



LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA



DZĪVE

bez

glutēna

Ieteikumi ar celiakiju slimu bērnu ēdināšanai pirmsskolas un vispārējās izglītības iestādēs

Ieteikumi būs noderīgi izglītības iestāžu darbiniekiem, kā arī ēdināšanas uzņēmumu vadītājiem un darbiniekiem.

Ieteikumus veidojusi uztura speciāliste Baiba Grīnberga.
Konsultācijas ieteikumu tapšanā snieguši gastroenterologi
dr. Inita Kaže, dr. Konrāds Funka, dr. Zīgurds Zariņš.

Kas ir celiakija? Kas ir glutēns?

Celiakija ir glutēna nepanesamības izraisīta autoimūna slimība. **Glutēns jeb lipekļis** ir olbaltumviela, kas sastopama **kviešos, ruzos un miežos** un pat nelielā daudzumā izraisa slimnieka imūnās sistēmas uzbrukumu paša organismam. Rezultātā tievo zarnu gļotādas bārkstiņas tiek bojātas un tādējādi tiek traucēta uzturvielu uzsūkšanās organismā. **Vienīgais celiakijas ārstēšanas veids** ir stingras bezglutēna diētas (BG) ievērošana mūža garumā.

Glutēns ir sastopams daudzos rūpnieciski ražotajos pārtikas produktos un pusfabrikātos, piemēram, maizē, makaronos, gaļas un piena izstrādājumos, konditorejas izstrādājumos, saldumos, dzērienos, mērcēs un marinādēs, kā arī sabiedriskajā ēdināšanā piedāvāto ēdienu sastāvā.

Latvijā, līdzīgi kā citās valstīs, ar celiakiju slimo ap 1% cilvēku no visas populācijas. Latvijā oficiāli reģistrēti ir 1200 bērnu ar celiakiju, bet pieaugušo slimnieku mūsu valstī ir līdz 5000 cilvēku. Citur Eiropā celiakiju sastop vienam cilvēkam no 50 līdz 300 iedzīvotājiem. Celiakijas izraisītie simptomi ir ļoti dažādi un netipiski, kas apgrūtina savlaicīgas diagnostikas iespējas.

Kāpēc bezglutēna diēta ir svarīga?

Šie ieteikumi paredzēti izglītības iestāžu ēdināšanas personālam; arī pedagogiem, kuri nereti klasēs rīko pasākumus bērniem ar kopīgu našķošanas, kā arī klases ekskursijas, pārgājienus. Mājturības skolotājiem jāpievērš īpaša uzmanība, mācot bērniem praktiski gatavot ēst, ja klasē ir ar celiakiju slim bērns.

Jūsu izpratne par celiakijas nopietnību un ieguldījums rūpēs par šiem slimniekiem palīdzēs saglabāt viņu veselību un kļūt par pilnvērtīgiem sabiedrības locekļiem!

Ar celiakiju slimam bērnam glutēns ir toksisks un izraisa tievo zarnu bojājumu. Rezultātā samazinās svarīgāko **uzturvielu uzsūkšanās spēja**. Ja celiakija netiek ārstēta, ievērojot precīzu diētu, tā var novest pie dažādu uzturvielu deficīta un sekojošām saslimšanām – dzelzs deficīta anēmijas, samazināta kaulu blīvuma, nevēlama svara zuduma, folskābes un vitamīna B12 trūkuma, kā arī kalcija, cinka, vitamīnu D un K deficīta. Pacienti ar celiakiju ir augstāks risks saslimt ar cukura diabētu, vairogdziedzera slimībām un citām autoimūnām saslimšanām, kā arī ar neauglību un onkoloģiskām saslimšanām.

Taču **ievērojot precīzu BG diētu**, apmēram 1 – 4 gadu (individuāli) laikā tievā zarna atveseļojas. Bet tas nenozīmē, ka bērns drīkst atsākt uzturā lietot glutēnu saturošus produktus. Tikai pavisam neliels daudzums glutēna var bērna zarnu traktā nodarīt lielu ļaunumu atkal uz nākamajiem gadiem. Bērnu gastroenteroloģe Inita Kaže (Bērnu klīniskā universitātes slimnīca) apstiprina, ka neliels daudzums glutēna rada gļotādas bojājumu zarnā, bet ne vienmēr uzreiz novēro slimības simptomus. Tie var parādīties pēc kāda laika, kad glutēns tiek lietots nelielā daudzumā bieži vai nepārtraukti, izraisot nopietnus tievās zarnas bojājumus kā slimības sākumā vai pat vēl smagākus.

