

## Informatīvs materiāls Latvijas iedzīvotājiem par ēdiena pagatavošanu mājās

Ikdienas maltītes ieteicams pagatavot mājās, lai nodrošinātu sevi un ģimenes locekļus ar veselīgu un uzturvielām bagātu uzturu. Gatavojot ēdienu mājās, ir iespējams pārliecināties par pagatavotā ēdiena kvalitāti, izvēlēties vērtīgas un veselībai ieteicamas ēdiena sastāvdaļas, ietaupīt finansiālos līdzekļus un kontrolēt porciju lielumu, kā arī tā ir arī iespēja interesanti pavadīt laiku un pilnveidot savas prasmes.

### 1. Sāciet ar drošu izejvielu ievākšanu un iegādāšanos.

Iegādājieties produktus tikai no pārbaudītiem, labi zināmiem pārtikas ražotājiem un izplatītājiem. Pārtikas produktus drīkst tirgot tikai tāds uzņēmums, kurš ir reģistrēts **Pārtikas un veterinārā dienesta** (turpmāk – PVD) **reģistrā**<sup>1</sup>. Arī iegādājoties pārtikas produktus internetā, vispirms pārliecinieties, vai produktu ražotājs un izplatītājs ir reģistrēts PVD un līdz ar to ir PVD uzraudzīts.

**Nezināmas izcelsmes produkti apdraud veselību**, jo tie var būt ražoti, pārvadāti vai izplatīti nepiemērotos higiēnas apstākļos un neatbilstošā temperatūrā. Tāpat ir ieteicams izvēlēties tādus produktus, kuri ir apstrādāti ar mērķi paaugstināt šo produktu drošumu (piemēram, svaigpiena vietā drošāk izvēlēties pasterizētu u. tml.). Iegādājieties dārzeņus, augļus un ogas, kuri nav pelējuši, bojāti, savītuši.

#### **! Iegādājoties atsevišķas produktu grupas, ievērojiet īpašu piesardzību:**

- **cūkgaļa un meža dzīvnieku (īpaši meža cūkas, bebra) gaļa** var būt inficēta ar trihinellu kāpuriem, kas ierosina saslīmšanu – trihinelozi. Lai pasargātu sevi no saslīmšanas, neiegādājieties un nelietojiet uzturā gaļu, kas nav pārbaudīta laboratorijā un atzīta par veselībai nekaitīgu;
- izvēloties **zivis**, pievērsiet uzmanību, lai tām nav slimības vai bojājuma pazīmes (nespodras acis, bālas vai netīri pelēkas žaunas, balti plankumi uz ādas vai žaunām, nepatīkama smaka u. tml.);
- sēņojot vai ogojot – grozā lieciet tikai pazīstamās **sēnes un ogas**, par kurām esat pārliecināts, ka tās ir ēdamas;
- iegādājoties produktus – pārbaudiet, vai produkts vai tā iepakojums nav bojāts, piemēram, pirms olu iegādes ieteicams atvērt to kastīti, lai pārliecinātos, ka tās nav sasistas, ieplaisājušas.

<sup>1</sup> PVD ir valsts iestāde, kas uzrauga, lai patērētājs saņemtu drošu un nekaitīgu pārtiku. Reģistrs pieejams: <https://registri.pvd.gov.lv/ur>. Par aizdomīgu pārtikas produktu vai tirdzniecības vietu, informējiet PVD!

## 2. Pievērsiet uzmanību pārtikas produktu derīguma termiņam.

Iegādājoties produktus, pievērsiet uzmanību produkta **marķējumā** norādītajai informācijai, īpaši **derīguma termiņam**:

**“Izlietot līdz”** – norādi pievieno pārtikas produktiem, kuriem ir īss derīguma termiņš un kuri ātri bojājas, papildus norāda konkrētu datumu, pēc kura pārtika tiek uzskatīta par nedrošu un uzturā to lietot nedrīkst. Šādi produkti ir, piemēram, piens, svaiga gaļa, zivis un citi produkti.

**“Ieteicams līdz”** – datums, līdz kuram pārtikas produkts saglabā tam raksturīgās īpašības, ja tiek ievērotas uzglabāšanas prasības. Produkti (piemēram, makaroni, putraini, žāvēti augļi, augu eļļas u. tml.) ar šādu norādi ir lietojami arī pēc šī termiņa beigām, taču var būt mainījusies to krāsa, tekstūra, garša vai smarža.

## 3. Pievērsiet uzmanību pārtikas produktu sastāvdaļu sarakstam un īpašām norādēm.

Produktu marķējumā tiek norādīts arī **sastāvdaļu saraksts**. Sastāvdaļas tiek norādītas dilstošā secībā atkarībā no to daudzuma produktā, t. i., sastāvdaļas, kuras ir minētas pirmās, produktā ir visvairāk.

Sastāvdaļu sarakstā tiek norādītas arī **pārtikas piedevas**<sup>2</sup>, ja produkts tās satur. Tās var būt apzīmētas ar burtu “E” (piemēram, E 330) vai pilno nosaukumu (piemēram, citronskābe). Papildus, tiek norādīts arī mērķis, kādēļ pārtikas piedeva produktam ir pievienota, piemēram, skābuma regulētājs, garšas pastiprinātājs, krāsviela u. tml. Pārtikai pievienotās pārtikas piedevas ir drošas, tomēr atsevišķu pārtikas piedevu regulāra uzņemšana vai uzņemšana lielos daudzumos var veicināt veselības problēmas (piemēram, atsevišķas krāsvielas<sup>3</sup> var nelabvēlīgi ietekmēt bērnu aktivitāti un uzmanību). Tādēļ pirms produkta iegādes izvērtējiet marķējumā izlasīto informāciju un izlemiet, vai pārtikas produkts ir veselīgs un iekļaujams Jūsu un Jūsu ģimenes ēdienkartē – īpaši, ja produkts paredzēts mazu bērnu, sieviešu grūtniecības vai zīdīšanas periodā, cilvēku ar hroniskām slimībām uzturam. Ikdienas uzturam ieteicams izvēlēties vairāk produktu ar pēc iespējas īsāku un vienkāršāku sastāvdaļu sarakstu.

