A PU-1[1]

Pārtikas un veterinārais dienests

PĀRTIKAS UN VETERINĀRAIS DIENESTS

Pārtikas uzņēmuma pārbaudes protokols

Pārbaudes protokols Nr. 90-26-00680

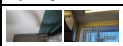
EN ISO/EIC 17020
I-330

Objekta PVD Nr.: 083225
PVD teritoriālā struktūrvienība: Rietumpierīgas pārvalde
Pārbaude uzsākta: 27.03.2026., 09:20
Pārbaude pabeigta: 27.03.2026., 12:46
Pārbaudes veids: Plānveida pārbaude
Veikta ZPI pārbaude: Jā
Objekta nosaukums: ēdināšanas uzņēmums
Objekta adrese: Kandava, Valteru iela 6-3 LV-3120
Objekta jauda/lielums (skaits): 300
Objekta jaudas mērvienība: Vidējais patērētāju skaits/dienā
Objekta jaudas/ lieluma vērtējums: Liela
Atbildīgā persona: Direktore Dace Sevčuka
Darbību veidi: 34. Atklāta tipa ēdināšanas uzņēmums
34.15. Atklāta tipa ēdināšanas uzņēmums ar pašražotās produkcijas realizāciju citiem uzņēmumiem - B (20.45%)
Trešo pušu sertifikāti:
Pārtikas nekaitīguma kultūra:
Slēdziens: atbilst protokolā vērtēto reglamentējošo normatīvo aktu prasībām, taču atsevišķos posmos ir konstatētas neatbilstības
Vadošais inspektors: Līga Ersta
Uzņēmuma pārstāvis: šefpavāre Iveta Stare
Pārbaudē piedalījās:
Piezīmes:
Skaidrojums: Pārtikas uzņēmuma inspekcija tiek veikta pamatojoties uz Pārtikas aprites uzraudzības likuma 22.pantu.
Pārtikas uzņēmuma pilnvarotais pārstāvis ir tiesīgs apstrīdēt pārbaudes rezultātus valsts galvenajam pārtikas un veterinārajam inspektoram viena mēneša laikā no pārbaudes protokola sastādīšanas dienas, iesniegumu iesniedzot PVD teritoriālajā struktūrvienībā, kas sastādījusi pārbaudes protokolu

B_V PU-3[1] Vispārīgās prasības pārtikas uzņēmumam

Darbības kodi: 34.15. Atklāta tipa ēdināšanas uzņēmums ar pašražotās produkcijas realizāciju citiem uzņēmumiem
Skaidrojumi: MK – Ministru kabineta noteikumi; NA - normatīvie akti; PAUL - Pārtikas aprites uzraudzības likums; R – Regula
Vērtējumi: - - Pārbaudes posms nav vērtēts attiecīgajā objektā; A - Atbilst normatīvo aktu prasībām; B - Neatbilst normatīvo aktu prasībām, bet tas būtiski neietekmē pārtikas produktu kvalitāti un nekaitīgumu; C - Neatbilst normatīvo aktu prasībām, var būtiski ietekmēt pārtikas produktu nekaitīgumu; X - Pārbaudes posms nav paredzēts attiecīgajā objektā

Pārbaudes posmi

Kods	Pārbaudes posms	Vērtējums	Konstatējumi	Prasību reglamentējošie normatīvie akti		Neatbilstību novēršanas termiņš
				Numurs, gads, pielikums	Pants, punkts	
1.	**Pārtikas aprites telpu higiēna**					
1.1.	Telpu aizsardzība pret piesārņojumu (platība, izvietojums, termoregulācija, tīrība)	A	Virtuves bloks, 2 ēdamzāles, izdales zona ar karsto vitrīnu, noliktava	R 852/2004 II pielikums R 852/2004 II pielikums	II nodaļa 1.punkts I nodaļa 1., 2.punkts	
1.2.	**Telpu konstrukciju atbilstība higiēnas prasībām:**					
1.2.1.	Grīdas (segums, ūdens novadīšana, tīrība)	B	 Bojātas grīdas līstes virtuvē gar ārējo sienu un ēdamzālē, apgrūtināta kopšana.	R 852/2004 II pielikums	II nodaļa 1.punkta a) apakšpunkts	29.10.2026. (34.15.)
1.2.2.	Sienas (apdares materiāli, tīrība)	B	 Virtuvē ārējai sienai pie ventilācijas trubas pelējuma pazīmes. Ēdamzālē sienām lobās krāojums.	R 852/2004 II pielikums	II nodaļa 1.punkta b) apakšpunkts	29.10.2026. (34.15.)
1.2.3.	Durvis (apdares materiāli, tīrība)	A		R 852/2004 II pielikums	II nodaļa 1.punkta e) apakšpunkts	
1.2.4.	Griesti (konstrukcija, apdare, tīrība)	A		R 852/2004 II pielikums	II nodaļa 1.punkta c) apakšpunkts	
1.2.5.	Logi un citas atveres (aizsargsieti, tīrība)	A		R 852/2004 II pielikums	II nodaļa 1.punkta d) apakšpunkts	
1.3.	Dabīgās un/vai mehāniskās ventilācijas iekārtu atbilstība, tīrība	A		R 852/2004 II pielikums	I nodaļa 5.punkts	
1.4.	Dabīgā un/vai mākslīgā apgaismojuma atbilstība, apgaismes ierīču tīrība	A		R 852/2004 II pielikums R 852/2004 II pielikums	I nodaļa 7.punkts II nodaļa 1.punkta c) apakšpunkts	
1.5.	Kanalizācijas iekārtu atbilstība, tīrība	A		R 852/2004 II pielikums	I nodaļa 8.punkts	
2.	**Iekārtas, ierīces, aprīkojums, virsmas**					
2.1.	Atbilstība higiēnas prasībām (materiāls, tehniskais stāvoklis, tīrība, uzglabāšana)	B	Maize fasētā veidā ievietota kartona kastēs, kas nolietojušās, piebiruši gruži, grūti kopjams.	R 852/2004 II pielikums R 852/2004 II pielikums R 852/2004 II pielikums R 1935/2004	II nodaļa 1.punkta f) apakšpunkts II nodaļa 2.punkts V nodaļa 1.punkts 3.panta 1.punkts	27.03.2026. (34.15.)
2.2.	Izvietojums nodrošina mazgāšanu un dezinfekciju	A		R 852/2004 II pielikums	V nodaļa 1.punkta d) apakšpunkts	
2.3.	Iekārtas, ierīces darba instrumentu un aprīkojuma tīrīšanai un dezinfekcijai, to nodrošinājums ar karsto un auksto ūdeni	A		R 852/2004 II pielikums	II nodaļa 2.punkts	
2.5.	Iekārtas, ierīces pārtikas mazgāšanai, to nodrošinājums ar karsto un/ vai auksto dzeramo ūdeni	A		R 852/2004 II pielikums	II nodaļa 3.punkts	
2.6.	Nodrošinājums ar kontroles ierīcēm	A	Elektroniskais termometrs kontroles mērījumiem no 01.09.2025.	R 852/2004 II pielikums	V nodaļa 2.punkts	
3.	**Ūdens apgāde**					
3.1.	Nodrošinājums ar dzeramo ūdeni	A	Centralizēts ūdensvads	R 852/2004 R 852/2004 II pielikums	2.panta 1.punkta i), g) apakšpunkts VII nodaļa 1., 3., 4., 6.punkts	
3.2.	Dzeramā ūdens atbilstība kvalitātes un nekaitīguma prasībām (monitorings)	A	Uzrāda testēšanas pārskatu Nr.DC-2025-P-15429.01 no 25.03.2025.	MK 233/2023 MK 233/2023 MK 233/2023 MK 233/2023 1., 2., 3. pielikums	2., 4., 5., 6., 8.punkts 10., 11.,12., 14., 15.,16.,17.,19. punkti 29., 30., 31. punkts	
3.4.	Tehniskā ūdens cauruļvadu identifikācija	X		R 852/2004 II pielikums	VII nodaļa 2.punkts	
4.	**Tehnoloģisko procesu norise (t.sk. uzņēmuma deklarētās prasības tehnoloģiskajiem procesiem)* un prasības pārtikai**					
4.1.	Aizsardzība pret piesārņojumu*	B	Aukstumkamerā no fasēuma izņemta žāvētā gaļa, izvietota tieši uz plaukta režģa un uz tā paša plaukta izvietoti fasēti produkti, neatbolstoša uzglabāšana, var rasties šķērspiesārņojums.	R 852/2004 II pielikums R 178/2002	IX nodaļa 1., 2., 3., 4.punkts 14.pants	Novērsts pārbaudes laikā
4.2.	**Pārtikas temperatūras režīmi**					
4.2.1.	Uzglabāšanas temperatūra izejvielām*	A	Putnu gaļa atdzesēta, fasētā	R 852/2004 II pielikums	IX nodaļa 5., 6., 7.punkts	
4.2.2.	Produktu apstrādes temperatūra un laiks*	A	Karbonāde, kotletes - gatavošana, cep un karsē konvekcijas krāsnī.	R 852/2004 II pielikums	IX nodaļa 5., 6., 7.punkts	
4.2.3.	Uzglabāšanas temperatūra gatavajai produkcijai*	A	Piena produkti, gatavie dienas salāti aukstumkamerā. Marmītos gatavais ēdiens tiek uzglabāts līdz 2 h.	R 852/2004 II pielikums	IX nodaļa 5.punkts	
6.	**Informācija patērētājiem par produktu**					
6.1.	Informācija patērētājiem, tostarp pārtikas preču marķējumā**	A	Produktiem izlases veidā, ēdienkartei. Nodrošina alergēnu informācijas pieejamību.	R 1169/2011 NA par specifiskām prasībām	Viss teksts	
6.2.	**Norāde par valsti, kurā ražots pārtikas produkts**					
6.2.1.	Izvietota norāde par valsti, kurā ražots produkts (rakstveida vai ar karogu)	X		MK 542/2024	3., 4., 6., 9.punkts	
6.2.2.	Norādē sniegtās informācijas par valsti kurā ražots produkts, atbilstība	X		R 1169/2011 MK 542/2024	8. panta 5. punkts 2., 7. punkts	
6.2.3.	Norādes noformējuma atbilstība	X		MK 542/2024	8., 10., 11. punkts	
7.	**Pārtikas izsekojamība un produktu atsaukšanas procedūras**					
7.1.	Pārtikas izsekojamība un produktu atsaukšanas procedūras	A	 Saskaņā ar iepirkumu izmantotajiem produktiem ēdienu gatavošanai Pulkveža Oskara Kalpaka profesionālās vidusskolas audzekņiem.	R 931/2011 R 178/2002 R 853/2004 II pielikums	viss teksts 18., 19. pants I sadaļa A daļa 4.punkts	
8.	**Materiāli un izstrādājumi, kas paredzēti saskarei ar pārtiku**					
8.1.	Marķējums	A	Plastamasas spainīši, simbolika - paredzēti saskarei ar pārtiku	R 1935/2004 R 450/2009	15.pants III nodaļa 11.pants	
8.2.	Atbilstības deklarācija*** (plastmasai, pārstrādātai plastmasai, keramikai, reģenerētas celulozes plēvei, aktīviem un viediem materiāliem un izstrādājumiem)	B	Neuzrāda atbilstības deklarāciju spainīšiem, ka paredzēti atkārtotai lietošanai	R 1935/2004 u.c. NA par specifiskām prasībām materiāliem, kas nonāk saskarē ar pārtiku	16.panta 1.punkts	29.10.2026. (34.15.)
8.3.	Izsekojamība	A	Uzrada dokumentu pārtikas plēvei	R 1935/2004	17.pants	
9.	**Pārtikas iesaiņošana un/vai iepakošana, materiālu atbilstība, uzglabāšana un atkārtota lietošana**					
9.1.	Pārtikas iesaiņošana un/vai iepakošana, materiālu atbilstība, uzglabāšana un atkārtota lietošana	A		R 852/2004 II pielikums R 1935/2004	X nodaļa 1., 2., 3., 4.punkts 3.panta 1.punkts	
10.	**Pārtikas derīguma termiņu ievērošana, to pamatojums**					
10.1.	Pārtikas derīguma termiņu ievērošana, to pamatojums	A	Produktiem izlases veidā. Izmantotajai izejvielai tiek saglabāti marķejuminar deriguma termiņu norādi.		7.pants 14.pants 14.pants 3.panta 2.punkts	