Celiakijas slimniekam glutēns ir toksisks, pat, ja to uzņem ar pavisam niecīgu produktu daudzumu. Tas ir jāņem vērā, gatavojot maltīti vienā virtuvē ar celiakiju slimiem un veseliem bērniem. Bērnudārzos un sākumskolā audzinātājiem un skolotājiem būtu jāpievērš uzmanība bērnam ēšanas laikā, lai novērstu situāciju, kad bērnu kāds pacienā ar savu maizes šķēli vai cepumu, vai arī kāds glutēnu saturošs produkts, bērniem kustoties, nejauši iekrīt otra šķīvī. Pat niecīga kviešu, miežu, rudzu vai to miltu daļiņa nedrīkst nonākt ar celiakiju slimā bērna ēdienā!

Bērns ar celiakiju droši var ēst
svaigus dārzeņus, augļus,
BEZ miltiem pagatavotu
gala, zivis, kartupelus,
rīsus, kā arī piena
produktus
BEZ piedevām.

Pārtikas produkti bezglutēna diētā:

Atļauts



Augļi un dārzeņi



Visi svaigi augļi un dārzeņi, kā arī žāvēti augļi/dārzeņi, kuri **NAV apkaisīti ar miltiem**, cieti vai citiem presalīpes līdzekļiem; tai skaitā arī kartupeļi, kukurūza, pākšaugi (zirņi, lēcas, pupiņas).

Augļi un dārzeņi, kuriem **IR pievienoti milti** vai kuri ir rūpnieciski apstrādāti (piem., ar garšvielām apkaisīti un sasaldēti dārzeņi; miltos apcepti konservēti baklažāni)

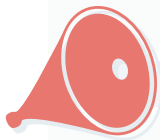


Maize un graudu produkti



Tikai tādi graudu produkti, kas ir ražoti sertificētās ražotnēs un **apzīmēti ar pārsvītrotu vārpiņu**: bezglutēna maize un konditorejas izstrādājumi, saldumi, makaroni, sausās brokastis, rīsu, griķu, kukurūzas milti, miltu maisījumi cepšanai, bezglutēna rīvmaize, īpaši audzētas bezglutēna auzas – visi ar zīmi „bez glutēna”! Celiakijas slimnieks drīkst ēst rīsus, griķus, prosu, amarantu, kvinoju.

Viss, kas satur kviešus, rudzus, miežus, kā arī parastās auzas: kviešu, rudzu maize un konditoreja, parastie saldumi, makaroni, milti un miltu maisījumi, klijas, sausās brokastis (apstrādā ar miežu iesalu), mieži un miežu iesala ekstrakts, parasta rīvmaize. Glutēnu satur mannas putraimi, kus-kus, bulgurs, speltas, kamuta graudi, dažādu graudu pārslu maisījumi, graudu batoniņi.



Gaļa un zivis



Svaiga gaļa un zivis – ja veikalā tie ir uzglabāti atsevišķi no pusfabrikātiem, kuri ir apkaisīti ar rīvmaizi vai miltiem. Desas, cīsiņi un kūpinājumi, uz kuru iepakojuma ir redzama zīme „bez glutēna”; olas.

Parastie cīsiņi, desas, kūpinājumi, pusfabrikāti, krabju nūjiņas, jebkāda gaļa vai zivis, kas ir pagatavoti miltu/rīvmaizes panējumā (piem., konservētas zivis tomātu mērcē, zivju pirkstiņi); kā arī gaļa vai zivis, kas ir apcepti uz tās pašas virsmas, kur iepriekš cepti produkti panējumā.



Piens un piena produkti



Piens, biezpiens, nogatavinātie cietie sieri, Bri vai Kamamera tipa sieri **bez piedevām**, sviests, kefirs, paniņas, bezpiedevu jogurti. Kausētais siers bez piedevām; saldējums, kas ir atzīmēts ar zīmi „bez glutēna”. Iebiezināts piens ar atzīmi „bez glutēna/ nesatur lipekli”.

Pārstrādāti piena produkti ar dažādām piedevām. Piemēram, biezpiena sieriņi ar dažādām garšām un cepumiem, gatava biezpiena masa ar rozīnēm (rozīnes nereti apviļā miltos), sieri ar dažādām garšām (piem. ar senēm, žāvējumiem), sieri ar pelējumu, jogurti ar dažādām garšām, ar graudiem, klijam un rupjmaizi; saldējumi ar dažādām garšām, vafeļu glāzītēs, ar cepumiem; auzu piens. Iebiezināts piens bez speciālās atzīmes.

