



Veselīgs uzturs

Veselīga uztura ieteikumi

Veselīga uztura ieteikumi veģetāriešiem

Veselīga uztura ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā

Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem

Veselīga uztura ieteikumi zīdaiņu barošanai

Ieteikumi veselīga uztura pagatavošanai bērniem vecumā no 2 līdz 18 gadiem

- orientējošas produktu patēriņa dienas normas

Veselīga uztura ieteikumi mājās gatavotam ēdienam

Ieteikumi dārzeņu un augļu lietošanai uzturā

Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem

Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem

“Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem”

Sabalansētas ēdienkartes vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un internātskolu izglītības iestāžu 1.-4.klašu skolēniem. Ēdienu uzturvērtības aprēķins 10 dienām:

- skolēniem (ietver pusdienas)
ēdienkartes
kopsavilkums
- skolēniem (ietver 2.brokastis un pusdienas)
ēdienkartes
kopsavilkums
- skolēniem, kuriem ir ārsta apstiprināta diagnoze laktozes nepanesība (ietver pusdienas)
pusdienu ēdienkarte
kopsavilkums
- skolēniem, kuriem ir ārsta apstiprināta diagnoze celiakija (ietver pusdienas)
pusdienu ēdienkarte
kopsavilkums
- skolēniem, kuriem ir ārsta apstiprināta diagnoze cukura diabēts (ietver pusdienas)
pusdienu ēdienkarte
kopsavilkums
- internātskolu skolēniem (brokastis, 2.brokastis, pusdienas, launags, vakariņas)
dienas ēdienkarte
kopsavilkums

Tehnoloģiskās kartes

augļi un dārzeņi

biezpiena un olu ēdieni

biezputras

dzērieni

gaļas ēdieni

konditoreja

mērces

pievevas

salāti

saldie ēdieni

sviestmaizes

dārzeņu un pākšaugu ēdieni

zivju ēdieni

zupas