				Pārtikas aprites uzraudzības likums Pārtikas aprites uzraudzības likums R 178/2002 R 2073/2005		
11.	**Pārtikas piedevas, fermenti un aromatizētāji**					
11.2.	Pārtikas piedevu, fermentu un aromatizētāju maksimāli pieļaujamo devu un lietošanas nosacījumu ievērošana, tīrības kritēriji, specifikācijas	X		R 1332/2008 R 1333/2008 R 1334/2008 R 231/2012	viss teksts viss teksts viss teksts viss teksts	
11.4.	Pārtikas piedevu, fermentu, aromatizētāju uzglabāšana, iesaiņojums, marķējums	X		R 852/2004 II pielikums R 852/2004 II pielikums R 1332/2008 R 1333/2008 R 1334/2008	IX nodaļa 2.punkts X nodaļa 1.punkts III nodaļa IV nodaļa IV nodaļa	
12.	**Rīcība ar atkritumiem (izņemot pārtikā neizmantojamo dzīvnieku izcelsmes blakusproduktus)**					
12.1.	Rīcība ar atkritumiem (izņemot pārtikā neizmantojamo dzīvnieku izcelsmes blakusproduktus)	A		R 852/2004 II pielikums R 852/2004 II pielikums	VI nodaļa 1., 2.,3.punkts IX nodaļa 8.punkts	
13.	**Pārtikas pārvadāšana**					
13.2.	Pārtikas aizsardzība pret piesārņojumu, saderība (t.sk. pārvadāšanas līdzekļa un konteineru tīrība)	-	Pārbaudes laikā nenotiek	MK 142/2004 R 852/2004 II pielikums Pārtikas aprites uzraudzības likums	8.punkts IV nodaļa 1., 2., 3., 4., 5., 6.punkts 10.panta 2.daļa	
13.4.	Temperatūras nodrošinājums pārtikas pārvadāšanas laikā, temperatūras kontroles (reģistrācijas) ierīces	-		R 852/2004 II pielikums R 852/2004 II pielikums R 853/2004 R 37/2005 citi normatīvie akti par specifiskām temperatūras prasībām	IV nodaļa 7.punkts IX nodaļa 5.punkts III pielikums 2.pants	
14.	**Personāla higiēna**					
14.1.	Obligātās veselības pārbaudes	A	6 darbinieki, uzrāda veselības izrakstus	MK 447/2018	6., 7., 9., 9.2., 9.3., 11., 15., 16.punkts	
14.2.	Personīgās higiēnas ievērošana (t.sk.darba apģērbs)	A		R 852/2004 II pielikums MK 447/2018	VIII nodaļa 1., 2.punkts 4., 5.punkts	
14.3.	Roku mazgāšanas ierīču atbilstība higiēnas prasībām (nodrošinājums ar auksto un karsto tekošu ūdeni, mazgāšanas, dezinfekcijas un nosusināšanas līdzekļiem)	A		R 852/2004 II pielikums	I nodaļa 4.punkts	
14.4.	Nodrošinājums ar ģērbtuvēm	A		R 852/2004 II pielikums	I nodaļa 9.punkts	
14.5.	Tualešu atbilstība higiēnas prasībām (t.sk. izvietojums, ventilācija)	A		R 852/2004 II pielikums	I nodaļa 3., 6.punkts	
15.	**HACCP (paškontroles) procedūras**					
15.1.	Atbildīgās personas apmācība par HACCP principu piemērošanu	A	I.Stare	R 852/2004 II pielikums	XII nodaļa 2.punkts	
15.2.	Uzņēmuma deklarētās prasības (produktiem un procesiem) un dokumentu kopums, to uzskaite	B	Deklarētas prasības produktu saņemšanai, uzglabāšanai, siltapstrādei, atlaidināšanai. Nepieciešama paškontroles dokumentācijas sistēmiska sakārtošana.	Pārtikas aprites uzraudzības likums Pārtikas aprites uzraudzības likums	8.pants 7.pants	29.10.2026. (34.15.)
15.3.	Apdraudējumu analīze	A		R 852/2004	5.panta 2.punkta a) apakšpunkts	
15.4.	Kritiskie kontroles punkti (KKP) un to kritiskās robežvērtības	A	KKP: gatavajā gabalēdienā temperatūras merījumi, uzglabāšanas posmos	R 852/2004	5.panta 2.punkta b), c) apakšpunkts	
15.5.	Uzraudzības procedūras KKP	A		R 852/2004	5.panta 2.punkta d) apakšpunkts	
15.6.	Korektīvās rīcības	A		R 852/2004	5.panta 2.punkta e) apakšpunkts	
15.7.	Paškontroles (HACCP) dokumenti un uzskaite, verifikācijas darbības	A	Produktu uzskaiti un uzraudzību reģistrē elektroniski programmā Rausis. Kontroles pieraksti: temperatūras aukstumkamerās, gatavajiem ēdieniem, kaitēkļu uzraudzība.	R 852/2004 R 852/2004 R 852/2004	5.panta 1.punkts 5.panta 2.punkta f), g) apakšpunkts 5.panta 4.punkta a), b), c) apakšpunkts	
15.8.	Procesu higiēnas un pārtikas laboratoriskā kontrole	A	Dzeramā ūdens testēšana	Pārtikas aprites uzraudzības likums R 915/2023 R 2073/2005	7. pants Viss teksts Viss teksts	
15.9.	Kompetentās institūcijas informēšana par neatbilstošiem laboratorisko izmeklējumu rezultātiem, neatbilstošu pārtiku, izmaņām darbībā	-		R 852/2004 R 852/2004 R 178/2002 R 2073/2005 R 2073/2005	5.panta 4.punkts 6.panta 1., 2.punkts 19.pants preambulas 3.apsvērums 7., 9. pants	
16.	**Tīrīšana un dezinfekcija**					
16.1.	Tīrīšanas un dezinfekcijas līdzekļu uzglabāšana un lietošana. Biocīda inventarizācijas/ atļaujas numura norāde uz iepakojuma, vai viela ir atļauto vielu sarakstā	A		R 852/2004 II pielikums R 852/2004 II pielikums R 528/2012 R 528/2012	I nodaļa 10.punkts IX nodaļa 3., 8.punkts 17.panta 1., 5.punkts 69.panta 2c), f), k)	
16.3.	Deratizācija, dezinsekcija un kaitēkļu apkarošana. Biocīda inventarizācijas/ atļaujas numura norāde uz iepakojuma, vai viela ir atļauto vielu sarakstā	A	Veic pašuzraudzību un līgums ar SIA Vide un higiēna, pēdējā pārbaude 22.01.2026.	R 852/2004 II pielikums R 528/2012 R 528/2012	IX nodaļa 3., 4.punkts 17.panta 1., 5.punkts 69.panta 2c), f), k)	
17.	**Personāla apmācība higiēnas jautājumos**					
17.1.	Personāla apmācība higiēnas jautājumos	B	Nav veiktas minimālās higiēnas apmācības Uldim un Lindai. Kopā 6 darbinieki.	R 852/2004 II pielikums MK 545/2015	XII nodaļa 1., 3.punkts 2., 3., 5., 6.punkts	27.04.2026. (34.15.)

Piezīmes: * - neaizpilda dzīvnieku izcelsmes pārtikas ražošanas uzņēmumiem, kuriem ir noteiktas specifikās prasības

** - neatbilstību gadījumā aizpilda M2

lapu

***- neatbilstību gadījumā norāda normatīvo aktu par īpašām prasībām noteiktam materiālu un izstrādājumu veidam

[1] - neatbilstību novēršanas termiņu nosaka saskaņā ar Pārtikas aprites uzraudzības likuma 22.panta otrās daļas 9.punktu

B_{ES} PU-50[11] Īpašās prasības slēgta tipa ēdināšanas uzņēmumiem

Darbības kodi: 34.15. Atklāta tipa ēdināšanas uzņēmums ar pašražotās produkcijas realizāciju citiem uzņēmumiem
Skaidrojumi: MK – Ministru kabineta noteikumi; R – Regula
Vērtējumi: - - Pārbaudes posms nav vērtēts attiecīgajā objektā; A - Atbilst normatīvo aktu prasībām; B - Neatbilst normatīvo aktu prasībām, bet tas būtiski neietekmē pārtikas produktu kvalitāti un nekaitīgumu; C - Neatbilst normatīvo aktu prasībām, var būtiski ietekmēt pārtikas produktu nekaitīgumu; X - Pārbaudes posms nav paredzēts attiecīgajā objektā

