

Ieteikumi sabiedriskās ēdināšanas uzņēmumiem

Latvijas iedzīvotāju veselīgu uztura paradumu veicināšanai

Veselīgāks uzturs sabiedrībā kļūst arvien svarīgāks. Sabiedriskās ēdināšanas uzņēmumiem, piemēram, restorāniem un kafejnīcām, var būt nozīmīga loma patērētāju veselīgāka uztura un izvēles veicināšanā. Iespējams, jūsu uzņēmums jau ievēro vairākus no šiem ieteikumiem, taču mēs aicinām Jūs veikt reālas, praksē īstenojamās izmaiņas, lai palīdzētu apmeklētājiem izdarīt veselīgāku izvēli.

Ēdināšanas uzņēmumam ir vēlams piedāvāt vismaz vienu variantu no katras ēdienu kategorijas (dzērieni, uzkodas, pamatēdiens, deserti, bērnu ēdieni u.c.), kas atbilst šiem ieteikumiem, lai apmeklētājs varētu sakomplektēt veselīgu maltīti, sākot no uzkodām un dzēriena līdz pat desertam.

Ieteikumu kopsavilkums

1. Piedāvājiet iespēju izvēlēties mazāku porciju.
2. Piedāvājiet veselīgākas izvēles.
3. Izvēlieties veselīgākus ēdienu pagatavošanas veidus, kā arī ēdienu pagatavošanā izmantojiet pārtikas produktus ar zemāku tauku saturu vai veselīgākas alternatīvas.
4. Iekļaujiet vairāk šķiedrvielas saturošus pārtikas produktus ēdienos – dārzeņus, augļus, ogas, pākšaugus un pilngraudu produktus.
5. Samaziniet pievienotā cukura daudzumu ēdienos un dzērienos.
6. Samaziniet sāls izmantošanu ēdienu pagatavošanā, dažādojot ēdienus ar garšaugiem un garšvielām bez sāls.
7. Padariet veselīgo izvēli pamanāmu un vieglāk izdarāmu.
8. Sadarbojieties ar uztura speciālistiem un vietējiem ražotājiem.

1. Piedāvājiēt iespēju izvēlēties mazāku porciju

Pārāk daudz kaloriju uzturā var izraisīt aptaukošanos, kas, savukārt, var būt par iemeslu 2. tipa cukura diabēta, sirds slimību un noteiktu vēža veidu attīstībai. **Pat nelielas izmaiņas katras maltītes enerģētiskajā vērtībā var sniegt pozitīvu ietekmi.**

- ▶ Piedāvājiēt ikvienam **iespēju izvēlēties mazākas porcijas**. Mazāku porciju – “pusporciju”¹ vai t.s. “bērnu porciju” izvēle var palīdzēt kontrolēt uzņemto kaloriju daudzumu, vienlaikus klients var pilnvērtīgi izbaudīt iecienīto ēdienu, tostarp neveidojot pārtikas atkritumus.
- ▶ Ja jūsu uzņēmums piedāvā **pašapkalpošanās izvēli**, tad porcijas izmēru varat variēt ar šķīvja izmēru.

2. Piedāvājiēt veselīgākas izvēles

Lai arī ir būtiski uzlabot visu ēdienkartē iekļauto ēdienu uzturvērtību, **Jūs varat radīt īpašus ēdienus un piedāvājumus**, tādējādi veicinot apmeklētājus izvēlēties veselīgākus variantus.