Papildus marķējumā īpaši tiek izceltas tās vielas vai produkti, kas var izraisīt **alerģiju vai nepanesību** (labība, kas satur lipekli, olas, piens un piena produkti u. c.)<sup>4</sup>.

<sup>2</sup> Vielās, kas pašas par sevi uzturā parasti netiek lietotas, bet tehnoloģisku apsvērumu dēļ tiek pievienotas pārtikai, lai ietekmētu tās īpašības.

<sup>3</sup> Saulrieta dzeltenā (E 110), hinolīndzeltenā (E 104), karmoizīns (E 122), alura sarkanā (E 129), tartrazīns (E 102), košenila sarkanā (E 124).

<sup>4</sup> Pilnais saraksts ar vielām un produktiem, kas izraisa alerģiju vai nepanesību ir norādīts Eiropas Parlamenta un Padomes Regulas (ES) Nr. 1169/2011 par pārtikas produktu informācijas sniegšanu patērētājiem II pielikumā.

Uz atsevišķu produktu iepakojuma var būt papildu norādes:

- **uzturvērtības norāde**, piemēram, “bez pievienota cukura”, “šķiedrvielu avots”, “bez sāls” u. c. ir jebkura norāde, kas pauž, liek domāt vai netieši norāda, ka pārtikas produktam ir sevišķi labvēlīgas uzturīpašības<sup>5</sup>.
- **veselīguma norāde**, piemēram, “D vitamīns palīdz uzturēt kaulu veselību”, “Jods veicina normālu nervu sistēmas darbību” u. tml., ir jebkura norāde, kas pauž, liek domāt vai netieši norāda, ka pastāv saikne starp pārtikas produktu kategoriju, pārtikas produktu vai kādu tā sastāvdaļu un veselību.

Jāņem vērā, ka uzturvērtības un veselīguma norādes, ka arī citas norādes, piemēram, “bez glutēna vai laktozes” vai “vegāns” u. tml. nenozīmē, ka produkts ir viennozīmīgi veselīgs, jo tas var saturēt kādu citu sastāvdaļu pārmērīgā vai tieši pretēji – nepietiekamā daudzumā. Tādēļ kritiski izvērtējiet produkta sastāvdaļas **uzturvērtības marķējumā** – cukura, sāls, piesātināto tauku u. c. vielu saturu produktā.

#### 4. Izvēloties un iegādājoties dārzeņus, augļus un ogas, ievērojiet sezonalitāti.

Transportējot un ilgstoši uzglabājot produktus, zūd daļa vērtīgo vielu. Tādēļ ikdienas uzturam cik vien iespējams **ieteicams izvēlēties sezonālos, vietējas izcelsmes dārzeņus, augļus un ogas**. Iepazīties ar vietējo, sezonālo dārzeņu, augļu un ogu pieejamību visa gada garumā ir iespējams Zemkopības ministrijas apstiprinātajā “Vietējo sezonālo produktu pieejamības kalendārā”<sup>6</sup>. Savukārt, Eiropā pieejamie sezonālie dārzeņi, augļi un ogas atspoguļoti Eiropas Pārtikas informācijas padomes (EUFIC) veidotajā interaktīvajā kartē<sup>7</sup>. Tāpat, izvēloties vietējas izcelsmes produktus, tiek radīta mazāka ietekme uz vidi.

**Dārzeņus, augļus, ogas, sēnes, pākšaugus un zaļumus varat arī saldēt** un nesezonā izmantot ēdiena pagatavošanai (zupās, sautējumos, veselīgos kokteiļos u. tml.), kā arī tos var kaltēt vai žāvēt.

#### 5. Ievērojiet produktu uzglabāšanas nosacījumus.

Vairums produktu jāuzglabā sausā, vēsā vietā (dārzeņi, augļi, ogas) vai istabas temperatūrā (putraimi, augu eļļas u. tml.). Savukārt, piena, gaļas, olu un zivju produkti, kā arī konditorejas izstrādājumi, kuru sastāvā ir krēmi, ir obligāti jāuzglabā ledusskapī, atbilstoši marķējumā norādītajiem **uzglabāšanas nosacījumiem** (piemēram, “Uzglabāt 2–4 °C”). Neievērojot šos norādījumus, produkti sabojāsies ātrāk (pirms produkta derīguma termiņa beigām), un pastāv

Pieejams: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=celex%3A32011R1169>.

<sup>5</sup> Ar pilnu uzturvērtības norāžu sarakstu un ar tām piemērojamajiem izmantošanas nosacījumiem var iepazīties Eiropas Parlamenta un Padomes Regulas (EK) Nr. 1924/2006 par uzturvērtības un veselīguma norādēm uz pārtikas produktiem Pielikumā. Pieejams: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2006/1924/oj/?locale=LV>.

<sup>6</sup> [Dārzeņu pieejamības kalendārs](#) un [Augļu, ogu pieejamības kalendārs](#)


<sup>7</sup> [Interaktīva mape sezonālo dārzeņu, augļu un ogu pieejamībai Eiropā](#)

risks saindēties ar pārtiku. Ja pārtikas produkts, kuram marķējumā norādīts galīgais termiņš “Izlietot līdz...”, ir atvērts, ievērojiet marķējumā norādīto **uzglabāšanas ilgumu un veidu**, piemēram, “Pēc atvēršanas izlietot trīs dienu laikā”, “Pēc atvēršanas uzglabāt ledusskapī”, un paturiet prātā, ka arī atvērtā veidā pārtikas produkts jāizlieto pirms tā galīgā derīguma termiņa “Izlietot līdz...” beigām.

**Olas varat uzglabāt ledusskapī vai ārpus tā** – istabas temperatūrā, taču uzglabāšanas temperatūrai jābūt nemainīgai, jo temperatūras svārstības var veicināt olu bojāšanos. Olas uzglabājiet savrup no citiem pārtikas produktiem, lai novērstu mikroorganismu izplatīšanos uz citiem produktiem.

**Produktus, kuri ātri bojājas, īpaši temperatūras svārstību ietekmē** (piemēram, piena produkti), uzglabājiet ledusskapja galvenajos plauktos, nevis durvju ailē. Ledusskapja durvju plauktos varat uzglabāt mērces, ievārijumu vai citas piedevas, kas tiek izmantotas ēdiena gatavošanai.