Pārbaudes posmi

Kods	Pārbaudes posms	Vērtējums	Konstatējumi	Prasību reglamentējošie normatīvie akti		Neatbilstību novēršanas termiņš
				Numurs, gads, pielikums	Pants, punkts	
530.	**Ēdienkarte**					
530.1.	Saskaņošana	A	Ar Pulkveža Oskara Kalpaka profesionālās vidusskolas medmāsu	MK 610/2002 MK 890/2013 MK 172/2012	51.punkts 40.punkts 3.pielikums 20.punkts	
530.2.	Informācija ēdienkartē, tās pieejamība	A		MK 172/2012	1.pielikums 19.punkts, 2.pielikums 22.punkts, 3.pielikums 21.p.unkts	
530.3.	Atbilstība uztura normām	A	 Izvērtēta ēdienkarte no 27.03.2026. līdz 01.04.2026. Pulkveža Oskara Kalpaka profesionālās vidusskolas audzekņiem. Audzēkņiem sastādot ēdienkarti piemēro Veselības ministrijas "Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem" no 14.10.2025. rīkojumu Nr.01-01.1/166, kas paredz, ka aktīvas fiziskās slodzes gadījumā var piemērot koeficentu 1,8 (pamatojums, ka kadetu fiziskā slodze ir aktīva).	MK 172/2012 MK 172/2012 MK 172/2012 MK 610/2002	1.pielikums 1.-7.,16.1.,16.2.,17.,18. punkts 2.pielikums 1.-8.,16.1.,16.2.,20.,21. punkts 3.pielikums 1.-9.,19.1.,19.2.punkts 59. punkts	
532.	**Ierobežojumi pārtikas produktu izplatīšanai un iekļaušanai ēdienkartē**					
532.1.	Produkti papildus kompleksajai pusdienu un izvēles ēdienkartei	X		MK 172/2012 MK 172/2012	4.[1] punkts 4.[2] punkts	
532.5.	Aizliegums produktu iekļaušanai ēdienkartē	A		MK 172/2012 MK 610/2002 MK 890/2013	1.pielikums 10.punkts, 2.pielikums 11.,17.,19.punkts, 3.pielikums 12.,13.,16.punkts 55.punkts 42.punkts	
532.6.	Produktu iekļaušana ēdienkartē ievērojot noteiktas prasības	A		MK 172/2012 MK 172/2012 MK 172/2012 MK 172/2012	2.[1] punkts 1.pielikums 9.,10.4,.10.5.,11.,12.,13.,16.3.punkts 2.pielikums10.,11.4.,11.5.,12.,13.,14.,16.3. punkts 3.pielikums 11.,13.4.,13.5.,14.,15., 19.3.pielikums	
532.7.	Ēdienam pievienotā sāls un cukura daudzums	A		MK 172/2012	1.pielkums14.,15.punkts, 2.pielikums 15.p.unkts, 3.pielikums 17.,18.punkts	
533.	**Trauki, galda piederumi un virtuves inventārs**					
533.1.	Trauki, galda piederumi un virtuves inventārs	A		MK 610/2002 MK 890/2013	53.punkts 39.punkts	
534.	**Ēdienu paraugi**					
534.1.	Ēdienu paraugi	A		MK 610/2002 MK 890/2013 MK 431/2000	54.punkts 41.punkts 17.punkts	
535.	**Atbalsta programma piena produktu piegādei**					
535.1.	Identifikācijas marķējums produktiem	X		R 853/2004	II pielikums 1.sadaļa	
535.2.	Atzīts ražotājs, piena atbilstība prasībām	X		R 853/2004 MK 485/2017 MK 485/2017 MK 485/2017 MK 485/2017	II nodaļa 4.pants 4.1.2.punkts 27.punkts 29.punkts 3.pielikums B2	
536.	**Atbalsta programma augļu un dārzeņu piegādei**					
536.1.	Atbalsta programma augļu un dārzeņu piegādei	X		MK 485/2017 MK 485/2017 MK 485/2017 MK 485/2017	4.1.1.punkts 26.punkts 29.punkts 3.pielikums B2	

Piezīmes: [1] - neatbilstību novēršanas termiņu nosaka saskaņā ar Pārtikas aprites uzraudzības likuma 22.panta otrās daļas 9.punktu

C PU-15 Papildus informācijas veidlapa

Precizējumi:
Papildus informācija: Pārbaudes laikā veiktas pārrunas ar POKPV medicīnas māsu Daigu Batnu par uztura normām iestades audzēkņiem, ar ēdināšanas bloku un to gatavotajiem ēdieniem apmierināti. Kandavas Lauksaimniecības tehnikuma direktore Dace Sevčuka ar pārbaudes protokolu iepazīstinās POKPV atbildīgo personu.

Z_Z ZPI-1 Piegādāto pārtikas produktu vai sniegtā ēdināšanas pakalpojuma atbilstība zaļā publiskā iepirkuma līguma nosacījumiem (Pārbaudē tiek vērtēta atbilstība MK 20.06.2017. noteikumu Nr. 353 1.pielikuma 4.1. un 4.2.punktam)

Darbības kods: 34.15. Atklāta tipa ēdināšanas uzņēmums ar pašražotās produkcijas realizāciju citiem uzņēmumiem

Pārbaudes posmi

Kods	Pārbaudes posms	Atzīmēt nepieciešamo	Komentāri
1060.	**Zaļā publiskā iepirkuma prasību un kritēriju piemērošana iepirkuma līgumos**		
1060.1.	Piemēroti ēdināšanas pakalpojumam	Jā	Līgums Nr.9/4-16/35 uz gadu par ēdināšanas pakalpojumu sniegšanu Pulkveža Oskara Kalpaka profesionālās vidusskolas audzekņiem.
1060.2.	Piemēroti pārtikas produktu piegādei	Jā	Pārtikas produktu piegāde Kandavas Lauksaimniecības tehnikuma un tā struktūrvienībām, iepirkums Nr. KLT 2025/7, spēkā līdz 31.08.2026. (uz 1 gadu)
1061.	**Informācija par veikto pārbaudi zaļā publiskā iepirkuma līguma nosacījumu izpildei**		
1061.1.	Pārbaude veikta	Jā	
1061.2.	Pārbaude nav veikta, jo nav pieejama iepirkuma dokumentācija		
1062.	**Iepirkuma līguma izpildes kontrole no pasūtītāja puses**		
1062.1.	Notiek	Jā	
1062.2.	Notiek daļēji		
1062.3.	Nenotiek		
1063.	**Gaļas, gaļas produktu atbilstība līguma nosacījumiem**		
1063.1.	Kopā pārbaudīti	2	 Cūkgaļa, mednieku desiņas, atbilst NPKS un iepirkuma prasībām no SIA Miesnieks (Nr.KLT 2025/7), līgums Nr.2025/7/1.
1063.2.	neatbilst nacionālās pārtikas kvalitātes shēmai ("zaļā" karotīte, "bordo" karotīte)		
1063.3.	neatbilst bioloģiskās lauksaimniecības shēmai		
1064.	**Piena, piena produktu atbilstība līguma nosacījumiem**		
1064.1.	Kopā pārbaudīti	3	 Skābais krējums 20% (divi ražotāji) un piens 2,5% no SIA LAKI FRUIT, atbilst NPKS un iepirkuma prasībām, līgums Nr.2025/7/4
1064.2.	neatbilst nacionālās pārtikas kvalitātes shēmai ("zaļā" karotīte, "bordo" karotīte)		
1064.3.	neatbilst bioloģiskās lauksaimniecības shēmai		
1065.	**Zvejas produktu atbilstība līguma nosacījumiem**		
1065.1.	Kopā pārbaudīti	1	
1065.2.	neatbilst nacionālās pārtikas kvalitātes shēmai ("zaļā" karotīte, "bordo" karotīte)		
1065.3.	neatbilst bioloģiskās lauksaimniecības shēmai		
1066.	**Olu, olu produktu atbilstība līguma nosacījumiem**		
1066.1.	Kopā pārbaudīti	1	Atbilst NPKS un iepirkuma prasībām no SIA LAKI FRUIT.
1066.2.	neatbilst nacionālās pārtikas kvalitātes shēmai ("zaļā" karotīte, "bordo" karotīte)		
1066.3.	neatbilst bioloģiskās lauksaimniecības shēmai		
1067.	**Maizes, miltu, graudaugu produktu atbilstība līguma nosacījumiem**		
1067.1.	Kopā pārbaudīti	2	Graudu maize un tumšā sēklu maize, atbilst NPKS un iepirkuma prasībām no SIA Latvijas maiznieks, līgums Nr.2025/7/3.
1067.2.	neatbilst nacionālās pārtikas kvalitātes shēmai ("zaļā" karotīte, "bordo" karotīte)		
1067.3.	neatbilst bioloģiskās lauksaimniecības shēmai		
1068.	**Bakalejas preču (ievārījumi, medus, sulas, eļļa u.c.) atbilstība līguma nosacījumiem**		
1068.1.	Kopā pārbaudīti		
1068.2.	neatbilst nacionālās pārtikas kvalitātes shēmai ("zaļā" karotīte, "bordo" karotīte)		
1068.3.	neatbilst bioloģiskās lauksaimniecības shēmai		
1069.	**Augļu, ogu, dārzeņu atbilstība līguma nosacījumiem**		
1069.1.	Kopā pārbaudīti	2	Kartupeļi un burkāni no SIA Ventagra, kartupeļi atbilst iepirkuma un LPIA prasībām (KLT 2025/7) līgums Nr.2025/7/2, burkāni atbilst iepirkuma prasībām, izcelsmes valsts Lietuva - pamatojoties uz sezonalitāti.
1069.2.	neatbilst lauksaimniecības produktu integrētās audzēšanas prasībām		
1069.3.	neatbilst nacionālās pārtikas kvalitātes shēmai ("zaļā" karotīte, "bordo" karotīte)		
1069.4.	neatbilst bioloģiskās lauksaimniecības shēmai		
1070.	**Citu produktu atbilstība līguma nosacījumiem**		
1070.1.	Kopā pārbaudīti		
1070.2.	neatbilst nacionālās pārtikas kvalitātes shēmai ("zaļā" karotīte, "bordo" karotīte)		
1070.3.	neatbilst bioloģiskās lauksaimniecības shēmai		
1071.	**Citas pārbaudē konstatētās neatbilstības**		
1071.1.	Bez saskaņojuma ar pasūtītāju mainīts produkta ražotājs/piegādātājs		
1071.2.	Nav informācijas vai maldinoša informācija par produkta izcelsmi marķējumā vai pavaddokumentos		
1071.3.	Produktu neatbilstība tehniskajā specifikācijā noteiktajiem kritērijiem (sastāvs, kvalitāte, iepakojums u.c.)		
1071.4.	Citas (norādīt aprakstā)		
1072.	**Pieņemtie lēmumi, t.sk. plānotie**		
1072.1.	Informēta iestādes vadība vai pilnvarotā/atbildīgā persona		
1072.2.	Informēts pasūtītājs (pašvaldība vai cita institūcija)		
1072.3.	Informēta cita PVD teritoriālā struktūrvienība		
1072.4.	Pārbaude pārtikas produktu piegādes (vairumtirdzniecības, ražošanas) uzņēmumā		
1072.5.	Administratīvās sankcijas		

Pievienotie attēli

Prasības kods: 1.2.1.