- ▶ **Iekļaujiēt ēdienkartē ēdienus**, kas gatavoti no **augu valsts produktiem** – pākšaugiem, pilngraudu produktiem, svaigiem dārzeņiem. Tie ne tikai dažādos ēdienkarti un būs piemēroti veģetāra uztura cienītājiem, bet arī piesaistīs klientus, kas ikdienā īpaši pievērš uzmanību ēdienu veselīgumam un ilgtspējai.
- ▶ Piedāvājiēt **porcijas apjomu palielināt ar augu valsts produktiem** (dārzeņi, to skaitā sakņu dārzeņi (bietes, burkāni, kāļi, rāceņi), augļi, ogas, pākšaugi, sēnes).
- ▶ Piedāvājiēt ēdienkartē **olbaltumvielu avotus ar zemu tauku saturu**, piemēram, vistas vai tītara gaļu, upes zivis, tofū, pākšaugus u.c.
- ▶ Ēdienkartē **izceliēt veselīgākas izvēles**, pievēršot uzmanību, lai šādas izvēles ir labi pamanāmas. Piedāvājiēt **atlaides un īpašos piedāvājumus** tādiem ēdieniem un dzērieniem, kas satur daudz šķiedrvielu, maz tauku, sāls vai cukura.
- ▶ Ņemiet vērā, ka **riekstus un sēklas** ieteicams **pievienot dažādiem ēdieniem** (ne tikai desertiem), jo tie ir lielisks olbaltumvielu, nepiesātināto taukskābju un šķiedrvielu avots.
- ▶ Ja jūsu uzņēmums piedāvā **“dienas piedāvājumus”**, izmantojiēt to, lai apmeklētājiem piedāvātu pamēģināt jaunus, veselīgākus ēdienus vai izvēles. Piedāvājumos iekļaujiēt veselīgākus dzērienus un šķiedrvielām bagātus ogļhidrātu avotus, dārzeņu ēdienus un augļus. Veidojot piedāvājumā iekļauto ēdienreizi, **vadieties pēc veselīga uztura šķīvja principa** (skatīt attēlu 6. lpp).²

¹ Ar pusporciju saprotama porcija mazākā apjomā, ne obligāti 50% no ierastā porcijas lieluma. To var nosaukt par “mazāku porciju”, “mazo porciju” vai tml.

² Infografika. Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu. Pieejams: Esparveselibu.lv

- ▶ **Pilnveidojiet bērnu ēdienkartes** – iekļaujiet ūdeni, dzērienus ar mazāku cukura daudzumu, dārzeņus, augļus, salikto ogļhidrātu un olbaltumvielu avotus, kas gatavoti izmantojot veselīgas pagatavošanas metodes, mazākās porcijās.^{3,4}
- ▶ **Ēdienkartē iekļaujiet dažādas alternatīvas** – salātus, tvaicētus dārzeņus, pilngraudu produktus un citus salikto ogļhidrātu avotus (griķi, mieži, kvinoja, bulgurs, pilngraudu kuskuss, pilngraudu makaroni u.c.).

3. Izvēlieties veselīgākus ēdienu pagatavošanas veidus, kā arī ēdienu pagatavošanā izmantojiet pārtikas produktus ar zemāku tauku saturu vai veselīgākas alternatīvas.

Trekni, taukiem bagāti ēdieni satur daudz kaloriju, kas var ne vien veicināt liekā svara pieaugumu, bet arī palielināt 2. tipa cukura diabēta, sirds un asinsvadu slimību un vairāku vēža veidu attīstības risku.