**Jēlus un neapstrādātus pārtikas produktus** (piemēram, svaigu gaļu, zivis) uzglabājiet slēgtos traukos, atsevišķi no citiem produktiem, ledusskapja zemākajos plauktos, lai novērstu, piemēram, gaļas sulas nokļūšanu uz citiem produktiem. Ledusskapja augstākajos plauktos varat uzglabāt svaigus dārzeņus, augļus, ogas vai gatavās maltītes.

Ja iespējams, pārlieciet produktus no atvērta plastmasas vai metāla iepakojuma uz citu slēgtu trauku. Produktu un ēdiena **uzglabāšanai** izmantojiet stikla vai citus pārtikas uzglabāšanai paredzētus traukus (parasti uz tiem ir simbols ).

Nekavējoties saslauciet, ja kāds produkts ledusskapī ir izlijis vai izbiris, un regulāri tīriet ledusskapī. Nepārblīvējiet ledusskapī ar pārtikas produktiem, jo tādā veidā ledusskapī tiek traucēta atbilstošas temperatūras nodrošināšana.

#### **Lai izvairītos no pārtikas atkritumu rašanās:**

- sekojiet līdz pārtikas produktu uzglabāšanas termiņiem, vismaz reizi nedēļā pārbaudiet visu produktu derīguma termiņus;
- plānojiet pārtikas pirkumus pirms dodieties uz veikalu;
- plānojiet savas ikdienas maltītes;
- atbilstoši uzglabājiet pārtiku; izmantojiet ēdienu un pārtikas produktu pārpalikumus.

**Neuzglabājiet ēdienu istabas temperatūrā ilgāk par divām stundām**, jo siltumā ēdienā strauji savairojas mikroorganismi. Ja nav plānots ēdienu ēst uzreiz, atdzesējiet to un uzglabājiet ledusskapī, slēgtā traukā. **Ēdienu atkārtoti uzsildiet tikai tādā daudzumā, kāds ir nepieciešams vienai ēdienreizei.** Ja ēdiens ir jāuzglabā ilgāk nekā 2–3 dienas, tad ievietojiet to saldētavā. Saldētavā ēdienu var uzglabāt 3 līdz 12 mēnešus, tādēļ uz iepakojuma uzrakstiet saldētavā ievietošanas datumu.

## 6. Ēdiena pagatavošanai izvēlieties piemērotus traukus.

Ēdiena pagatavošanai izmantojiet tikai tam paredzētus traukus. Ja traukam ir redzamas nolietojuma pazīmes, piemēram, plaisas, skrāpējumi, lobīšanās, pārtrauciet tā izmantošanu ēdiena pagatavošanā un uzglabāšanā. Savukārt, iegādājoties jaunus traukus (it īpaši, ja iegādājat vai pasūtiet tos no ārzemēm), pārlicinieties, ka tie ir piemēroti saskarei ar pārtiku - izpētiet norādes uz iepakojuma vai jautājiet papildus informāciju pārdevējam. Traukus lietojiet un tīriet saskaņā ar ražotāja noteikto lietošanas instrukciju.

Skābu produktu (piemēram, tomātu, citrusaugļu, ogu u.c.) vai marinējumu pagatavošanai un uzglabāšanai **neizmantojiet alumīnija traukus** (katlus, pannas, bļodas).

Eiropas Savienībā, t.sk. Latvijā, normatīvie akti nosaka maksimāli pieļaujamo svina un kadmija daudzumu, kas no **keramikas traukiem** var nonākt pārtikā. To var konstatēt, veicot laboratorisko pārbaudi. Rūpnieciski speciāli pārtikai ražoto keramikas trauku drošumu kontrolē PVD. Savukārt, iegādājoties keramikas izstrādājumus no mājražotājiem, patērētājam savās interesēs vajadzētu noskaidrot, vai tiek ievērotas normatīvajos aktos ietvertās prasības un izstrādājumi tiek laboratoriski pārbaudīti.

Izmantojot **pannu ar nepiedegošo pārklājumu** (piemēram, *Teflon*), nepārkarsējiet to (>250° C), jo, sākot dūmot, gaisā var izdalīties veselībai kaitīgi ķīmiski savienojumi!

## 7. Ievērojiet higiēnas prasības ēdiena gatavošanas laikā.

Pirms ēdiena gatavošanas vienmēr rūpīgi **nomazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni**. Roku higiēna<sup>8</sup> ir būtiska arī ēdiena gatavošanas laikā (piemēram, pēc darbošanās ar jēliem produktiem).

Apstrādājot jēlus produktus (gaļa, zivis u. tml.), izmantojiet **atsevišķus virtuves piederumus**, t. i. tikai šādu produktu apstrādei paredzētu dēlīti, nazi u. tml. Jēlu produktu apstrādei nav ieteicams izvēlēties koka dēlīšus, jo tajos ātri rodas iegriezumi, kuros var sākt vairoties mikroorganismi. Neatkarīgi no materiāla, dēlīšus nepieciešams regulāri mainīt, īpaši, ja ir redzamas nolietojuma pazīmes.

Gatavojot ēdienu, nepieļaujiet **jēlas gaļas vai zivs** saskari ar produktiem, kas jau ir gatavi lietošanai. Nemazgājiet jēlu gaļu (ja vien uz tās virsmas nav redzamu netīrumu), jo tādā veidā apkārtējā vidē, uz traukiem un citiem produktiem var nokļūt kaitīgie mikroorganismi!

**Traukus, dēlīšus, nažus u. c. virtuves piederumus**, kurus lietojāt jēlu produktu apstrādei, rūpīgi nomazgājiet ar trauku mazgājamo līdzekli. Pārlicinieties, ka tuvu izlietnei nav novietoti jau nomazgāti trauki vai produkti,

---

<sup>8</sup> Vairāk informācijas par roku higiēnu Slimību profilakses un kontroles centra mājaslapā: <https://www.spkc.gov.lv/lv/roku-higiena>

kurus paredzēts lietot svaigā veidā (piemēram, svaigi augļi), uz kuriem mazgāšanas procesā ar ūdens pilieniem/šļakatām var nonākt jēlu produktu daļiņas un patogēnie mikroorganismi.