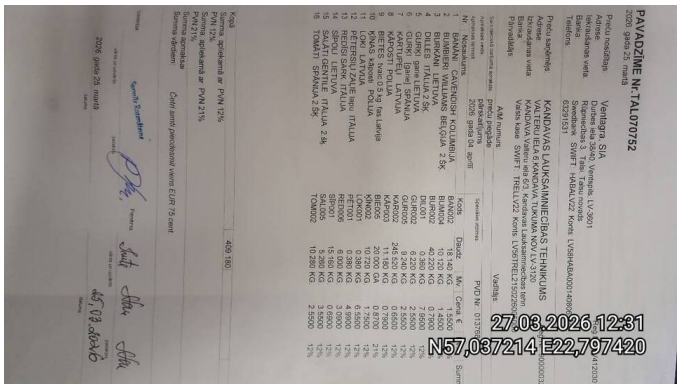


Prasības kods: 1.2.2.





Prasības kods: 7.1.



PAVADZĪME Nr. TAL070752
2026. gada 25. martā

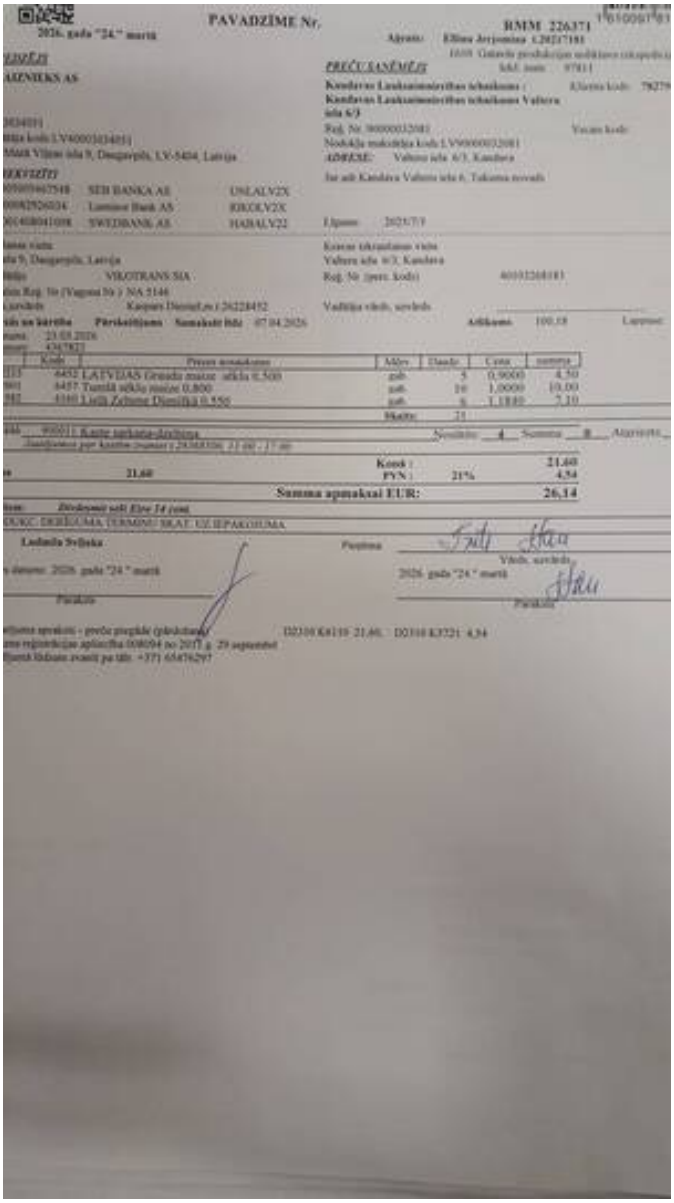
Piegādātājs: Ventspils, SIA
Adrese: Ventspils, LV-3601
Bankas rekvizīti: Ventspils, LV
Saņēmējs: KANDAVAS LAUKSAIMNIEČĪBAS TEHNIKUMS
Adrese: Kandavas nov.
Bankas rekvizīti: KASKADA BANKA
Telefons: 63291531

Nr.	Nosaukums	Kods	Daudz.	Mr.	Cena, €	Summa
1.	BIETES Svaigi 0.5 kg Latvija	BIE005	20.000	GA	0.870	21%
2.	BUMBIERI VALLIANS BELGIJA 2.5k	BUR002	40.220	KG	0.790	12%
3.	BURKĀNI LIETUVA	BUR001	0.380	KG	7.950	12%
4.	CUKINI Latvija	CUK001	0.380	KG	2.950	12%
5.	GURKI (parni) LIETUVA	GUR002	9.240	KG	2.500	12%
6.	GURKI (parni) SPĀNIJA	GUR005	9.240	KG	2.500	12%
7.	KAPOSTI POLIJA	KAP002	245.520	KG	0.650	12%
8.	KAPOSTI POLIJA	KAP002	0.000	KG	0.650	12%
9.	KĀPOSTI Latvija	KAP001	10.000	KG	0.870	12%
10.	LOKI LATVIJA	LOK001	10.220	KG	1.500	12%
11.	LOKI POLIJA	LOK002	0.000	KG	1.500	12%
12.	PETERSEĻI ZAĻIE lielo ITALIJA	PET001	0.380	KG	4.950	12%
13.	REDĪSI SPĀNIJA	RED006	0.000	KG	4.500	12%
14.	SIPOLI LIETUVA	SIP001	0.000	KG	3.000	12%
15.	SALĀTI GENTILE ITALIJA 2.5k	SAL005	5.280	KG	3.500	12%
16.	TOMĀTI SPĀNIJA 2.5k	TOM002	10.280	KG	2.500	12%

Kopā: 409.180
Summa aprēķināta ar PVN 12%:
PVN 12%:
Summa aprēķināta ar PVN 21%:
PVN21%:
Summa apmaksai:
Četri simti deviņdesmit viens EUR 75 cent

Saņēmējs
Pārbaudīja
Piegādātājs
2026. gada 25. martā

27.03.2026 12:31
N57,037214 E22,797420



PAVADZĪME Nr. RMM 226371
2026. gada "24." martā

Ajrats: Ilīna Arājumina 1.29217101

IZVEĻ
AIZNIEKS AS

PREČU SAŅĒMĒJS
Kandavas Lauksaimniecības tehnikums ;
Kandavas Lauksaimniecības tehnikums Valtera ielā 6/3
Reģ. Nr. 90000032081
Nodokļa maksātāja kods LV90000032081
ADRESE: Valtera iela 6/3, Kandava
Jai adi Kandava Valtera iela 6, Talsuma novads

Ilgums: 2025/7/9

Kravas izkraušanas vieta
Valtera iela 6/3, Kandava
Reģ. Nr. (pers. kods): 40103268181
Vadītāja vārds, uzvārds

Atlikums: 100.58

Kods	Preces nosaukums	Mērv.	Daudz.	Cena	summa
113	4452 LATVIJAS Grauds maize sēkla 0.500	gab.	5	0.9000	4.50
9001	4457 Tumšā sēkla maize 0.800	gab.	10	1.0000	10.00
342	4340 Laiks Zefīrmaize Dumšiņa 0.550	gab.	6	1.1800	7.10
		Skaits:	21		

9000 | Kartes iarkasse-Jaizbirsa | Svarīgs: 4 | Summa: 0 | Apjoms:

21.60	Kopā :	21.60
	PVN : 21%	4.54
	Summa apmaksai EUR:	26.14

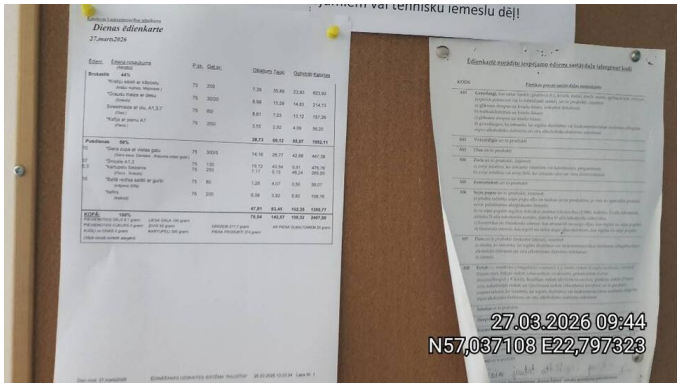
Dārgumi sāli Eire 14 cent
CUKC DEĶLAMA TERMINĀ SKAT. UZ IEPAKOJUMA

Ludmila Svējska
Pasūtīja
Vārds, uzvārds
2026. gada "24." martā
Parakstīs

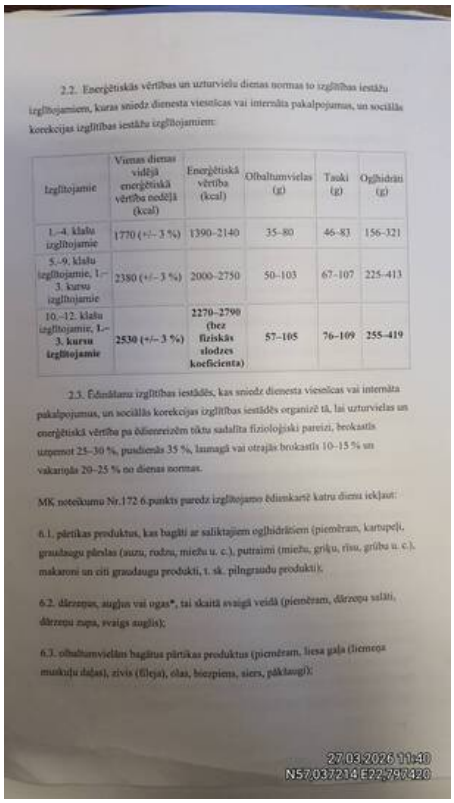
D2100 K4110 21.60; D2310 K3721 4.54

Ilgums: 2025/7/9
Kravas izkraušanas vieta
Valtera iela 6/3, Kandava
Reģ. Nr. (pers. kods): 40103268181
Vadītāja vārds, uzvārds
Atlikums: 100.58
Ilgums: 23.03.2026
Kopā: 4347.82
Kods | Preces nosaukums | Mērv. | Daudz. | Cena | summa
113 | 4452 LATVIJAS Grauds maize sēkla 0.500 | gab. | 5 | 0.9000 | 4.50
9001 | 4457 Tumšā sēkla maize 0.800 | gab. | 10 | 1.0000 | 10.00
342 | 4340 Laiks Zefīrmaize Dumšiņa 0.550 | gab. | 6 | 1.1800 | 7.10
Skaits: 21
9000 | Kartes iarkasse-Jaizbirsa | Svarīgs: 4 | Summa: 0 | Apjoms:
Summa apmaksai EUR: 26.14
Dārgumi sāli Eire 14 cent
CUKC DEĶLAMA TERMINĀ SKAT. UZ IEPAKOJUMA
Ludmila Svējska
Pasūtīja
Vārds, uzvārds
2026. gada "24." martā
Parakstīs
D2100 K4110 21.60; D2310 K3721 4.54

Prasības kods: 530.2.