Palīgvielas, garšvielas

Raugš, glikozes-fruktozes sīrups, buljona koncentrāti ar atzīmi „bez glutēna”, cepampulveris bez glutēna, vaniļas cukurs bez pretsalīpes līdzekļiem, sāls bez pretsalīpes līdzekļiem, sojas mērce ar atzīmi „bez glutēna”, majonēze bez glutēna, kakao pulveris bez piedevām.

Miežu iesala sīrups; parastie: buljona koncentrāti, cepampulveris, vaniļas cukurs, sojas mērce, majonēze; kakao pulveris ar pretsalīpes līdzekļiem un piedevām. Dažādi kafijas sīrupi, brūno rīsu sīrups.

Glutēnu saturs vai var saturēt:

E 620	E 150	E 1412	E 1452
E 621	(a,b,c,d)	E 1413	E 1451
E 622	E 575	E 1414	
E 623	E 965	E 1420	
E 624	E 1404	E 1442	
E 625	E 1410	E 1450	



Dzērieni



Dabīga tēja, dabīga kafija, dabīgas sulas (bez mikstuma), dzēriens no tīrā cigoriņu koncentrāta (bez citām sastāvdaļām), dzēriens no tīrā kakao pulvera, augļu, ogu kompoti, ķiseļi, limonādes bez E-vielām.

Tējas, kafijas dzērieni ar dažādām garšām un piedevām, šķīstoša kafija vai tēja, dzērienu koncentrāti uz miežu iesala bāzes, kvass, alus, dzērieni no pulveriem, sulas ar mikstumu (mikstumam nereti pievieno cietes)

*Celiakijas slimniekam aizliegts būs arī tāds produkts, par kura sastāvu nav pārliecības!

Speciālā bezglutēna pārtika

Latvijas tirgū (aptiekās, lielveikalos un bioveikalos) ir pieejama **speciāli ražota bezglutēna pārtika**: bezglutēna milti un miltu maisījumi, dažādi saldumi.

Šo produktu iepakojumam jāatbilst ES marķējuma standartam: ja produkts ir marķēts kā lipekli nesaturošs (angl. - „gluten-free”), kā arī uz iepakojuma ir pārsvītrotās vārpiņas zīme, tas nozīmē, ka produkts satur mazāk kā 20 mg glutēna 1 kilogramā produkta un tas ir laboratoriski pārbaudīts.

Vai celiakijas slimnieki var ēst auzas?



Pēc jaunākajiem pētījumiem, auzas lielākajai daļai celiakijas slimnieku **nav toksiskas, ja vien tās ir pasargātas** no citu graudu (kviešu, miežu, rudzu) piejaukuma ražas novākšanas, uzglabāšanas, malšanas un iepakojšanas gaitā. Tāpēc bērnu uzturā drīkst iekļaut tikai tādas auzas, kuru iepakojumā norādīts „nesatur lipekli”. No citām valstīm ievestajiem BG produktiem uz iepakojuma būs uzraksts „gluten free” un/vai pārsvītrotā vārpa.

Bezglutēna auzas bērnam ar celiakiju drīkst dot ar pediatra-gastroenterologa atļauju, auzas uzturā ievadot pakāpeniski, mazām devām.