Pēc darbošanās ar jēliem produktiem un ar tiem saskarē nonākušiem traukiem, virtuves piederumiem rūpīgi nomazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni!

Ja plānojat gatavot ēdienu, kurā tiks izmantotas **olas**, pirms izmantošanas pārbaudiet, vai tās nav sasistas, ieplaisājušas. Šādas olas neizmantojiet ēdiena gatavošanai. Olas pirms gatavošanas mazgāt nav nepieciešams, ja vien uz to čaumalas nav redzamu netīrumu. Putojot/blendējot jēlas olas, pārlicinieties, ka tuvumā nav pārtikas produktu, kuri tiks lietoti uzturā bez termiskas apstrādes (piemēram, svaigi augļi u. tml.) vai tīri trauki.

**Dārzeņus, zaļumus, augļus un ogas** (arī pašaudzētos) pirms ēšanas vai gatavošanas rūpīgi nomazgājiet zem tekoša ūdens. Sēnes noskalojiet zem tekoša ūdens vai notīriet, izmantojot mitru papīra dvieli.

Ēdiena pagatavošanai **neizmantojiet bojātus pārtikas produktus**, kuriem ir redzamas pūšanas pazīmes, pelējums, mehāniski bojājumi, neraksturīga smarža, neraksturīgi lipīga vai gluma produkta virsma. Pelējums un tā metabolīti – mikotoksīni – var būt arī produkta dziļākajos slāņos un vizuāli var nebūt saskatāmi, tādēļ sapelējušās produkta daļas nogriešana vai noņemšana (piemēram, ābolam, maizei, ievārījumam u. tml.) nepasargās no mikotoksīnu uzņemšanas. Mikotoksīniem ir negatīva ietekme uz cilvēka nervu sistēmu un imūnsistēmu. Daļa no mikotoksīniem ir arī kancerogēni (vēzi izraisoši). Ja rodas šaubas par produkta svaigumu, labāk neizmantojiet to ēdiena pagatavošanai.

## 8. Ievērojiet pareizu produktu pirmapstrādi.

Saldētus produktus, piemēram, dārzeņus varat izmantot gatavošanai bez atlaidināšanas. Citus produktus, piemēram, lielus gaļas vai zivs gabalus, nepieciešams vispirms atlaidināt vienā no trim veidiem:

- **ledusskapī**, atsevišķā noslēgtā traukā no citiem produktiem;
- **aukstā ūdenī**, produktam esot noslēgtā iepakojumā un mainot ūdeni ik pēc 30 minūtēm;
- **cepeškrāsnī** vai **mikroviļņu krāsnī** speciālā režīmā.

**Atcerieties!** Atkārtoti produktus sasaldēt nedrīkst!

Pēc atlaidināšanas centieties produktus izmantot ēdiena pagatavošanai pēc iespējas ātrāk (īpaši, ja produkts atkausēts, izmantojot mikroviļņu krāsnī).

Lai dārzeņos, augļos un ogās saglabātos pēc iespējas vairāk vitamīnu un minerālvielu, mazgājiet tos īsi pirms to apstrādes, tekošā ūdenī. Neatstājiet produktus ilgstoši mērcēties ūdenī. **Produktus mizojiet un sagrieziet neilgi**

**pirms gatavošanas.** Jo sīkāk būs sagriezts produkts, jo lielāki būs uzturvielu zudumi. Ja produktus nepieciešams sagriezt ilgāku laiku pirms ēdiena pagatavošanas, uzglabājiet tos slēgtā traukā, vēsumā, vēlams tumsā. Apšlakot ar citronu sulu dārzeņus, augļus un ogas, samazinās skābekļa ietekme, kā rezultātā ir mazāki uzturvielu zudumi un nemainās produkta krāsa (piemēram, āboliem pēc to nomizošanas). Salātiem paredzētos **svaigos dārzeņus uzreiz sajauciet ar eļļu vai mērci**, lai tiem mazāk piekļūtu gaiss un nenotiktu vitamīnu zudumi.

## 9. Izmantojiet saudzējošus un drošus ēdiena gatavošanas veidus.

Ir svarīgi nodrošināt, ka ēdiens ir drošs lietošanai uzturā. Gatavojot jēlproduktus (svaiga gaļa, zivis, olas), tie termiski jāapstrādā tik ilgi, kamēr produkta iekšējā temperatūra ir sasniegusi **vismaz +70 līdz +74 °C**, jo šādā temperatūrā iet bojā lielākā daļa kaitīgo mikroorganismu, kas var izraisīt saindēšanos.

Gatavās gaļas, t. sk. **putnu gaļas sulai ir jābūt caurspīdīgai**, nevis rozā krāsā. Gatavojot lielus gaļas gabalus, piemēram, cepešus, vidusdaļai nevajadzētu būt jēlai. Kontrolei gatavošanas laikā varat izmantot speciālo cepeša termometru.

Ēdieni, kuros **olas dzeltenums un/vai baltums** ir pusšķidri vai šķidri, uzskatāmi par riskantiem, jo pastāv iespēja inficēties ar salmonelozi. Bērniem un grūtniecēm nepiedāvājiet ēdienus, kuru pagatavošanā tiek izmantotas jēlas olas, jēlas zivis vai gaļa (piemēram, deserts “peldošās salas”, suši, tartars u. tml.).

Veids, kādā tiek pagatavots ēdiens, var būtiski ietekmēt mūsu veselību. Produkti **termiskās apstrādes laikā** iegūst citu krāsu, konsistenci, garšu un smaržu. Gatavojot augstās temperatūrās (fritēšana<sup>9</sup>, grilēšana<sup>10</sup> u. tml.), produktā veidojas kaitīgi savienojumi (piemēram, transtaukskābes, policikliskie aromātiskie ogleņūdeņraži, heterocikliskie amīni), kas var izraisīt sirds un asinsvadu slimības vai vēzi.

Tādēļ labāka alternatīva šiem ēdiena gatavošanas veidiem ir tvaicēšana, sautēšana, vārīšana vai cepšana cepeškrāsnī.

