



Slimību profilakses un kontroles centrs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Cukura detektīvs



 nPlate

Ābolu sula



Ābolu sula

ĀBOLU SULA

Sastāvs: ūdens, koncentrāta ābolu sula, A vitamīns, D vitamīns, E vitamīns.

100 ml

Energētiskā vērtība	187 kJ	44 kcal
Tauki		0 g
Tostarp piesātinātās taukskābes		0 g
Ogļhidrāti		11 g
Tostarp cukuri		11 g
Olbaltumvielas		0 g
Sāls		0 g

Produkta masa: 200 ml.

Pistāciju un macarons cepumu saldējums



Pistāciju un macarons cepumu saldējums

PISTĀCIJU UN MACARONS CEPUMU SALDĒJUMS

Sastāvs: piens, piena šokolāde 25% (cukurs, kakao sviests, kakao masa, pilnpiena pulveris, piena tauki, emulgatori: sojas lecitīni, E476; dabīgs aromatizētājs), mandeļu cepumi Macarons 12% (cukurs, kviešu ciete, mandeles, kakao pulveris, kviešu milti, olu baltuma pulveris), šokolādes mērce 9% (glikozes-fruktozes sīrups, ūdens, iebiezināts piens, cukurs, augu tauki (palmu, šī), kakao 5%, tumšā šokolāde 2% (kakao masa, cukurs, kakao sviests, emulgators sojas lecitīni, dabīgs aromatizētājs), biezinātājs pektīns, pārtikas sāls, dabīgs aromatizētājs), cukurs, sviests, ūdens, glikozes sīrups, saldaiss krējums, sausās siera sūkalas, pistāciju rieksti 1%, pistāciju pasta 0,7%, sausais vājpiens, emulgators taukskābju mono-un diglicerīdi, stabilizētāji: baltās akācijas sveķi, guāra sveķi, karagināns; krāsviela: hlorofilīnu vara kompleksi un kurkumīns; dabīgs aromatizētājs.

100 g

Energētiskā vērtība	1399 kJ	334 kcal
Tauki		18 g
Tostarp piesātinātās taukskābes		11 g
Ogļhidrāti		38 g
Tostarp cukuri		31 g
Olbaltumvielas		4,3 g
Sāls		0,11 g

Produkta masa: 75 g.

Vaniļas zefīrs



Vaniļas zefīrs

VANIĻAS ZEFĪRS

Sastāvs: cukurs, ābolu biezenis, ūdens, glikozes sīrups, recinātājs, pektīns, skābuma regulētāji (citronskābe, trinātrija citrāts), olu olbaltuma pulveris, konservants kālija sorbāts, dabīgs vaniļas aromatizētājs 0,09%.

100 g

Enerģētiskā vērtība	1389 kJ	327 kcal
Tauki		0 g
Tostarp piesātinātās taukskābes		0 g
Ogļhidrāti		81 g
Tostarp cukuri		71 g
Olbaltumvielas		0,7 g
Sāls		0,2 g

Produkta masa: 200 g.

Šokolādes batoniņš



Šokolādes batoniņš

ŠOKOLĀDES BATONIŅŠ

Sastāvs: cukurs, glikozes sīrups, zemesrieksti, vājpiena pulveris, kakao sviests, kakao masa, saulespuķu eļļa, laktoze, sūkalu pulveris (no piena), piena tauki, palmu tauki, sāls, emulgators (sojas lecītīns), olu baltuma pulveris, piena olbaltumvielas, dabisks vaniļas ekstrakts.

100 g

Energētiskā vērtība	2023 kJ	483 kcal
Tauki		23 g
Tostarp piesātinātās taukskābes		8 g
Ogļhidrāti		61 g
Tostarp cukuri		51 g
Olbaltumvielas		8,6 g
Sāls		0,6 g

Produkta masa: 75 g.

Sausās brokastis



Sausās brokastis

SAUSĀS BROKASTIS

Sastāvs: kukurūza, cukurs, miežu iesala aromatizētājs, glikozes sīrups, sāls, kalcija karbonāts, niacīns, dzelzs, vitamīns B6, vitamīns B2 (riboflavīns), vitamīns B1 (tiamīns), folijskābe, vitamīns D, vitamīns B12.

100 g

Energētiskā vērtība	1594 kJ	375 kcal
Tauki		0,6 g
Tostarp piesātinātās taukskābes		0,1 g
Ogļhidrāti		87 g
Tostarp cukuri		37 g
Šķiedrvielas		2 g
Olbaltumvielas		4,5 g
Sāls		0,83 g

Produkta masa: 250 g.

Negāzēts
minerālūdens
ar zemeņu
garšu



Negāzēts minerālūdens ar zemeņu garšu

NEGĀZĒTS MINERĀLŪDENS GĀZĒTS AR ZEMEŅU GARŠU

Sastāvs: dzeramais ūdens, cukurs, skābuma regulētājs (citronskābe), konservanti (kālija sorbāts, nātrija benzoāts), dabīgais zemeņu aromatizētājs, vitamīns B6.

100 ml

Energētiskā vērtība	51 kJ	12 kcal
Tauki		0 g
Tostarp piesātinātās taukskābes		0 g
Ogļhidrāti		3 g
Tostarp cukuri		3 g
Olbaltumvielas		0 g
Sāls		0 g

Produkta masa: 500 ml.

Negāzēts minerālūdens



Negāzēts minerālūdens

NEGĀZĒTS MINERĀLŪDENS

Sastāvs: dzeramais ūdens, dabīgais minerālūdens.

100 ml

Energētiskā vērtība	0 kJ	0 kcal
Tauki		0 g
Tostarp piesātinātās taukskābes		0 g
Ogļhidrāti		0 g
Tostarp cukuri		0 g
Šķiedrvielas		0 g
Olbaltumvielas		0 g
Sāls		0 g

Produkta masa: 500 ml.

Pielikums metodiskajam materiālam izstrādāts ESF projekta Nr.9.2.4.2/16/I/106 «Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās» ietvaros.

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar SIA «OnPlate».

Adrese: Dunties iela 22, Rīga LV-1005

Tālrunis: 371 67501590

E-pasts: info@spkc.gov.lv

Mājaslapa: www.spkc.gov.lv / sadaļa "Projekti"

Seko mums sociālajos tīklos:

draugiem.lv/sveiksunvesels

facebook.com/SPKCentrs

twitter.com/SPKCentrs

Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.

Bezmaksas izdevums