Prasības kods: 530.3.



2.2. Enerģētiskās vērtības un uzturvielu dienas normas to izglītības iestāžu izglītojamiem, kuras sniedz dienesta viesnīcas vai internāta pakalpojumus, un sociālās korekcijas izglītības iestāžu izglītojamiem:

Izglītojamie	Vienas dienas vidējā enerģētiskā vērtība nedēļā (kcal)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.–4. klašu izglītojamie	1770 (+/– 3 %)	1390–2140	35–80	46–83	156–321
5.–9. klašu izglītojamie, 1.–3. kursu izglītojamie	2380 (+/– 3 %)	2000–2750	50–103	67–107	225–413
10.–12. klašu izglītojamie, 1.–3. kursu izglītojamie	**2530 (+/– 3 %)**	**2270–2790 (bez fiziskās slodzes koeficienta)**	**57–105**	**76–109**	**255–419**

2.3. Ēdināšanu izglītības iestādēs, kas sniedz dienesta viesnīcas vai internāta pakalpojumus, un sociālās korekcijas izglītības iestādēs organizē tā, lai uzturvielas un enerģētiskā vērtība pa ēdienreizēm tiktu sadalīta fizioloģiski pareizi, brokastīs uzņemot 25–30 %, pusdienās 35 %, launagā vai otrajās brokastīs 10–15 % un vakariņās 20–25 % no dienas normas.

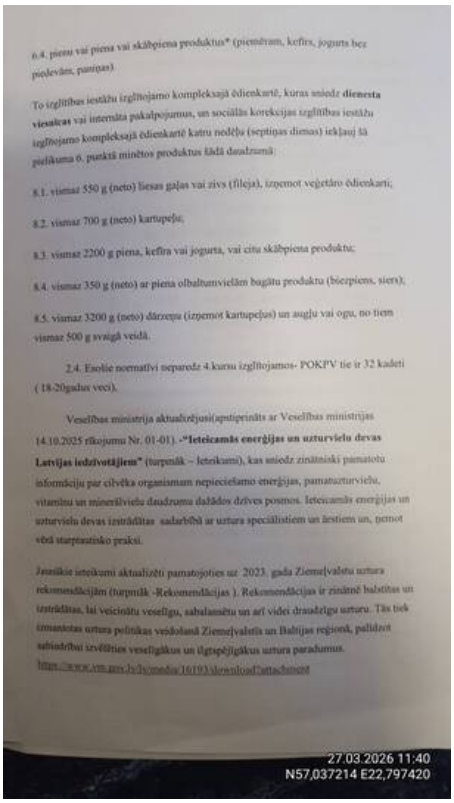
MK noteikumu Nr.172 6.punkts paredz izglītojamo ēdienkartē katru dienu iekļaut:

6.1. pārtikas produktus, kas bagāti ar saliktajiem ogļhidrātiem (piemēram, kartupeļi, graudaugu pārslas (auzu, rudzu, miežu u. c.), putraimi (miežu, griķu, rīsu, grūbu u. c.), makaroni un citi graudaugu produkti, t. sk. pilngraudu produkti);

6.2. dārzeņus, augļus vai ogas*, tai skaitā svaigā veidā (piemēram, dārzeņu salāti, dārzeņu zupa, svaigs augļis);

6.3. olbaltumvielās bagātus pārtikas produktus (piemēram, liesa gaļa (liemeņa muskuļu daļas), zivis (fileja), ola, biezpiens, siers, pākšaugi);

27.03.2026 11:40
N57,037214 E22,797420



6.4. pienu vai piena vai skābpiena produktus* (piemēram, kefīrs, jogurts bez piedevām, paniņas).

To izglītības iestāžu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē, kuras sniedz **dienesta viesnīcas** vai internāta pakalpojumus, un sociālās korekcijas izglītības iestāžu izglītojamo kompleksajā ēdienkartē katru nedēļu (septiņas dienas) iekļauj tā pielikuma 6. punktā minētos produktus šādā daudzumā:

8.1. vismaz 550 g (neto) liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot vegetāro ēdienkarti;

8.2. vismaz 700 g (neto) kartupeļu;

8.3. vismaz 2200 g piena, kefīra vai jogurta, vai citu skābpiena produktu;

8.4. vismaz 350 g (neto) ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers);

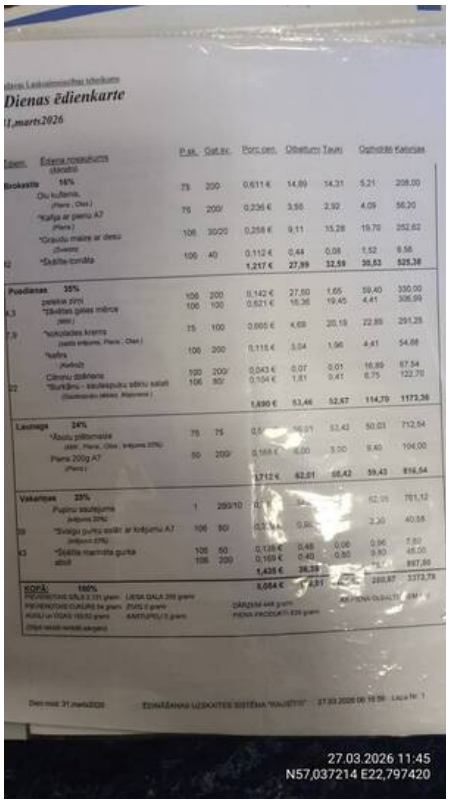
8.5. vismaz 3200 g (neto) dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu, no tiem vismaz 500 g svaigā veidā.

2.4. Esošie normatīvi neparedz 4.kursu izglītojamos- POKPV tie ir 32 kadeti (18-20gadus veci),

Veselības ministrija aktualizējusi(apstiprināts ar Veselības ministrijas 14.10.2025 rīkojumu Nr. 01-01). **"Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem"** (turpmāk – Ieteikumi), kas sniedz zinātniski pamatotu informāciju par cilvēka organismam nepieciešamo enerģijas, pamatuzturvielu, vitamīnu un minerālvielu daudzumu dažādos dzīves posmos. Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas izstrādātas sadarbībā ar uztura speciālistiem un ārstiem un, ņemot vērā starptautisko praksi.

Jaunākie ieteikumi aktualizēti pamatojoties uz 2023. gada Zieme|valstu uztura rekomendācijām (turpmāk -Rekomendācijas). Rekomendācijas ir zinātnē balstītas un izstrādātas, lai veicinātu veselīgu, sabalansētu un arī videi draudzīgu uzturu. Tās tiek izmantotas uztura politikas veidošanā Zieme|valstīs un Baltijas reģionā, palīdzot sabiedrībai izvēlēties veselīgākus un ilgtspējīgākus uztura paradumus.
https://www.vm.gov.lv/lv/media/16193/download?attachment

27.03.2026 11:40
N57,037214 E22,797420

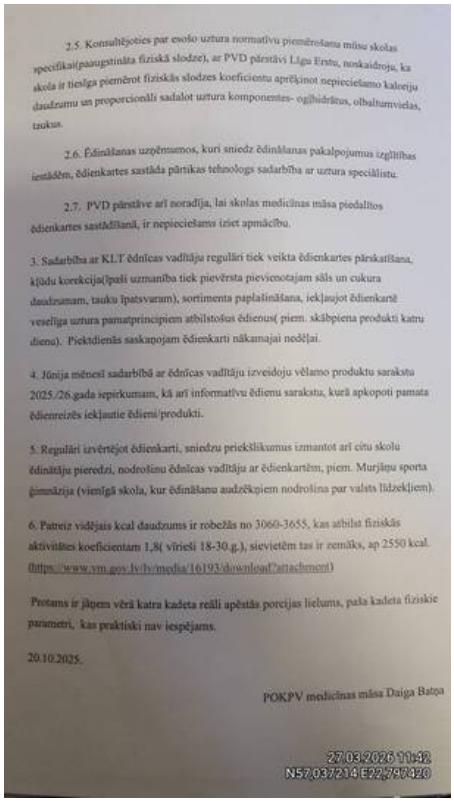


Dienas ēdienkarte

1.marts2026

Ēdiens	Ēdiena nosaukums (devīsti)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Brokastis	**16%**							
	Dižu kultenis, (Piens , Olas)	75	200	0,611 €	14,89	14,31	5,21	208,00
	*Kafija ar pienu A7 (Piens)	75	200/	0,236 €	3,56	2,92	4,09	56,20
	*Graudu maize ar desu (Sviests)	100	30/20	0,268 €	9,11	15,28	19,70	252,62
	*Saldie cimdiņi	100	40	0,112 €	0,44	0,08	1,52	9,56
				1,217 €	**27,99**	**32,59**	**30,53**	**526,38**
Pusdienas	**35%**							
	pasēta zivs	100	200	0,142 €	27,60	1,65	59,40	330,00
	*Tēvtēs ģimenes mērce (Milti)	100	100	0,521 €	16,36	19,45	4,41	306,99
	*sokolades krams (satur ekļauts: Piens , Olas)	75	100	0,065 €	4,68	20,19	22,85	291,28
	*kefīrs (Kefīrs)	100	200	0,115 €	3,04	1,96	4,41	54,08
	Cilvēku dārzeņu *Burkānu – selerejsakņu sēkšu salāti (Sēkšu sēkšu sēkšu, Majonēze)	100 100	200/ 80/	0,043 € 0,104 €	0,01 1,81	0,01 9,41	16,89 6,75	67,54 122,70
				1,690 €	**53,46**	**52,67**	**114,70**	**1173,56**
Launags	**24%**							
	*Auzu pilnmaizīte (Milti , Piens , Olas , ekļauts 20%)	75	75	0,5	16,01	13,43	50,03	712,54
	Piena 200g A7 (Piens)	50	200/	0,168 €	6,00	5,00	9,40	104,00
				1,712 €	**62,01**	**58,42**	**59,43**	**816,54**
Vakariņas	**25%**							
	Pupiņu sautējums (ekļauts 20%)	1	200/10	0,1	14,1	6,1	62,05	701,12
	*Svaigu gurķu salāti ar kviljanu A7 (ekļauts 20%)	100	80/	0,3	0,96	0,08	2,20	40,08
	*Šķēlīte marinēta gurķa (ekļauts 20%)	100	60	0,128 €	0,48	0,06	0,96	7,80
		100	200	0,169 €	0,40	0,80	9,83	48,00
				1,435 €	**36,59**			897,00
KOPĀ:	100%			**8,054 €**	**180,05**	**151,**	**260,57**	**3372,79**

27.03.2026 11:45
N57,037214 E22,797420



2.5. Konsultējoties par esošo uztura normatīvu piemērošanu mūsu skolas specifikai(paugustināta fiziskā slodze), ar PVD pārstāvi Līgu Erstu, noskaidroju, ka skola ir tiesīga piemērot fiziskās slodzes koeficientu aprēķinot nepieciešamo kaloriju daudzumu un proporcionāli sadalot uztura komponentes- ogļhidrātus, olbaltumvielas, taukus.