**Tvaicēšana** ir produktu gatavošana verdošā ūdens tvaikos (100 °C temperatūrā), izmantojot šim nolūkam speciāli paredzētus traukus. Šādā veidā gatavojot, produktiem ir vismazākie uzturvielu zudumi, tie saglabā savu formu un krāsu.

**Sautēšana** ir produktu vārīšana mazā šķidrums daudzumā, blīvi noslēgtos traukos uz mazas uguns. Sautējot produktos saglabājas vairāk uzturvielu nekā vārot.

**Vārīšana** ir produktu gatavošana lielā ūdens vai buljona daudzumā 100 °C temperatūrā. Lai samazinātu uzturvielu zudumus vārīšanās laikā, ja vien iespējams, izmantojiet katla vāku un nodrošiniet, ka attālums starp šķidrums līmeni un katla vāku ir neliels.

<sup>9</sup> Produktu vārīšana vai cepšana taukos.

<sup>10</sup> Visbiežāk produktu cepšana uz restēm virs atklātas uguns vai kvēlojošām ogleņēm.

Lai produktos saglabātos pēc iespējas vairāk vitamīnu un minerālvielu, dārzeņus un kartupeļus **vāriet, ievērojot sekojošus ieteikumus:**

- vārot produktus, izmantojiet pēc iespējas mazāk ūdens (tikai tik, cik nepieciešams, lai nosegtu produktu virsmu), kā arī gatavojiet pēc iespējas īsāku laiku;

- produktus lieciet vārīties jau vārošā ūdenī, ar mizu;
- produktus vāriet, uzliekot katlam vai pannai vāku.

Vārīšanai izmantoto ūdeni pēc tam varat izmantot citu ēdienu pagatavošanai (mērcei, zupai u. tml.), jo tajā būs pārgājusi daļa šķīstošo uzturvielu (piemēram, vitamīni).

**! Izņēmums** ir zaļās (negatavās) kartupeļu daļas un pagājušā gada jeb t. s. *vecie* kartupeļi pavasarī, kuriem var būt izveidojies kaitīgs savienojums solanīns. Lai samazinātu ūdenī šķīstošā solanīna daudzumu kartupeļos, ieteicams **nogriezt zaļās kartupeļa daļas** un likt kartupeļus vārīties aukstā ūdenī. Vārīšanai izmantoto ūdeni ieteicams pēc tam noliekt, nevis izmantot citu ēdienu pagatavošanai.

Ir arī dažādi **cepšanas** veidi, piemēram, karsēšana uz pannas vai *stir fry* (ātra produktu apcepšana, nepārtraukti maisot). Parasti cepšanas laikā tiek izmantotas taukvielas (augu eļļa, sviests u. tml.), tādējādi palielinot kaloriju daudzumu. Lai produkts mazāk uzsūktu taukvielas, panna un taukvielas pirms cepšanas jāsakarsē. Lai nedaudz samazinātu uzņemto tauku daudzumu, produktu pēc cepšanas varat uzlikt uz salvetes vai papīra dvieļa, kas uzsūks daļu no taukvielām. Cepšanai var tikt izmantota arī cepeškrāsns vai aerogrils jeb karstā gaisa fritēris (parasti gaļas, dārzeņu, sacepumu un konditorejas izstrādājumu gatavošanai).

Šajos ēdienu gatavošanas veidos netiek izmantots daudz taukvielu, tādēļ attiecīgi maltīte saturēs arī mazāk kaloriju.

Savukārt **fritējot** (vārot eļļā) **un panējot** (produkts tiek apviļāts miltos, rīvmaizē, riekstos u. tml. un sakultā olā pirms cepšanas vai fritēšanas) ēdienā nonāk liels daudzums tauku, tādēļ no šiem pagatavošanas veidiem ikdienā vajadzētu izvairīties.



Ja tomēr ēdiena pagatavošanai izvēlaties **grilēšanu vai kūpināšanu**, ir vairāki principi, kas var samazināt kaitīgo vielu saturu gatavajā ēdienā, tostarp:



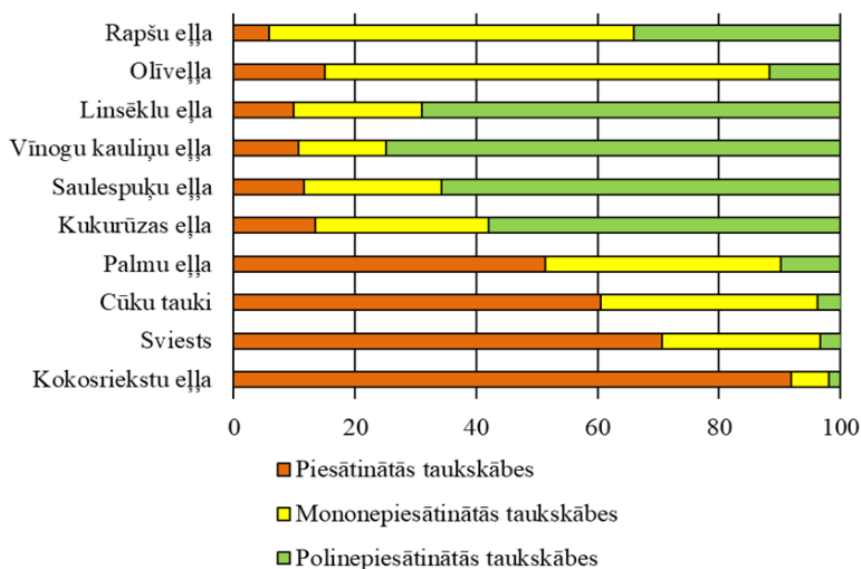
- grilēšanai izvēlieties liesas zivis, putnu gaļu vai dārzeņus, pēc iespējas retāk sarkano gaļu;
- marinējiet grilēšanai paredzēto gaļu vismaz 30 min (etiķis, citronu sula, garšaugi, eļļa, garšvielas);
- ja plānojat grilēt vai kūpināt lielāka izmēra gaļas vai zivs gabalu, iepriekš to daļēji pagatavojiet, piemēram, cepeškrāsnī, gatavojiet ēdienu virs mazas liesmas;
- novērsiet tauku un sulu tecēšanu virsū liesmai, nogriežot liekos taukus un ādu, ogles novietojot grila malās, bet gaļu – vidū;
- pirms ēšanas nogrieziet apdegušās ēdiena daļas!