Ieteikumi bezglutēna pārtikas produktu izvēlei un iegādei

- **Visdrošākie produkti** bērna uzturā būs tie, kas nesatur glutēnu un uz tiem ir redzama pārsvītrotā vārpa, ka arī norādes „nesatur lipekli” vai „gluten free”.
- **Vienmēr izlasiet** uz iepakojuma norādīto informāciju produktiem, kuri līdz šim nav saturējuši glutēnu! Ražotājs var mainīt produkta sastāvu, par to iepriekš nebrīdinot.
- Reizēm uzraksts „nesatur lipekli” vai „gluten free” ir izvietots ne pārāk labi redzamā vietā, tādēļ, iegādājoties BG produktus izglītības iestādes virtuvei, tos **ieteicams vēlreiz marķēt** ar labi redzamu uzrakstu - „bezglutēna”.
- Speciālie BG produkti bieži vien ir ar zemākām garšas īpašībām nekā parastie miltu izstrādājumi. Pētījumi rāda, ka BG maizei ir **zems olbaltumvielu daudzums**, augsts tauku un oghidrātu (pamatā – cietes) daudzums, salīdzinot ar parastu baltmaizi, saldskābmaizi vai rupjmaizi. Tāpēc, veicot BG produktu iegādi, izvēlieties miltus, maizi vai citus produktus ar pēc iespējas augstāku olbaltumvielu un balastvielu (angl. – fibre) saturu.
- BG miltu produktu bieža lietošana uzturā var novest pie vitamīnu, minerālvielu un balastvielu trūkuma organismā, tāpēc rūpīgi **jāseko līdzī uztura daudzveidībai** un sabalansētībai, par pamatu ņemot Veselības ministrijas izstrādātās uztura normas (MK noteikumi Nr. 172 no 2012.g. 13.03.).
- Ja izglītības iestādē ir vairāki bērni ar diagnozi – celiakija, ir vērts maizi un citus konditorejas izstrādājumus **cept uz vietas** no bezglutēna miltu maisījumiem. Gatavojot šos produktus, ievērojami var palielināt to uzturvērtību, miltiem pievienojot pienu, augstas kvalitātes eļļu, linsēklas, sezama sēklas, saulespuķu sēklas.

Uzturvielu daudzums un enerģētiskā vērtība, vitamīni un minerālvielas

- Nepieciešamais uzturvielu daudzums un enerģētiskā vērtība (kcal) bērniem ar celiakiju un veseliem bērniem vienādos vecumposmos ir vienāda. LR Veselības ministrijas mājas lapā ir norādītas ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas.
- Bērniem, kuru uzturā ilgstoši netiek iekļauts glutēns, nevajadzētu rasties kādu vitamīnu vai minerālvielu trūcumam.

Bezglutēna ēdiena gatavošanas noteikumi

Svarīgi atcerēties, ka nejauša glutēnu/lipekļa saturošo produktu sajaukšanās ar BG produktiem uzglabāšanas vai ēdiena gatavošanas laikā ir bīstama celiakijas pacientiem, jo pat minimāls glutēna daudzums (< 20 mg glutēna/kg) nodara tādu pašu ļaunumu kā glutēna liels daudzums, piemēram, šķēle baltmaizes vai porcija makaronu.

- Vislabāk, ja varat atvēlēt BG ēdiena pagatavošanai **atsevišķu telpu** vai virtuves daļu. Tādējādi nodrošināsiet pilnīgu glutēna izslēgšanu no pagatavotā ēdiena.
- Vienmēr **noslaukiet visas darba virsmas** pēc glutēnu saturošu produktu apstrādes.
- Speciālos BG miltu produktus, kurus esat iegādājušies, uzglabājiet no pārējiem produktiem atsevišķā vietā, lai **nepieļautu netišu produktu sajaukšanos**. Tas pats attiecas uz BG majonēzi, tomātu pastu u.c. produktiem, ja tādus izmantojat ēdiena gatavošanā.
- Kopīgā ledusskapī lietojiet atsevišķus traukus sviestam, ievārījumiem, želejām, mērcēm, kā arī pārlicinieties, ka šo produktu **katreiz ņemat ar tīru nazi vai karoti**, lai nepieļautu krustenisko piesārņojumu ar glutēnu.
- Uz bezglutēna maizes nedrīkst smērēt sviestu no tā paša trauka un **ar to pašu nazi**, ar kuru smērēta parasta maize (sviestā var palikt acij neredzamas drupačas).
- BG ēdienu ir jāgatavo **atsevišķā traukā** pannā, katlā vai bļodā.
- Ēdiena apmaišanai, pasmelšanai **nedrīkst lietot tos pašus virtuves piederumus**, kurus vienlaicīgi izmantojat pārējo bērnu ēdiena gatavošanas procesā.
- Virtuvē ir nepieciešami **atsevišķi maizes un gaļas dēļi, kā arī naži**.
- Bezglutēna makaronus jāvēra **tīrā ūdenī**, kurā pirms tam nav vārīti parastie makaroni.
- Graudaugu produkti (rīsi, griķi, prosa utt.) pirms lietošanas **jānoskalo tekošā ūdenī**.
- Ja ēdienu gatavojat tosterī vai citās virtuves ierīcēs, kas nonāk tiešā saskarē ar miltiem un to izstrādājumiem, ir jāparedz otra šāda **ierīce tikai BG ēdiena pagatavošanai**.
- Pārlicinieties, ka bezglutēna ēdiens tiek gatavots vietā, kur **pa gaisu neput kviešu milti**.