- ▶ Ēdienu pagatavošanā ieteicams **izvēlēties veselīgākus pagatavošanas veidus**, piemēram, tvaicēšanu, sautēšanu, vārīšanu, cepšanu cepeškrāsnī. Izvēlieties šos kā galvenos pagatavošanas veidus, ēdienkartē to skaidri norādiet un attiecīgi apmāciet darbiniekus.
- ▶ **Nekarsētiem ēdieniem** (piemēram, svaigiem salātiem) ieteicams **izvēlēties nerafinētas** augu eļļas (*extra virgin* olīveļļu, rapšu, ķirbju, avokado, u.c. eļļas).
- ▶ **Cepšanai** izmantojiet **termo stabilākas** eļļas ar augstāku dūmošanas punktu, piemēram, olīveļļu vai avokado eļļu.
- ▶ Ja nepieciešams **ēdienu pagatavot augstā temperatūrā**, piemēram, fritēt, izmantojiet **rafinētas eļļas** (rapšu un saulespuķu) un **nodrošiniet atbilstošu to temperatūru**, pretējā gadījumā produkts uzsūks pārāk daudz eļļas vai arī eļļa tiks sabojāta un tajā veidosies kaitīgi savienojumi. Tāpat ieteicams regulāri mainīt eļļu, lai saglabātu tās kvalitāti.
- ▶ Ēdienu pagatavošanā **neizmantojiet kokosriekstu un palmu eļļu**, jo tās satur daudz piesātināto taukskābju.
- ▶ Ievērojiet **atbilstošu ēdienu pagatavošanas laiku un temperatūru**, lai novērstu produktu piedegšanu un/vai pārgatavošanos.
- ▶ **Izvairieties** no produktu **atkārtotas sildīšanas taukos**, lai nepalielinātu tauku saturu ēdienā.
- ▶ Ēdiena gatavošanas laikā **iztecējušos taukus vienmēr noņemiet**, fritētos produktus nosusiniet.
- ▶ Izvēlieties **liesāku malto gaļu**. Gaļai nogrieziet liekos redzamos taukus, t.sk. vistas gaļai noņemiet ādu, kur tas ir iespējams.
- ▶ Apsveriet iespēju **taukvielām bagātus produktus** (siers, krējums, piens, majonēze, saldaiss krējums, dažādas mērces u.c.) **pievienot mazāk vai aizstāt tos**, piemēram, salda krējuma vietā lietot bezpiedevu jogurtu, dot priekšroku augu eļļas izmantošanai, kur tas iespējams.

³ Veselības ministrija, 2021. Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam

⁴ Veselības ministrija, 2021. Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam

4. Iekļaujiet vairāk šķiedrvielas saturošus pārtikas produktus ēdienos – dārzeņus, augļus, ogas, pākšaugus un pilngraudu produktus

Dārzeņi, augļi, pākšaugi un pilngraudu produkti ir labs **vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu** avots. Bagātīga šo produktu iekļaušana uzturā palīdz uzturēt veselīgu gremošanas sistēmu un var novērst sirds slimības, insultu un vairākus vēža veidus.

- ▶ Iekļaujiet **vismaz vienu dārzeņu porciju (100 g) katrā maltītē**. Ēdiena pasniegšanā ieteicams ievērot veselīga uztura šķīvja principu ⁵, t.i. pusi no šķīvja ieteicams aizpildīt ar dārzeņiem un/vai augļiem.
- ▶ **Pusdienu piedāvājumos** katrā porcijā vēlams iekļaut šķiedrvielām bagātus salikto ogļhidrātu avotus (pilngraudu produkti – griķi, mieži, grūbas, kvinoja u.c.), dārzeņus un ogas. Augļi un ogas var tikt izmantoti gan svaigā, gan saldētā veidā.
- ▶ Izpētiet ēdienkarti un apsveriet, kā varētu **pievienot vairāk dārzeņu un pākšaugu** tādiem ēdieniem kā zupas, sautējumi, pasta, rīsu ēdieni, vienlaikus nepievienojot papildu taukus, cukuru vai sāli.
- ▶ **Uzkodu piedāvājumā** iekļaujiet arī **svaigus dārzeņus**, sniedzot veselīgākas un plašākas uzkodu izvēles iespējas. Piemēram, dārzeņu uzkodas ar svaigu grieķu jogurta, diļļu, pētersīļu, citrona mērci, pilngraudu rudzu maize ar dārzeņiem, vistu un avokado, tomāti ar mocarellu un pesto, mini lavaša rullīši ar krēmsieru, spinātiem un papriku.

5. Samaziniet pievienotā cukura daudzumu ēdienos un dzērienos

Uzņemot ar uzturu ēdienus un dzērienus, kas satur daudz cukura, mēs uzņemam arī **pārāk daudz “tukšo” kaloriju**, kā rezultātā pieaug ķermeņa svars un palielinās sirds un asinsvadu slimību, 2. tipa cukura diabēta, insulta un atsevišķu vēža veidu risks.