Iepriekš pagatavota ēdiena **uzsildīšana** ļauj ne tikai ietaupīt laiku un finansiālos līdzekļus, bet arī samazināt pārtikas atkritumu daudzumu. Ēdienu uzsildiet līdz tas viscaur tvaiko vismaz 2 minūtes. Uzsildīšanas laikā maisiet ēdienu, lai sildīšana noritētu vienmērīgi.

## 10. Ēdiena gatavošanai izmantojiet kvalitatīvas taukvielas.

Salātu gatavošanai varat lietot augu eļļas, kurās ir daudz polinepiesātināto taukskābju (linsēklu, ķirbju sēklu, kaņepju, valriekstu eļļu u. c.), bet šādas eļļas neizmantojiet cepšanai. Gan salātu aizdaram, gan cepšanai varat izmantot augu eļļas, kurās ir vairāk mononepiesātināto taukskābju.<sup>11</sup>

### Taukskābju sastāvs (%) biežāk izmantotajām taukvielām



Eļļas ar lielāku mononepiesātināto taukskābju īpatsvaru ir stabilākas karsēšanas laikā (veidojas mazāk kaitīgo savienojumu). Ieteicams maltīšu

<sup>11</sup> Informācija no Somijas uztura datu bāzes <https://fineli.fi/fineli.fi/index>

gatavošanai izmantot **augstākā labuma neapstrādātu** (*Extra virgin*) olīveļļu. Tās labvēlīgais taukskābju sastāvs un augstais antioksidantu (polifenolu) saturs ļauj olīveļļu izmantot gan svaigā veidā (piemēram, pievienojot pie salātiem), gan izmantot produktu cepšanai (nepārsniedzot dūmošanas punktu<sup>12</sup> ~200 °C). Pētījumos ir pierādīta arī *Extra virgin* olīveļļas pozitīvā ietekme uz sirds un asinsvadu veselību.

**Nav ieteicams izvēlēties olīvu izspaidu eļļu** (eļļa ar norādi/nosaukumu uz iepakojuma “Pomace” vai “Sansa olive oil”). Augstākā labuma olīvu eļļu (*Extra virgin*) iegūst, mehāniski izspiežot to no olīvām, bet olīvu izspaidu eļļas iegūšanai izmanto pāri palikušo olīvas mīkstumam, attiecīgi vērtīgo uzturvielu (piemēram, polifenolu) saturs šādā eļļā ir zemāks.

Sviestu un citus dzīvnieku izcelsmes taukus (piemēram, cūku taukus), kā arī kokosriekstu un palmu eļļu cepšanai **izmantojiet tikai atsevišķos gadījumos**, jo šīs taukvielas satur daudz piesātināto taukskābju. Piesātinātās taukskābes organismam sniedz daudz enerģijas (kcal) un var veicināt liekā svara veidošanos, holesterīna asinīs paaugstināšanos un ilgtermiņā sirds un asinsvadu slimību attīstību, tādēļ to uzņemšanu ieteicams ierobežot.

Cepšanai **var izmantot arī rapšu vai saulespuķu eļļu**, tomēr neatkarīgi no eļļas veida, atkārtoti neizmantojiet to cepšanai. Vairākkārt eļļu karsējot, tā oksidējas, un veidojas dažādi kaitīgi savienojumi (piemēram, peroksīdi<sup>13</sup>).

## 11. Ēdiena gatavošanā pēc iespējas mazāk izmantojiet sāli.

Pārmērīgs **sāls** (precīzāk – sāls sastāvā esošā nātrijs) patēriņš ir saistīts ar tūsku veidošanos, paaugstinātu asinsspiedienu, nieru darbības traucējumiem un kuņģa vēzi. Ikdienas sāls patēriņam **nevajadzētu pārsniegt 5 gramus (t. i. aptuveni vienu tējkaroti)**. Minētais daudzums ietver to sāli, kas tiek piebērts ēdienam gatavošanas laikā (viena šķipsniņa ir aptuveni 0,5 g sāls), kā arī to sāls daudzumu, kas uzņemts ar rūpnieciski ražotiem pārtikas produktiem (maize, siers, desas u. tml.)<sup>14</sup>.



<sup>12</sup> Temperatūra, kuru sasniedzot, eļļā sāk veidoties kaitīgi savienojumi.

<sup>13</sup> Ķīmiski savienojumi, kas veicina sirds un asinsvadu slimību, vēža attīstību.

<sup>14</sup> Uzņemto sāls daudzumu ar rūpnieciski ražotiem produktiem var aprēķināt, izpētot uzturvērtības marķējumu.

Gatavošanas laikā pēc iespējas mazāk izmantojiet sāli. No veikalos pieejamiem sāls veidiem, vislabāk izvēlēties **jodēto sāli**, kas satur mikroelementu – jodu. Jods ir būtisks vairogdziedzera, nervu sistēmas, smadzeņu un ādas veselībai.

#### **Ieteikumi sāls mazināšanai uzturā:**

- ēšanas laikā neturēt sāli uz galda, lai nerodas vēlme to pievienot papildus;
- lai samazinātu kopējo uzņemtā sāls daudzumu, **sāls vietā ēdiena garšu bagātināt ar dažādām garšvielām** (pipariem, ķiploku pulveri, kurkumu u. c.) un garšaugiem (dillēm, ķiplokiem, sīpoliem u. c.), vai augļu, ogu sulu (piemēram, apelsīnu, citronu, jāņogu u. tml.). Ja izmantojat gatavos garšvielu maisījumus, izpētiet to marķējumu un izvēlieties tādus, kuri sāli nesatur;
- papildus sāli nepievienot ēdienam, kurā kāda no sastāvdaļām jau satur pievienoto sāli, piemēram, makaroni ar sieru jau saturēs daudz sāls no siera un papildus pievienošana nav nepieciešama;
- rūpnieciski ražotie buljona kubiņi parasti satur daudz sāls, tādēļ labāk gatavojiet buljonu mājās. Sagatavojiet lielāku porciju un lieko buljonu sasaldējiet, lai izmantotu vēlāk citu ēdienu pagatavošanai.