- Cepeškrāsns pannai, pirms uz tās tiek likti BG produkti, jābūt **pilnīgi tīrai** un, vislabāk, noklātai ar cepamo papīru. Vienlaicīgi uz vienas pannas drīkst gatavot gaļu un zivis, ja tām nav klāt miltu un dažādu garšvielu maisījumu, kas varētu saturēt glutēnu.

- Cepeškrāsni **uz vienas pannas nedrīkst cept BG produktus un celiakijas slimniekiem aizliegtos produktus** (piem., maizi, bulciņas, pīrādziņus, cepumus). Ir pieļaujama šo produktu gatavošana cepeškrāsni vienlaicīgi, bet uz atšķirīgām pannām. Panna ar BG produktiem vienmēr jānovieto virs citām pannām.

- **Vienā traukā** nedrīkst likt, piemēram, augļus un glutēnu saturošus cepumus vai smalkmaizītes.

- Bezglutēna **maizi nedrīkst likt uz vienas paplātes** kopā ar parasto maizi!

- Žāvētus augļus un riekstus pirms lietošanas vēlams **nomazgāt un nožāvēt**, jo fasēšanas procesā, iespējams, ir bijusi saskare ar glutēnu saturošiem miltiem.

Atsevišķi, tīri virtuves piederumi un pavāru uzmanīga attieksme pret bezglutēna ēdiena gatavošanu pasargās bērnus ar celiakiju no nopietniem veselības traucējumiem.

Virtuves personāla higiēna

- Ja ēdiens tiek vienlaicīgi gatavots gan ar celiakiju slimiem bērniem, gan pārējiem bērniem, ir ļoti **svarīgi ievērot roku un apģērba tīrību no miltiem**, maizes drupačām u.c. produktiem, kas ir aizliegti BG diētā.

- Vienam cilvēkam **vienlaicīgi nevajadzētu gatavot BG ēdienu un glutēnu saturošu ēdienu**, lai novērstu netīšu glutēnu saturošu produktu daļiņu nonākšanu BG ēdienā.

Ēdienkarte bērnam ar vidēji 1500 -1600 kcal/dienā

Ēdienkartes autore – uztura speciāliste Baiba Grīnberga

Pirmdiena

BROKASTIS

KOPĀ – VIDĒJI 460 kcal

Rīsu pārslu biezputra ar rīvētu ābolu-banānu piedevu

Uz 1 porciju ņem: 50 gramus rīsu pārslas, ½ piena + ½ ūdens, 100 g banāna un 100 gramus ābola.

Ābolu sarīvē un pievieno sablenderētu banānu.

200 ml (glāze) Piena un augļu biezsulas kokteilis (½ + ½)

Piezīmes

*Kokteilim piena vietā varat lietot produktu Piena Spēks (9% olbv.)

*Bērniem ar laktozes nepanesamību un/ vai piena olbaltumu alerģiju varat izvēlēties sojas pienu.

PUSDIENAS

KOPĀ – VIDĒJI 580 kcal

Pupiņu un dārzeņu sautējums ar vistas fileju

Pupiņas iepriekš izmērcē, izvāra. Dārzeņus un vistas fileju apcep rapšu eļļā un sautē nelielā ūdens daudzumā. Pievieno pupiņas un 20% krējumu.

Uz 1 porciju ņem (svaigā, neapstrādātā veidā): vidēji 20 gramus pupiņu, 200 gramus dažādu dārzeņu (ziedkāpostus, blanšētus tomātus, cukīni, burkānus, sīpolus, kolrābi u.c.), 100 g vistas fileju, 15 gramus 20% krējuma, svaigus sasmalcinātus zaļumus.

Glāze kefira vai paniņu.

Biezpiena kakao krēms ar dzērveņu mērci

Uz 1 porciju ņem vidēji: 50 g 0,5% biezpienu, 20 gramus saldā vai skābā krējuma, 3-5 gramus kvalitatīva kakao pulvera (bez piedevām), 5 - 7 gramus cukura. Dzērvenes mērcei ņem svaigas vai izmanto sulu. Mērci uz vienu porciju liek ne vairāk kā 100 ml.

Piezīmes

*Saldā ēdiena mērcei var izmantot dzērveņu sirupu bez sintētiskām krāsvielām!