- ▶ **Dzērienu kartē piedāvājiet veselīgas alternatīvas** – ūdeni, dzērienus bez pievienota cukura vai ar mazāku kaloriju daudzumu, augļu sulas bez pievienota cukura, pienu un skābpiena produktus ar samazinātu tauku saturu.
- ▶ **Desertiem piedāvājiet mazākas porcijas** vai izvēlieties tādas **sastāvdaļas, kuras satur mazāk tauku un cukura**, kā arī **dažādojiet desertu piedāvājumu**, iekļaujot tajā biezpiena desertus, augļu salātus, grieķu jogurtu ar sezonālām ogām, desertus ar auzu pārslām, sēklām un riekstiem. Vēlams piedāvāt desertus, kuros ir mazāk pievienotā cukura (līdz 10 g uz 100 g produkta).
- ▶ Vēlams, lai **cukura daudzums ēdienos nepārsniegtu 5 g uz 100 g** (attiecas tikai uz ēdieniem, kuri satur pievienoto cukuru, bet ne desertiem).

⁵ Infografika. Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu. Pieejams: Esparveselibu.lv

6. Samaziniet sāls izmantošanu ēdienu pagatavošanā, dažādojot ēdienus ar garšaugiem un garšvielām bez sāls

Ir svarīgi **samazināt sāls uzņemšanu**, jo pārāk daudz sāls uzturā var paaugstināt asinsspiedienu un palielināt insulta un sirds slimību risku, kā arī kuņģa vēža, aptaukošanās un osteoporozes risku.

- ▶ Pievienojiet **mazāk sāls** vai **sāļu izejvielu** (buljona koncentrāti, mērces (piemēram, kečups, tomātu mērce, ķiploku mērce, pesto, sinepes u.tml.), garšvielu maisījumi ar sāli u.c.) ēdiena gatavošanas laikā. Šādu izejvielu pārmērīga lietošana var būtiski palielināt kopējo sāls daudzumu porcijā.
- ▶ **Vēlams nepievienot sāli**, kad tiek vārīti rīsi, kartupeļi, makaroni, dārzeņi u.c.
- ▶ Ēdiena pagatavošanai ieteicams izmantot **jodēto sāli**. Pievienojiet to jau gatavam ēdienam vai dažas minūtes pirms gatavošanas beigām.
- ▶ Ēdienu pagatavošanā **neizmantojiet** garšvielu maisījumus un buljona koncentrātus, kas satur **garšas pastiprinātājus**.
- ▶ Vēlams pievērst uzmanību kopējā **sāls daudzumam ēdienā** - ieteicams, ka tas ir vidēji 0,6 g uz 100 g, bet nepārsniedz 1,25 g uz 100 g.
- ▶ Apsveriet iespēju **neizvietot uz galdiem sāli**. Nodrošiniet to pēc klienta pieprasījuma.
- ▶ Kā sāls alternatīvu pie ēdiena **piedāvājiet garšvielas bez sāls un garšaugus**.
- ▶ Ja pie ēdiena piedāvājat **sojas mērci**, izvēlieties tādu, kas satur mazāk sāls.