## **11. Ēdiena gatavošanai pēc iespējas mazāk izmantojiet cukuru.**

**Pievienotā cukura** patēriņam dienā nevajadzētu pārsniegt **50 g**, bet veselības saglabāšanai un veicināšanai visieteicamāk ikdienā nepārsniegt **25 g (5 tējkarotes)**<sup>15</sup>.

Lai mazinātu dienā uzņemto cukura daudzumu, ēdiena gatavošanas procesā pievienojiet to mazāk, nekā norādīts receptē vai aizstājiet to ar svaigiem vai žāvētiem augļiem un ogām, vai to biezeņiem. Papildus garšas un aromāta uzlabošanai ēdieniem **varat pievienot tādas garšvielas** kā vaniļu, kanēli, kardamonu, ingveru u. tml.

Brūnais cukurs, medus, kļavu vai agaves sīrups u. tml. produkti **nav veselīgāka alternatīva**. Arī šie produkti ir ar augstu cukura saturu, bet citu uzturvielu saturs šajos produktos, salīdzinot ar balto cukuru, nav būtiski lielāks. Tādēļ arī šīs saldvielas lietojiet ar mēru.

Ēdiena gatavošanai varat izmantot dažādus saldinātājus (stēvijū, eritritolu, ksilitolu u. c.), tomēr lietojiet tos ar piesardzību, ievērojot ražotāja norādījumus uz produkta marķējuma. Saldinātāju – cukurspirtu (sorbitols/sorbīts, mannitols/mannīts u. tml. saldinātāji ar izskaņu -ols vai -īts) pārmērīga uzņemšana var veicināt gremošanas sistēmas traucējumus (caureju, vēdera uzpūšanos).

<sup>15</sup> Ietver cukuru, medu un citas saldvielas (kļavu, agaves sīrups u. tml.), kuras izmantojam mājās ēdiena, tējas, kafijas vai citu dzērienu pagatavošanā, kā arī augļu sulas un sulu koncentrātus un cukuru (galda cukurs, brūnais cukurs, medus, glikoze, fruktoze, glikozes-fruktozes sīrups u. c.), kurš ir pievienots rūpnieciski ražotiem produktiem (mērcēm, ievārījumiem, konservējumiem, marinējumiem u. c.).

Izvēloties rūpnieciski ražotos produktus ēdiena gatavošanai, ņemiet vērā, ka tie var saturēt arī dabīgos cukurus (piemēram, piena produkti – laktozi<sup>16</sup>, produkti, kas satur augļus – fruktozi u. c.), kas uzturvērtības marķējumā būs iekļauti pie **cukuriem**. Lai saprastu vai produktam vēl papildus ir pievienots cukurs, izpētiet sastāvdaļu sarakstu. Izvēlieties tādus produktus, kuru sastāvdaļu sarakstā nav minēts cukurs, saharoze, glikozes-fruktozes sīrups, augļu ekstrakti, augļu sulas, augļu sīrupi, medus, ievārījums, šokolāde u. tml.

### 13. Servējiet maltītes, izmantojot šķīvja principu.

Dažādots un veselīgs uzturs atbilstošā daudzumā nodrošina organismu ar nepieciešamajām uzturvielām. Tāpēc ir svarīgi uzturā iekļaut produktus no dažādām produktu grupām, kā arī tos kombinēt ēdiena pagatavošanas laikā.

#### Servējot ēdienu, izmantojiet “šķīvja principu”<sup>17</sup>:

- pusi šķīvja aizpildiet ar dārzeņiem, augļiem vai ogām pēc iespējas dažādākās krāsās;
- ¼ daļu šķīvja aizpildiet ar graudaugu produktiem (piemēram, maizi, makaroniem, griķiem, grūbām, putrainiem, auzu pārslām) vai kartupeļiem;
- ¼ daļu šķīvja paredziet olbaltumvielu avotam – gaļai, zivīm, olām, piena produktiem vai pākšaugiem;
- Ēdiena pagatavošanai izmantojiet nelielu daudzumu tauku un eļļu.

**Šķīvja iedalījums gan ir nosacīts**, jo pagatavošanas procesā ēdienā var būt iekļautas vairākas šķīvja iedaļas, piemēram, dārzeņu sautējumam var būt pievienoti kartupeļi un/vai pākšaugi, tādējādi apvienojot divas vai pat trīs no iepriekš minētajām šķīvja daļām, tomēr tas skaidri parāda, kādām būtu jābūt pārtikas produktu savstarpējām proporcijām vienā ēdienreizē.

### 14. Gatavojiet veselīgas uzkodas un našķus mājās.

Rūpnieciski ražotiem produktiem – ātrajām uzkodām un našķiem – mēdz būt **pievienotas zemas kvalitātes taukvielas, daudz cukura vai sāls**, tādēļ ieteicams arī tos gatavot mājās pašiem.

Gatavojot kūkas, kūksus un cepumus, sviesta vietā izmantojiet *Extra virgin* olīveļļu. **Balto miltu vietā izmantojiet pilngraudu miltus**. Papildus mīklai varat pievienot šķiedrvielas – klijas, ceļtekas sēnalu pulveri (*psillium*) vai sēklas – linsēklas, čia, magoņu u. c.

Veikalā nopērkamo saldēto frī kartupeļu vietā pagatavojiet veselīgāku

<sup>16</sup> Piemēram, 100 g jogurta satur aptuveni 4 g dabīgā cukura – laktozes. Līdz ar ko, ja jogurta uzturvērtības tabulā minēts, ka cukura saturs ir 12 g, tad var secināt, ka 100 g produkta satur 8 g pievienotā cukura.

<sup>17</sup> [Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu](#)

alternatīvu – krāsni ceptus kartupeļus, batātes (saldos kartupeļus) vai dārzeņus, kurus varat pārslacīt ar nelielu daudzumu *Extra virgin* olīveļļas un kaltētiem garšaugiem.

**Veselīga burgera alternatīva** ir mājās pagatavota liesas gaļas kotlete ar graudu maizi, salātlapām, svaigu tomātu un pašgatavotu tomātu vai jogurta mērci.

