs ar kartupeļiem | 7, 9 | 100/5/3 | 55.74 |  | 150/8/4 | 90.33 |
| Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu | 7, 12 | 108/15 | 225.42 |  | 162/20 | 335.20 |
| Saldskābmaize ar sviestu, ķiplokiem | 1, 7 | 12/3/0.5 | 64.75 |  | 18/4/2 | 87.78 |
| Ābolu-upeņu sulas dzēriens |   | 100 | 23.96 |  | 150 | 40.54 |
|  |  |  | **Kopējais kaloriju skaits pusdienās****369.87** |  |  | **Kopējais kaloriju skaits pusdienās****553.85** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Launags |  |  |  |  |  |  |
| Biezpiena plācenīši ar krējumu | 1, 7 | 75/10 | 166.43 |  | 100/15 | 223.69 |
| Tēja ķimeņu ar cukuru |   | 100 | 10.22 |  | 200 | 16.70 |
| Arbūzs |   | 60 | 22.44 |  | 80 | 29.92 |
|  |  |  | **Kopējais kaloriju skaits launagā****199.09** |  |  | **Kopējais kaloriju skaits launagā****270.31** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Kopā dienā: |  |  | **Kopējais kaloriju skaits dienā****731.60** |  |  | **Kopējais kaloriju skaits dienā****1087.12** |

**Salīdzinājumam:**

Biezputra mannas ar ievārījumu 100g. – 128.24 kkal.

Biezputra kukurūzas ar sviestu 100g. – 125.80 kkal.

Sviestmaize ar sieru – 125.15 kkal.

Baranka vaniļas lielā 44g. – 231.69 kkal.

Kellogs 30g. -114.00 kkal.

Piens 125ml. – 61.25 kkal.

Izglītojamo ēdienkartē katru nedēļu iekļauj:

1. vismaz 180 g (neto) liesas gaļas vai zivs (fileja),

2. vismaz 150 g (neto) kartupeļu;

3. vismaz 780 g piena, vai kefīra, vai jogurta, vai citu skābpiena produktu;

4. vismaz 110 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers);

5. vismaz 250 g (neto) augļu vai ogu bērniem 1-2 gadu vecumā, vismaz 400 g (neto) augļu vai ogu bērniem 3-6 gadu vecumā. Vismaz 100 g (neto) augļu vai ogu nodrošina svaigā veidā;

6. vismaz 500 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus) bērniem 1-2 gadu vecumā, vismaz 650 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus) bērniem 3-6 gadu vecumā. Vismaz 250 g (neto) dārzeņu nodrošina svaigā veidā.

 (MK noteikumi Nr. 172)

 Mēs saprotam, ka katra bērna vajadzības var būt atšķirīgas, taču esam saistīti ar šiem normatīvajiem ierobežojumiem, lai nodrošinātu vienotu un veselībai drošu uzturu visiem audzēkņiem.

 Ja Jūsu bērnam ir īpašas medicīniskas prasības, lūdzam tās savlaicīgi saskaņot ar bērnudārza vadību.

Paldies par sapratni un sadarbību!

**Informācija vecākiem**

 Veselības speciālista darba laiks darba dienās no plkst.8:00 līdz plkst.16:30. Gadījumā, ja Jūsu bērnam būs nepieciešama neatliekama palīdzība veselības speciālista prombūtnes laikā, palīdzību sniegs pirmsskolas izglītības skolotājas, kurām ir izietas neatliekamās palīdzības kursi vai būs izsaukta NMP brigāde.