*Dzērveņu mērcei pievieno kartupeļu cieti!

LAUNAGS

KOPĀ – VIDĒJI 320 kcal

Vāviru kartupeļu biezputra ar rīvētu sieru (ar pievienotu pienu)

1 porcija satur: 200 – 300 g kartupeļu biezputras (pievienots 50 ml piens), 20 gramu siers (pārkaista, kad porcijas saliktas šķīvjos).

Svaigu tomātu un gurķu šķēlītes ar zaļumiem un eļļu

250 gramu tomātu un gurķu, zaļumi, ½ tējķ. eļļas.

Piezīmes

*Svaigiem salātiem var izmantot – olīveļļu (Extra Virgin), vinogu kauliņu eļļu, rapšu eļļu (nerafinētu).
Cepšanai – tikai olīvu vai rapšu eļļu!

*Izvēlieties pēc iespējas cietāku sieru – tajā ir vairāk kalcija!

VAKARIŅAS

KOPĀ – VIDĒJI 250 kcal

Biezpiena klimpu piena zupa (biezpiens, kukurūzas milti, olas)

Uz 1 porciju vidēji ņem: 50 g biezpiena. Miltus un olas pievieno pēc vajadzības.

2 bezglutēna sviestmaizes ar zaļumu sviestu un svaigu gurķi.

Piezīmes

*Sviestu sablenderē vai samaisa ar sīki sasmalcinātiem zaļumiem, ķiplociņu un nedaudz sāli.

Otrdiena

BROKASTIS

KOPĀ – VIDĒJI 450 kcal

Kukurūzas putrainu biežputra ar dzērveņu-brūkleņu mērci

Uz 1 porciju – vidēji 50 g nevērītu kukurūzas putrainu, 40 – 50 ml mērces.

1 banāns (vidēji 200 g)

Glāze piena.

Piezīmes

*Dzērvenes pavāra 1-2 min, tad izberz caur sietu, pievieno kartupeļu cieti un cukuru.

*Banānu vajadzētu „parādīt” tikai pēc tam, kad apēsta biežputra!

PUSDIENAS

KOPĀ – VIDĒJI 600 kcal

Griķu putraini ar maltās gaļas mērci

(mērci pievienoti rivēti cukini, burkāni, sīpoli, kolrābji, ķirbis u.c. iepriekš izsautēti dārzeņi).

Uz 1 porciju ņem: 50 g nevērītu griķu putrainu, 60 g pēc iespējas liesākas maltās gaļas, 150 g dažādu dārzeņu, 10 g krējuma, zaļumi.

200 gramu svaigu tomātu un gurķu salāti ar zaļumiem un 1 tējķ. eļļas.

Svaigu un konservētu augļu salāti ar **BEZ** piedevu jogurtu

Augļu porcija 200 – 250 gramu, bez piedevu jogurts 50 gramu.

Piezīmes

*Augļu salātiem izmantojiet, piemēram, ābolus, plūmes, banānus, kivi, konservētus ananāsus.

*Labi bez-piedevu jogurti ir – bifido vai grieku jogurti.

*Gaļa ir jāmaļ uz vietas skolas virtuvē! Tāpēc varat izvēlēties liesāku jogurtu!

LAUNAGS

KOPĀ – VIDĒJI 250 kcal

Rīsu piena zupa ar rozīnēm

1 porcija – vidēji 400 gramu. Uz 1 porciju vidēji: 30 gramu rīsu, 10 gramu rozīņu, 200 gramu piena.

Cepeškrāsnī cepta siermaizīte

Piezīmes

*Siermaizītēm varat izvēlēties graudu maizīti! Sieru sarīvē, sakul ar olu un pārsmērē maizes šķēlei.

VAKARIŅAS

KOPĀ – VIDĒJI 250 kcal

Konservēta tunča salāti ar vārītiem kartupeļiem, svaigu gurķi, olām, zaļumiem un krējumu

Uz 1 porciju vidēji ņem: 30 gramus tunci, 20 gramus vārītu kartupeļu, 30 gramus svaigu gurķi, 1 olu, 15 gramus 20% krējumu.

Bezglutēna maizes šķēle.

Tēja.

Piezīmes

*Izvēlieties kvalitatīvus tunča konservus kvalitatīvā eļļā vai savā sulā. Cena veikalos sākot no 1,20 Ls par 200 gramu.