Tomēr atcerieties, ka arī veselīgas uzkodas un našķi satur kalorijas, tādēļ, ja nebūsiat fiziski aktīvs, uzņemtā enerģija uzkrāsies liekā svara veidā un veicinās dažādu slimību attīstību.

Ieteikumi sagatavoti sadarbībā ar  
**Slimību profilakses un kontroles centra,  
Latvijas Diētas ārstu asociācijas,  
Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociācijas,  
Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrības un  
Pārtikas un veterinārā dienesta speciālistiem.**

## Izmantotās informācijas avoti

1. Zigurds Zariņš, Lolita Neimane, Edgars Bodnieks. "Uztura mācība". Astotais pārstrādātais un papildinātais izdevums. 2021. gads.
2. Livija Brūvere. "Pārtikas produktu prečzinība". I daļa. 2006. gads.
3. Uztura datu bāze Fineli, 2022. Pieejama: <https://fineli.fi/fineli/fi/index>
4. Veselības ministrija, 2020. "Ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā". Pieejami: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2851/download>
5. Veselības ministrija, 2022. gads. "Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kas vecāki par 65 gadiem". Pieejami: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2857/download>
6. Slimību profilakses un kontroles centrs. Infografika "Rūpējies par savu sirdi, izvēloties veselīgu uzturu". Pieejama: [https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/Iedzivotajiem/Informativi%20materiali/Infografikas/spkc\\_infografiki\\_uzturs\\_web.pdf](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/content/Iedzivotajiem/Informativi%20materiali/Infografikas/spkc_infografiki_uzturs_web.pdf)
7. Zemkopības ministrija. "Kāda ir atšķirība starp derīguma termiņiem – galīgo derīguma termiņu "Izlietot līdz..." un minimālo derīguma termiņu "Ieteicams līdz..."?" Pieejams: <https://www.zm.gov.lv/presei/kada-ir-atskiriba-starp-deriguma-terminiem-galigo-deriguma-terminu-izl?id=12285>
8. Slimību profilakses un kontroles centrs. "Trihineloze". Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/trihineloze>
9. Pārtikas un veterinārais dienests. Informatīvais materiāls "Ieteikumi uzturā lietojot zivis". Pieejams: <https://www.pvd.gov.lv/lv/media/964/download>
10. Pārtikas un veterinārais dienests. Infografika "Iepērcies, uzglabā, gatavo, ēd droši". Pieejama: <https://www.pvd.gov.lv/lv/media/1421/download>
11. Pārtikas un veterinārais dienests. "Pirms Lieldienām iepērcies droši!". Pieejams: <https://www.zm.gov.lv/partikas-un-veterinarais-dienests/jaunumi/pirms-lieldienam-iepercies-drosi?id=8762>
12. Pārtikas un veterinārais dienests. Informatīvais materiāls "Kas ir E vielas?". Pieejams: [https://www.zm.gov.lv/public/files/CMS\\_Static\\_Page\\_Doc/00/00/01/01/32/E- vielas\\_buklets.pdf](https://www.zm.gov.lv/public/files/CMS_Static_Page_Doc/00/00/01/01/32/E- vielas_buklets.pdf)
13. Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs. Apmācības bērnu aprūpes iestāžu, kas sniedz ģimeniskai videi pietuvinātus pakalpojumus, darbiniekiem un klientiem par veselīga uztura jautājumiem ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros. 3. lekcija "Veselīga un sabalansēta uztura pagatavošana un pasniegšana". Pieejama: <https://www.youtube.com/watch?v=ZGO-nltdqSo>
14. Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs. Apmācības bērnu aprūpes iestāžu, kas sniedz ģimeniskai videi pietuvinātus pakalpojumus, darbiniekiem un klientiem par veselīga uztura jautājumiem. ESF projekts "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi". 2018. gads.
15. Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs. Apmācības izglītības un sociālo iestāžu ēdināšanas uzņēmumos strādājošajiem pavāriem, pārtikas tehnologiem un citiem speciālistiem par veselīga uztura jautājumiem. ESF projekts "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi". 2018. gads.
16. Lee, S., Choi, Y., Jeong, H. S., Lee, J., & Sung, J. (2017). Effect of different cooking methods on the content of vitamins and true retention in selected vegetables. Food science and biotechnology, 27(2), 333–342. <https://doi.org/10.1007/s10068-017-0281-1>
17. Guasch-Ferré et al. (2014). Olive oil intake and risk of cardiovascular disease and mortality in the PREDIMED Study. BMC Medicine, 12:78. Pieejams: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24886626/>
18. U.S. Department of Agriculture (USDA). Table of Nutrient Retention Factors. 2007. gads. Pieejams: <https://www.ars.usda.gov/ARUserFiles/80400535/Data/retn/retn06.pdf>

19. U.S. Department of Agriculture (USDA). The Big Thaw — Safe Defrosting Methods. 2013. gads. Pieejams: <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/big-thaw-safe-defrosting-methods>
20. U.S. Department of Agriculture (USDA). Food Safety and Inspection Service. 2020. gads. Pieejams: <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/washing-food-does-it-promote-food>
21. U.S. Department of Agriculture (USDA). Food Safety and Inspection Service. 2013. gads. Pieejams: <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/molds-food-are-they-dangerous>
22. The European Food Information Council (EUFIC). How to choose your culinary oil. 2014. gads. Pieejams: <https://www.eufic.org/en/whats-in-food/article/how-to-choose-your-culinary-oil>
23. The European Food Information Council (EUFIC). How Does Freezing Preserve Food and Maintain Quality? 2002. gads. Pieejams: <https://www.eufic.org/en/food-safety/article/chilling-out-freezing-foods-for-quality-and-safety>
24. The European Food Information Council (EUFIC). Safe food storage at home. 2017. gads. <https://www.eufic.org/en/food-safety/article/safe-food-storage-at-home>
25. American Institute for Cancer Research. 2019. gads. Pieejams: <https://www.aicr.org/news/cancer-experts-issue-warning-on-grilling-safety/>
26. EFSA Panel on Biological Hazards. 2021. gads. Guidance on date marking and related food information: part 2 (food information). Pieejams: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2021.6510>
27. Government of Canada. The safe use of cookware. 2015. gads. Pieejams: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/household-products/safe-use-cookware.html>