7. Padariet veselīgo izvēli pamanāmu un vieglāk izdarāmu

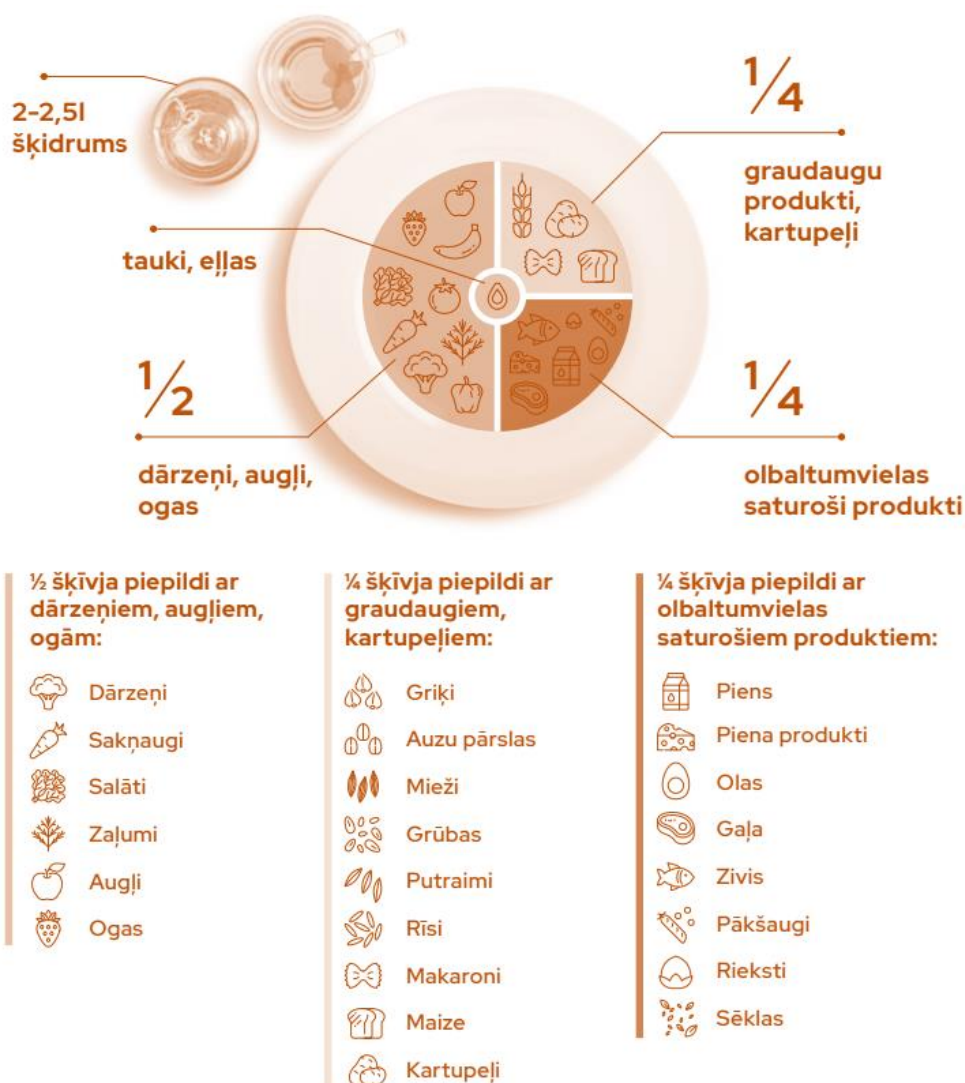
Pat **nelielas izmaiņas** var veicināt veselīgākas izvēles izdarīšanu.

- ▶ Ēdienkartē īpaši **izceliet veselīgākās ēdienu izvēles**. Varat šīs izvēles nosaukt arī par “īpašo piedāvājumu”, “iesaka šefpavārs” vai tml.
- ▶ Veselīgākos ēdienus **ēdienkartē aprakstiet klientiem saistošā veidā**, piemēram, “Sulīgs lasis spirtgā citrusu glazūrā” nevis vienkārši “Cepeškrāsnī cepta zivs”.
- ▶ **Ēdienu ilustrēšanai** izmantojiet kvalitatīvus, pievilcīgus fotoattēlus, vienlaikus tiem ir jāatbilst **faktiskajam ēdienam uz šķīvja** – attēlā redzamajam jāatspoguļo reālais porcijas izskats, tādēļ parūpējieties par ēdiena pievilcīgu noformējumu.
- ▶ **Pašapkalpošanās pusdienu** restorānos ēdienu izvietojiet tā, lai veselīgākās izvēles būtu ērti pieejamas un vizuāli pievilcīgas.
- ▶ Padariet **ūdeni, nesaldinātus dzērienus un mazkaloriju dzērienus vieglāk pieejamus** nekā saldinātos dzērienus, limonādes. Izskatiet iespēju klientiem piedāvāt bezmaksas dzeramo ūdeni.