2.6. Ēdināšanas uzņēmumos, kuri sniedz ēdināšanas pakalpojumus izglītības iestādēm, ēdienkartes sastāda pārtikas tehnologs sadarbība ar uztura speciālistu.

2.7. PVD pārstāve arī noradīja, lai skolas medicīnas māsa piedalītos ēdienkartes sastādīšanā, ir nepieciešamu izslet apmācību.

3. Sadarbība ar KLT ēdnīcas vadītāju regulāri tiek veikta ēdienkartes pārskatīšana, kļūdu korekcija(īpaši uzmanība tiek pievērsta pievienotajam sāls un cukura daudzumam, tauku īpatsvaram), sortimenta paplašināšana, iekļaujot ēdienkartē veselīga uztura pamatprincipiem atbilstošus ēdienus(piem. skābpiena produkti katru dienu). Piektdienās saskaņojam ēdienkarti nākamajai nedēļai.

4. Jūnija mēnesī sadarbībā ar ēdnīcas vadītāju izveidoju vēlamo produktu saraksta 2025./26.gada sepiekumam, kā arī informatīvu ēdienu sarakstu, kurā apkopoti pamata ēdienreizēs iekļautie ēdieni/produkti.

5. Regulāri izvērtējot ēdienkarti, sniedzu priekšlikumus izmantot arī citu skolu ēdinātāju pieredzi, nodrošinu ēdnīcas vadītāju ar ēdienkartēm, piem. Murjāņu sporta ģimnāzija (vienīgā skola, kur ēdināšanu audzēkņiem nodrošina par valsts līdzekļiem).

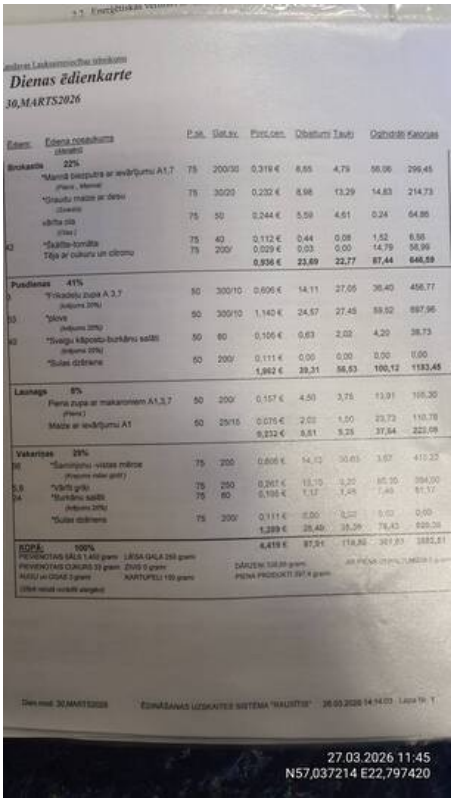
6. Patreiz vidējais kcal daudzums ir robežās no 3060-3655, kas atbilst fiziskās aktivitātes koeficientam 1,8(virsū 18-30.g.), sievietēm tas ir zemāks, ap 2550 kcal. (https://www.vm.gov.lv/lv/media/16193/download?attachment)

Protams ir jāņem vērā katra kadeta reāli apēstās porcijas lielums, pala kadeta fiziskie parametri, kas praktiski nav iespējams.

20.10.2025.

POKPV medicīnas māsa Daiga Baţpa

27.03.2026 11:42
N57,037214 E22,797420



Dienas ēdienkarte

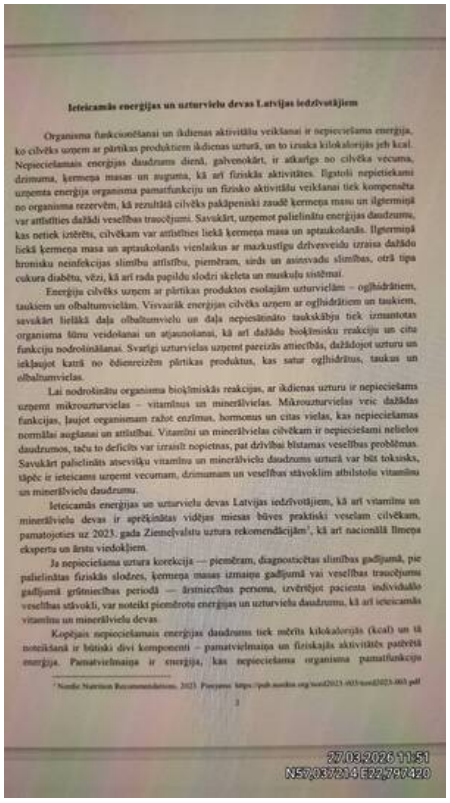
30,MARTS2026

Ēdiens	Ēdiena nosaukums (devīsti)	P.sk.	Gat.sv.	Porc.cen.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kalorijas
Brokastis	**22%**							
	*Mannā biezputra ar ievārījumu A1,7 (Piens , Mannā)	75	200/30	0,319 €	8,65	4,79	56,06	299,45
	*Graudu maize ar desu (Sviests)	75	30/20	0,232 €	8,98	13,29	14,83	214,73
	*sārta zilā (Olas)	75	50	0,244 €	5,59	4,61	0,24	64,86
	*Šķēlīte tomāta	75	40	0,112 €	0,44	0,08	1,52	8,56
	Tēja ar cukuru un citronu	75	200/	0,029 €	0,03	0,00	14,79	58,99
				0,936 €	**23,69**	**22,77**	**87,44**	**646,59**
Pusdienas	**41%**							
	*Krokaižu zupa A 3,7 (ekļauts 20%)	50	300/10	0,606 €	14,11	27,05	36,40	456,77
	*plove (ekļauts 20%)	50	300/10	1,140 €	24,57	27,45	59,52	697,96
	*Svaigu kāpostu-burkānu salāti (ekļauts 20%)	50	60	0,105 €	0,63	2,02	4,20	38,73
	*Sulas dzēriens	50	200/	0,111 €	0,00	0,00	0,00	0,00
				1,962 €	**39,31**	**56,53**	**100,12**	**1193,45**
Launags	**9%**							
	Piena zupa ar makaroniem A1,3,7 (Piens)	50	200/	0,157 €	4,50	3,75	13,91	105,30
	Maize ar ievārījumu A1	50	25/15	0,075 €	2,03	1,50	23,73	110,78
				0,232 €	**6,51**	**5,25**	**37,64**	**222,08**
Vakariņas	**29%**							
	*Sarmīņonu -vistas mērce (Pasaules mākslīgā gaiļa)	75	200	0,606 €	14,12	30,45	3,67	410,33
	*vārīti grīķi	75	250	0,267 €	10,70	3,20	65,70	394,00
	*Burkānu salāti (ekļauts 20%)	75	60	0,106 €	1,17	1,45	7,46	51,17
	*Sulas dzēriens	75	200/	0,111 €	0,00	0,00	0,00	0,00
				1,289 €	**26,40**	**35,39**	**76,83**	**855,50**
KOPĀ:	100%			**6,419 €**	**97,91**	**119,93**	**301,03**	**2882,51**

PIEVIENOTAS SĀLS 1,400 grami LIESA GAĻA 250 grami
PIEVIENOTAS CUKURS 33 gramiZIVIS 0 grami
AUGU un OGAS 2 gramiKARTUPEĻI 150 grami
(tiltā vietā norādīt alergēni)

DARZEŅI 538,00 grami
PIENA PRODUKTI 597,4 grami

27.03.2026 11:45
N57,037214 E22,797420



Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem

Organisma funkcionēšanai un ikdienas aktivitāšu veikšanai ir nepieciešama enerģija, ko cilvēks uzņem ar pārtikas produktiem ikdienas uzturā, un to izsaka kilokalorijās jeb kcal. Nepieciešamais enerģijas daudzums dienā, galvenokārt, ir atkarīgs no cilvēka vecuma, dzimuma, ķermeņa masas un auguma, kā arī fiziskās aktivitātes. Ilgstoši nepietiekami uzņemta enerģija organisma pamatfunkciju un fizisko aktivitāšu veikšanai tiek kompensēta no organisma rezervēm, kā rezultātā cilvēks pakāpeniski zaudē ķermeņa masu un ilgtermiņā var attīstīties dažādi veselības traucējumi. Savukārt, uzņemot palielinātu enerģijas daudzumu, kas netiek iztērēts, cilvēkam var attīstīties liekā ķermeņa masa un aptaukošanās. Ilgtermiņā liekā ķermeņa masa un aptaukošanās vienlaikus ar mazkustīgu dzīvesveidu izraisa dažādu hronisku neinfekcijas slimību attīstību, piemēram, sirds un asinsvadu slimības, otrā tipa cukura diabētu, vēzi, kā arī rada papildu slodzi skeleta un muskuļu sistēmai.

Enerģiju cilvēks uzņem ar pārtikas produktos esošajām uzturvielām – ogļhidrātiem, taukiem un olbaltumvielām. Visvairāk enerģijas cilvēks uzņem ar ogļhidrātiem un taukiem, savukārt lielākā daļa olbaltumvielu un daļa nepiesātināto taukskābju tiek izmantotas organisma šūnu veidošanai un atjaunošanai, kā arī dažādu bioķīmisku reakciju un citu funkciju nodrošināšanai. Svarīgi uzturvielas uzņemt pareizās attiecībās, dažādojot uzturu un iekļaujot katrā no ēdienreizēm pārtikas produktus, kas satur ogļhidrātus, taukus un olbaltumvielas.