BROKASTIS

KOPĀ – VIDĒJI 410 kcal

Griķu biezputra ar sviestu

Uz 1 porciju: 50 gramu nevārītu griķu putraimu (vāra ½ ūdenī + ½ piena). 3 gramu sviests.

Glāze piena.

200 g svaigu augļu pēc izvēles, piemēram, bumbieris, ābols, banāns.

PUSDIENAS

KOPĀ – VIDĒJI 530 kcal

Dārzeņu biezzupa ar saldo krējumu un bezglutēna maizes grauzdiņiem

Uz 1 porciju ņem: 300 gramus dažādu dārzeņu (kartupeļi, burkāni, sīpoli, ziedkāposti, kāļi), 20 gramus saldā krējuma (35%), svaigus zaļumus. 50 gramus cepeškrāsnī grauzdētas bezglutēna maizes (bērni paši var ielikt biezzupā īsu brīdi pirms ēšanas).

Biezpiens ar augļiem

Biezpienu (9%) samaisa/sablenderē ar Pūres dzērveņu sīrupu, pievieno svaigus, sasmalcinātus augļus pēc izvēles*.

Uz 1 porciju ņem: 100 gramus 0,5% biezpiena, 10-15 gramus dzērveņu sīrupa (atkarīgs no salduma pakāpes), 50 gramus augļu.

Piezīmes

*Dārzeņus vispirms izsautē mikstus nelielā daudzumā sviesta.

*Varat izvēlēties tos augļus, kuriem dotajā brīdī ir zemāka cena vai arī konservētus augļus, piemēram, persikus.

LAUNAGS

KOPĀ – VIDĒJI 300 kcal

Kartupeļu klīmpas ar krējumu un dzērveņu mērci/ievārījumu

Uz 1 porciju: vidēji 250 g kartupeļu klīmpu, 15 gramu 20% krējuma, 15 gramu ievārījuma.

Tēja (piparmētru vai kumelišu) bez cukura.

Piezīmes

*Kartupeļu klīmpām ņem ½ svaigu rīvētu kartupeļu un ½ vārītu kartupeļu. Pirms vārīšanas tās var apcept sviestā.

VAKARIŅAS

KOPĀ – VIDĒJI 310 kcal

Dārzeņu sacepums ar bezglutēna makaroniem un sieru

Uz 1 porciju ņem: 200 gramus dažādus dārzeņus (ziedkāpostus, burkānus, kāļus, kartupeļus), 50 gramus (nevārītā veidā) makaronus, 30 gramus siera.

Glāze kefira.

Ceturtdiena

BROKASTIS

KOPĀ – VIDĒJI 415 kcal

Vārīta ola

Bezglutēna maize ar sieru (maize – 1 šķēle, siers vidēji 20 grami)

150 grami tomātu salāti ar krējumu un biezpienu

Uz 1 porciju ņem: 50 gramus tomātu, 50 gramus 0,5% biezpiena, 15 gramus 20% krējuma.

Vidēji 50 – 70 grami pašceptu bezglutēna auzu pārslu cepumu.

Tēja.

Piezīmes

*Auzu cepumus gatavo no bezglutēna auzām, tās iepriekš sviestā apcept, pievienojot olas un cukuru.

Auzu pārslas var apcept jau iepriekšējā dienā!

PUSDIENAS

KOPĀ – VIDĒJI 550 kcal

Kartupeļu biežputra ar tvaicētām vai cepeskrāšņi ceptām zivs kotletēm

Uz 1 porciju ņem: 200 gramus kartupeļu (pievieno pienu), 100 gramus svaigas vai saldētas zivs filejas (kotlešu masai pievieno olas, rupja maluma bezglutēna miltus, svaigus, sasmalcinātus zaļumus).

100 g Svaigu burkānu (smalki rivētu) salāti ar eļļu un ķiploku (var pievienot nedaudz apceptas saulespuķu sēkliņas).

Kakao ķīselis ar pienu

1 porcija satur: 50 - 70 gramus kakao ķīseli un 200 ml piena.

Piezīmes

*Vislabāk izvēlēties mencas fileju!

*Burkānus jāsarīvē ļoti smalki, īpaši domājot par maziem bērniem!

*Svaigiem salātiem eļļa jāizvēlas nerafinēta un kvalitatīva!

*Kakao pulveris jāizvēlas kvalitatīvs – bez papildus piedevām!

Cukuru vienai porcijai nedrīkst pievienot vairāk kā 10 gramus!