8. Sadarbojieties ar uztura speciālistiem un vietējiem ražotājiem

- ▶ Izskatiet iespēju **piesaistīt uztura speciālistu** veselīgākas ēdienkartes radīšanai, kā arī darbinieku apmācīšanai.
- ▶ **Sadarbojieties ar vietējiem ražotājiem**, kas piedāvā svaigas, sezonai atbilstošas un veselīgas izejvielas.
- ▶ **Izglītojot uzņēmuma darbiniekus** par veselīga uztura pamatprincipiem, Jūs varat būtiski uzlabot ne vien darbinieku motivāciju veikt nepieciešamās izmaiņas ēdienkartē, bet arī pozitīvi ietekmēt viņu pašu uztura paradumus.

Šķīvja princips⁶



⁶ Infografika. Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu. Picejams: Esparveselibu.lv

Izmantotās informācijas avoti

1. AG Fonds. Augu eļļas dūmošanas punkts. Pieejams: <https://www.agfonds.lv/izejvielas/augu-tauki-un-ella/augu-ellas-dumosanas-punkts/>
2. Infografika. Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu. Pieejams: [Esparveselibu.lv](https://esparveselibu.lv)
3. Food Standards Agency, 2025. *Healthier food reformulation*. Pieejams: <https://www.food.gov.uk/business-guidance/healthier-food-reformulation>
4. Food Standards Agency, 2020. *Healthier catering tips for food businesses*. Pieejams: <https://www.food.gov.uk/business-guidance/healthier-catering-tips-for-food-businesses> Food Standards Agency
5. Infografika: Ēd veselīgi, izmantojot šķīvja principu. Pieejams: <https://esparveselibu.lv/infografika-ed-veseligi-izmantojot-skivja-principu>
6. Kerry Group's KNHI (Kerry Health & Nutrition Institute), 2019. *Encouraging Healthy Choices in Restaurants: Using Behaviour Change Theories*. Pieejams: <https://khni.kerry.com/news/functional-nutrition/encouraging-healthy-choices-in-restaurants-using-behaviour-change-theories>
7. McDermott, M. S.; Oliver, M.; Svenson, A.; Simnadis, T.; Beck, E. J.; Coltman, T.; Iverson, D.; Caputi, P.; Sharma, R., 2015. *The theory of planned behaviour and discrete food choices: a systematic review and meta-analysis*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*; 12:162. Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5420099>
8. NIDDK. Health Risks of Overweight & Obesity. Pieejams: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/adult-overweight-obesity/health-risks>
9. Oberle, C.; Addis, M.; Lamont, L. M.; Northcote, J. R. *Restaurant Industry Practices to Promote Healthy Sustainable Eating: A Content Analysis of Restaurant Websites Using the Value Chain Approach*. *Sustainability*, 2020; 12(17):7127. Pieejams: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/17/7127>
10. Preventive Health South Australia. *Rapid Review: Psychological Determinants of Food Choice*. Pieejams: https://www.preventivehealth.sa.gov.au/assets/downloads/RapidReview_PsychFoodChoice_Final-Cobrand.pdf
11. UK Parliament, House of Commons. *Food Marketing in the United Kingdom: Changes in the food supply environment, 2005–2018* (Research Briefing CBP-8978). Pieejams: <https://researchbriefings.files.parliament.uk/documents/CBP-8978/CBP-8978.pdf>
12. Veselības ministrija, 2021. Veselīga uztura ieteikumi bērniem no 2 līdz 10 gadu vecumam. Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/media/9758/download?attachment>
13. Veselības ministrija, 2021. Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam. Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/media/8320/download?attachment>
14. Veselības ministrija, 2020. Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem. Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3017/download?attachment>
15. Veselības ministrija, 2020. Ieteikumi dārzenū, augļu un ogu lietošanai uzturā. Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/media/3007/download?attachment>
16. WHO, 2025. Sodium reduction. Pieejams: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sodium-reduction>