Lai nodrošinātu organisma bioķīmiskās reakcijas, ar ikdienas uzturu ir nepieciešams uzņemt mikrouzturvielas – vitamīnus un minerālvielas. Mikrouzturvielas veic dažādas funkcijas, ļaujot organismam ražot enzīmus, hormonus un citas vielas, kas nepieciešamas normālas augšanai un attīstībai. Vitamīni un minerālvielas cilvēkam ir nepieciešami nelielos daudzumos, taču to deficīts var izraisīt nopietnas, pat dzīvību bīstamas veselības problēmas. Savukārt palielinātu atsevišķu vitamīnu un minerālvielu daudzumu uzturā var būt toksisks, tāpēc ir ieteicams uzņemt vecumam, dzimumam un veselības stāvoklim atbilstošu vitamīnu un minerālvielu daudzumu.

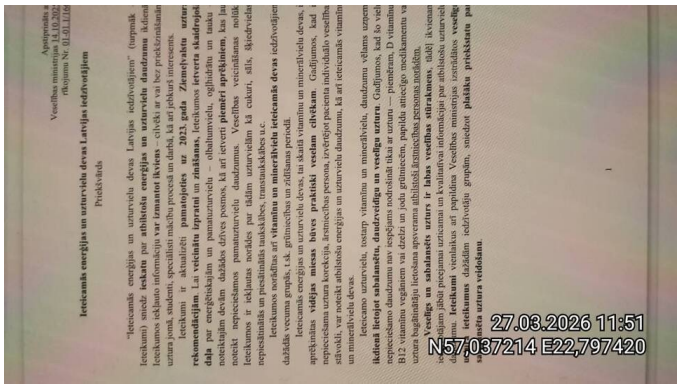
Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem, kā arī vitamīnu un minerālvielu devas ir aprēķinātas vidējas miesas būves praktiski veselam cilvēkam, pamatojoties uz 2023. gada Zieme|valstu uztura rekomendācijām[1], kā arī nacionālā līmeņa ekspertu un ārstu viedokļiem.

Ja nepieciešama uztura korekcija — piemēram, diagnosticētas slimības gadījumā, pie palielinātas fiziskās slodzes, ķermeņa masas izmaiņu gadījumā vai veselības traucējumu gadījumā grūtniecības periodā — ārstniecības persona, izvērtējot pacienta individuālo veselības stāvokli, var noteikt piemērotu enerģijas un uzturvielu daudzumu, kā arī ieteicamās vitamīnu un minerālvielu devas.

Kopējais nepieciešamais enerģijas daudzums tiek mērīts kilokalorijās (kcal) un tā noteikšanā ir būtiski divi komponenti – pamatvielmaiņa un fiziskajās aktivitātēs patērētā enerģija. Pamatvielmaiņa ir enerģija, kas nepieciešama organisma pamatfunkcijas

[1] Nordic Nutrition Recommendations. 2023. Pieejams: https://pub.norden.org/nord2023-003/nord2023-003.pdf

27.03.2026 11:51
N57,037214 E22,797420



Apstiprināts ar
Veselības ministrijas 14.10.202
rīkojumu Nr. 11.01.1/10

Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem

Priekšvārds

"Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem" (turpmāk – Ieteikumi) sniedz **ieskatu** par **atbilstošu enerģijas un uzturvielu daudzumu** ikdienā. Ieteikumos sekļauto informāciju **var izmantot ikviens** – cilvēki ar vai bez priekšzināšanām uztura jomā, studenti, speciālisti mācību procesā un darbā, kā arī jebkuri interesenti.

Ieteikumi ir aktualizēti **pamatojoties uz 2023. gada Zinātnisko uztura rekomendācijām**. Lai **veicinātu izpratni** un **zināšanas**, Ieteikumos **ietverta skaidrojošā daļa** par enerģiskajām un pamatuzturvielu – olbaltumvielu, ogļhidrātu un tauku noteikt nepieciešamos pamatuzturvielu daudzumus. Veselības veicināšanas nolūk Ieteikumos ir ieķautas norādes par tādām uztura vielām kā cukuri, sāls, šķiedrviela nepiesātinātās un piesātinātās taukskābes, transtaukskābes u.c.

Ieteikumos norādītas arī **vitamīnu un minerālvielu ieteicamās devas** iedzīvotājiem dažādās grupās, t.sk. grūtniecēm un zīdīšanas periodā.

Ieteicamās devas ir dotas kā vidējais vitamīnu un minerālvielu devas daudzums dienā, kas **spējīgs nodrošināt** lielākās daļas **veselu cilvēku** aprēķinātas **vidējas mūsu bāres praktiski veselam cilvēkam**. Gadījumos, kad nepieciešama uztura korekcija, ārstniecības persona, izvērtējot pacienta individuālo veselības stāvokli, var noteikt atbilstošu enerģijas un uzturvielu daudzumu, kā arī ieteicamās vitamīnu un minerālvielu devas.

Ieteicamo uzturvielu, tostarp vitamīnu un minerālvielu, daudzumu vēlams uzņemt **ikdienā ēdienā ar sabalansētu, daudzveidīgu un veselīgu uzturu**. Gadījumos, kad šo vielu nepieciešamo daudzumu nav iespējams nodrošināt tikai ar uzturu — piemēram, D vitamīna, B12 vitamīna vegāniem vai dzēri un jodu grūtniecēm, papildu atkarīgo medikamentu vai uztura bagātinātāju lietošana apvienojumā ar **veselīgu un sabalansētu uzturu** ir **labas veselības stūrakmens**. Šādi ikviens spēj **uzturēt** savu **veselību** un **dzīvesspēju** līdz pat **vecumdienām**. Ieteikumi vienlaikus arī papildina Veselības ministrijas apstiprinātās vadlīnijas **veselīga uztura veidošanai** dažādām iedzīvotāju grupām, sniedzot **plašāku priekšstatu par** [illegible]

27.03.2026 11:51
N57,037214 E22,797420



nodrošināšanai miera stāvoklī (elpošana, asinsrite, ķermeņa temperatūras uzturēšana u.c.), un tā atkarīga no cilvēka dzimuma, vecuma, auguma un ķermeņa masas. Pamatvielmaiņas aprēķināšanai var izmantot dažādas formulas, piemēram, Oksfordas jeb Henrija (*Henry*) formulu, Mifflina-Sentžēoras (*Mifflin-St Jeor*) formulu, Herisa-Benedikta (*Harris-Benedict*) formulu, Šofilda (*Schofield*) formulu u.c.

Fiziskajās aktivitātēs patērētā enerģija ir enerģija, kas tiek izlietota jebkādām kustībām un fiziskām aktivitātēm, sākot no ikdienas soļiem līdz intensīvam sportam. Fiziskajās aktivitātēs patērētās enerģijas daudzums variē atkarībā no cilvēka fiziskās aktivitātes – zema, mērena vai augsta. Nepieciešamā enerģijas daudzuma aprēķinos izmanto fizisko aktivitāti (FA) koeficientu, kura noteikšanā tiek ņemta vērā gan ikdienas darbā, gan brīvā laika nodarbībās patērētā enerģija.

Parasti cilvēka organismam individuāli nepieciešamo enerģijas daudzumu aprēķina, reizinot pamatvielmaiņas procesiem nepieciešamo enerģijas daudzumu ar fiziskās aktivitātes (FA) koeficientu:

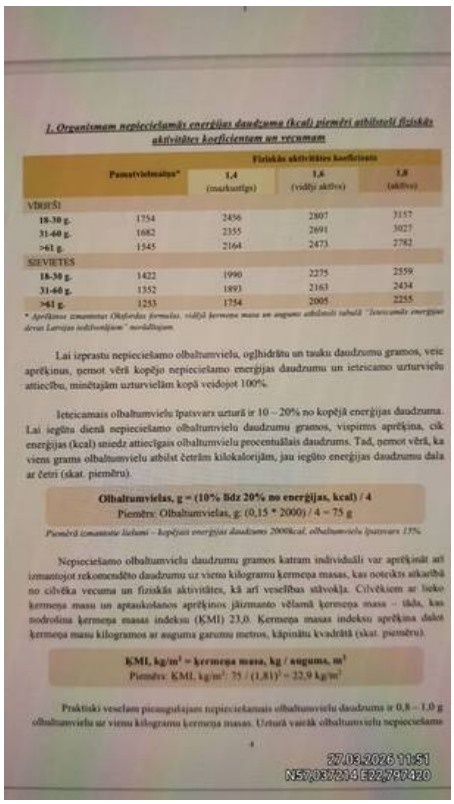
Enerģija, kcal = Pamatvielmaiņa, kcal x FA koeficients

FA koeficients 1,4
Sēdošs darbs bez iespējām izkustēties, kā arī zema fiziskā aktivitāte brīvajā laikā

FA koeficients 1,6
Sēdošs darbs ar iespēju izkustēties un mērena fiziska aktivitāti brīvajā laikā

FA koeficients 1,8
Darbs, kurā ir iespējams stāvēt un kustēties, ieskaitot vājas uzkoptavas darbus, vai sēdošs darbs, kur ir nepieciešama kustības, un vienlaikus fiziskā aktivitāte brīvajā laikā lielākoties katru dienu

27.03.2026 11:51
N57,037214 E22,797420



1. Organismam nepieciešamās enerģijas daudzuma (kcal) piemēri atbilstoši fiziskās aktivitātes koeficientam un vecumam

	Pamatvielmaiņa*	Fiziskās aktivitātes koeficients		
		1,4 (mazkustīgs)	1,6 (vidēji aktīvs)	1,8 (aktīvs)
VĪRIEŠI				
18-30 g.	1754	2456	2807	3157
31-60 g.	1682	2355	2691	3027
>61 g.	1545	2164	2473	2782
SIEVIETES				
18-30 g.	1422	1990	2275	2559
31-60 g.	1352	1893	2163	2434
>61 g.	1253	1754	2005	2255

** Aprēķinos izmantotas Oksfordas formulas, vidējā ķermeņa masa un auguma atbilstoši tabulā "Ieteicamās enerģijas devas Latvijas iedzīvotājiem" norādītajiem.*

Lai izprastu nepieciešamo olbaltumvielu, ogļhidrātu un tauku daudzumu gramos, veic aprēķinus, ņemot vērā kopējo nepieciešamo enerģijas daudzumu un ieteicamo uzturvielu attiecību, minētajām uzturvielām kopā veidojot 100%.

Ieteicamais olbaltumvielu īpatsvars uzturā ir 10 – 20% no kopējā enerģijas daudzuma. Lai iegūtu dienā nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu gramos, vispirms aprēķina, cik enerģijas (kcal) sniedz attiecīgais olbaltumvielu procentuālais daudzums. Tad, ņemot vērā, ka viens grams olbaltumvielu atbilst četrām kilokalorijām, jau iegūto enerģijas daudzumu dala ar četri (skat. piemēru).