LAUNAGS

KOPĀ – VIDĒJI 320 kcal

Bezglutēna maize ar sviestu un banānu un pārkaisītu kanēli un cukuru

1 porcijai ņem: 2 šķēles baltmaizes, 5 gramus sviesta, 100 gramus banāna, 5 grami cukura, kanēlis.

Glāze piena - augļu biezsulas kokteilis.

VAKARIŅAS

KOPĀ – VIDĒJI 340 kcal

Vārīti bezglutēna makaroni ar maltās gaļas mērci

Uz 1 porciju ņem: 50 gramus (nevārītā veidā) makaronu, 50 gramus liesu cūkgaļu. Mērci gatavo ar pienu (bez krējuma), pievienojot vidēji 100 gramus iepriekš izsautētus dārzeņus un zaļumus.

Glāze kefira.

Piezīmes

*Izvēlieties pilngraudu bezglutēna makaronus! Tie ir tumšāki, ar šķiedrvielām!

BROKASTIS

KOPĀ – VIDĒJI 410 kcal

Rīsu pārslu biežputra ar svaigu augļu un saldā krējuma maisījumu (pienā vārīta/ uzbriedināta)

Uz 1 porciju ņem: 50 gramus rīsu pārslu, pienu – pēc vajadzības.
100 g dažādu svaigu augļu sablenderē, pieņemsim 10 g saldo krējumu.

Bezglutēna sviestmaize ar sieru (vidēji 30 gramu).

Tēja bez cukura.

PUSDIENAS

KOPĀ – VIDĒJI 550 kcal

Biešu zupa ar liesu cūkgaļu

Uz 1 porciju (apm.300 g) vidēji ņem: 50 gramus liesu gaļu.
Šķēle bezglutēna maizes.

Biezpiena sacepums ar rozīnēm

1 porcija – vidēji 150 gramu.
Glāze plūmju biezsulas – piena kokteilis.

Piezīmes

*Uz 1 kg biezpiena ņem 6 olas,
10 ēdam.k. cukura, 6 ēdam.k.
sviesta, 7 – 8 ēdam.k. kukurūzas
putraimū, 4 ēdam.k. skābā krējuma,
rozīnes, vaniļinu,
citrona miziņu, sāli.

LAUNAGS

KOPĀ – VIDĒJI 340 kcal

Nesaldinātas bezglutēna kukurūzu pārslas ar pienu

1 porcija: 50 gramu pārslas, 200 ml piena.
1 banāns.

VAKARIŅAS

KOPĀ – VIDĒJI 280 kcal

**Vārīti kartupeļi, biezpiens ar krējumu un zaļumiem,
un sakapātiem siļķes filejas gabaliņiem**

Uz 1 porciju vidēji ņem: 200 gramus vārītu kartupeļu, 50 gramus 0,5%
biezpiena, 15 gramus 20% krējuma, 30 gramus mazaļģu siļķes filejas.

Tēja bez cukura.

Piezīmes

*Siļķes fileja var būt arī marinēta.

Kur vērsties ar jautājumiem par celiakiju un bezglutēna diētu?

Latvijā celiakijas jomā praktizējošie uztura speciālisti, pie kā var griezties pēc palīdzības bezglutēna diētas jautājumos:

Baiba Grīnberga
Aizkraukles Medicīnas centrs
Mob. tālr.: 29158362
Tālr.: 65133875
www.amc.lv

KIRSH Veselības fabrika
Jēkabpils, Bebru iela 2
Tālr.: 22300482
www.kirshveselibasfabrika.lv

Klinika EGV
Rīga, Ģertrūdes iela 3
Tālr.: 67316467
www.egv.lv

Jeļena Zuboviča
Rīgas Veselības centrs PĻAVNIEKI
Rīga, A. Saharova iela 16
Tālr.: 67136971 vai 67246781

Gundega Rudzīte
ARHO medicīnas serviss
Rīga, Bruņinieku iela 28-7
Tālr.: 67186055

Signe Rinkule
NRC VAIVARI
Jūrmala, Asaru prospekts 61
Tālr.: 67147291



Latvijas celiakijas pacientu biedrības:
Latvijas celiakijas pacientu biedrība DŽĪVE BEZ GLUTĒNA

www.dzivebezglutena.lv

kā arī Latvijas celiakijas atbalsta biedrība

www.celiakija.org.lv



**Dzīve bez
glutēna**