Olbaltumvielas, g = (10% līdz 20% no enerģijas, kcal) / 4
Piemērs: Olbaltumvielas, g: (0,15 * 2000) / 4 = 75 g

Piemērā izmantotie lielumi – kopējais enerģijas daudzums 2000kcal, olbaltumvielu īpatsvars 15%

Nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu gramos katram individuāli var aprēķināt arī izmantojot rekomendēto daudzumu uz vienu kilogramu ķermeņa masas, kas noteikts atkarībā no cilvēka vecuma un fiziskās aktivitātes, kā arī veselības stāvokļa. Cilvēkiem ar lieko ķermeņa masu un aptaukošanos aprēķinos jāizmanto vēlamā ķermeņa masa – tāda, kas nodrošina ķermeņa masas indeksu (ĶMI) 23,0. Ķermeņa masas indeksu aprēķina dalot ķermeņa masu kilogramos ar auguma garumu metros, kāpinātu kvadrātā (skat. piemēru).

ĶMI, kg/m² = ķermeņa masa, kg / auguma, m²
Piemērs: ĶMI, kg/m²: 75 / (1,81)² = 22,9 kg/m²

Praktiski veseliem pieaugušajiem nepieciešamais olbaltumvielu daudzums ir 0,8 – 1,0 g olbaltumvielu uz vienu kilogramu ķermeņa masas. Uzturā vairāk olbaltumvielu nepieciešams

27.03.2026 11:51
N57,037214 E22,797420



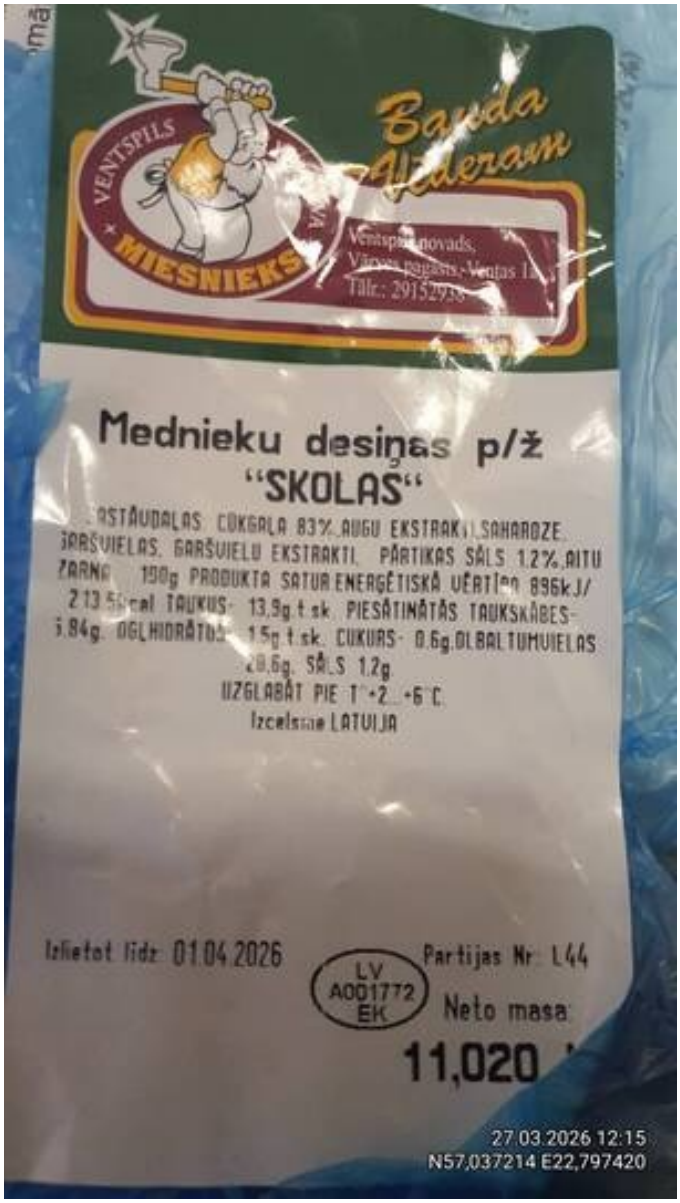
*2. Ieteicamās enerģijas devas Latvijas iedzīvotājiem**

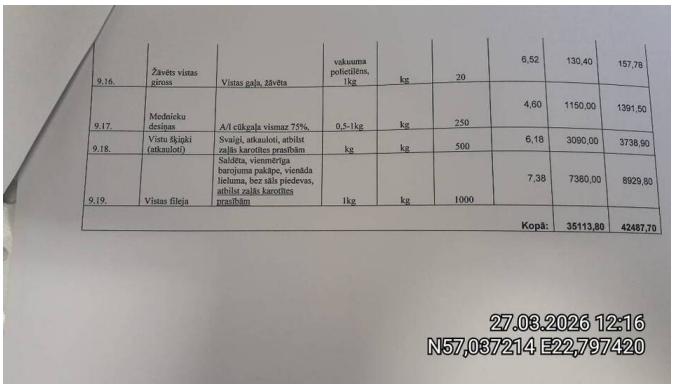
	Vidējā ķermeņa masa, kg	Vidējais augums, cm	Enerģija (E), kcal/d	Olbaltumvielas, E%	Tauki, E%	Ogļhidrāti, E%
ZĪDIS						
7-12 m.	9	71	720	7-15	30-45	45-60
1-3 g.	13	90	1071-1162	10-15	30-40	45-60
4-6 g.	20	112	1338-1720	10-20	25-40	45-60
7-10 g.	28	132	1595-2050	10-20	25-40	45-60
11-14 g.	45	157	1977-2542	10-20	25-40	45-60
15-18 g.	66	176	2305-3220	10-20	25-40	45-60
MEITENES						
7-12 m.	9	71	716	7-15	30-45	45-60
1-3 g.	13	90	1016-1331	10-15	30-40	45-60
4-6 g.	20	112	1258-1619	10-20	25-40	45-60
7-10 g.	28	132	1496-1923	10-20	25-40	45-60
11-14 g.	46	157	1793-2305	10-20	25-40	45-60
15-18 g.	55	163	1932-2484	10-20	25-40	45-60
VĪRIEŠI						
18-30g.	75	181	2436-3157	10-20	25-40	45-60
31-60 g.	75	179	2355-2691	10-20	25-40	45-60
>61 g.	75	175	2164-2473	15-20	25-40	45-60
SIEVIETES						
18-30g.	65	168	1990-2559	10-20	25-40	45-60
31-60 g.	65	166	1893-2434	10-20	25-40	45-60
>61 g.	65	164	1754-2255	15-20	25-40	45-60
Sievietes grūtniecības periodā						
1 trimestrī	-	-	+100	+1 g/d	25-40	45-60
2 trimestrī	-	-	+300	+9 g/d	25-40	45-60
3 trimestrī	-	-	+300	+28 g/d	25-40	45-60
Sievietes laktācijas periodā						
0-6 mēneši	-	-	+500-600	+13 g/d	25-40	45-60
>6 mēneši	-	-	+500-600	+19 g/d	25-40	45-60

** Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas ir noteiktas uz iesaistīti lūk maksimālajam daudzumam, ņemot vērā cilvēka fiziskās aktivitātes līmeni (zems, vidējs, augsts).*

27.03.2026 11:52
N57,037214 E22,797420

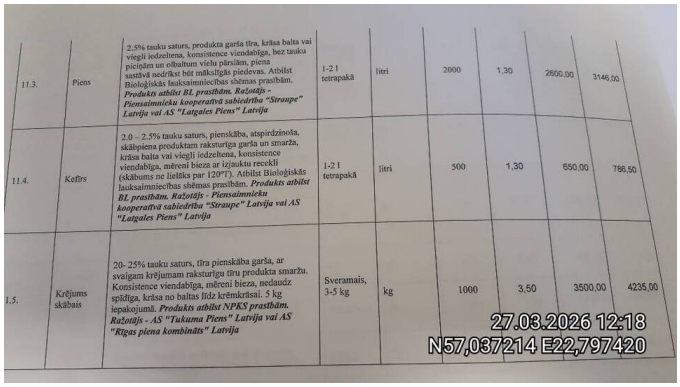
Prasības kods: 1063.1.





9.16.	Žāvēts vistas gīross	Vistas gaļa, žāvēta	vakuuma polietilēns, 1kg	kg	20	6,52	130,40	157,78
9.17.	Mednieku desiņas	A/I cūkgaļa vismaz 75%,	0,5-1kg	kg	250	4,60	1150,00	1391,50
9.18.	Vistu šķiņķi (atkauloti)	Svaigi, atkauloti, atbilst zaļās karotītes prasībām	kg	kg	500	6,18	3090,00	3738,90
9.19.	Vistas fileja	Saldēta, vienmērīga barojuma pakāpe, vienāda lieluma, bez sāls piedevas, atbilst zaļās karotītes prasībām	1kg	kg	1000	7,38	7380,00	8929,80
						Kopā:	35113,80	42487,70

Prasības kods: 1064.1.



11.3.	Piens	2.5% tauku saturs, produkta garša tīra, krāsa balta vai viegli iedzeltena, konsistence viendabīga, bez tauku piciņām un ellbaltam vielu pārslām, piena sastāvā nedrīkst būt mākslīgās piedevas. Atbilst Bioloģiskās lauksaimniecības shēmas prasībām. ***Produkts atbilst BL prasībām. Ražotājs - Piensaimnieku kooperatīvā sabiedrība "Straupe" Latvija vai AS "Latgales Piens" Latvija***	1-2 l tetrapakā	litri	2000	1,30	2600,00	3146,00
11.4.	Kefīrs	2,0 – 2,5% tauku saturs, pienskāba, atspirdzinoša, skābpiena produktam raksturīga garša un smarža, krāsa balta vai viegli iedzeltena, konsistence viendabīga, mēreni bieza ar izjauktu recekli (skābums ne lielāks par 120°T). Atbilst Bioloģiskās lauksaimniecības shēmas prasībām. ***Produkts atbilst BL prasībām. Ražotājs - Piensaimnieku kooperatīvā sabiedrība "Straupe" Latvija vai AS "Latgales Piens" Latvija***	1-2 l tetrapakā	litri	500	1,30	650,00	786,50
1.5.	Krējums skābais	20- 25% tauku saturs, tīra pienskāba garša, ar svaigam krējumam raksturīga tīru produkta smaržu. Konsistence viendabīga, mēreni bieza, nedaudz spīdīga, krāsa no baltas līdz krēmkrāsai. 5 kg iepakojumā. ***Produkts atbilst NPKS prasībām. Ražotājs - AS "Tukuma Piens" Latvija vai AS "Rīgas piena kombināts" Latvija***	Sveramais, 3-5 kg	kg	1000	3,50	3500,00	4235,00