*2023. gada 23. maijā*

*Informācija pašvaldību koordinatoriem*

***par brokastu pakām Svētku dalībniekiem***

Brokastu pakas tiek sagādātas no pašvaldības puses to novadu dalībniekiem, kuri nenakšņo skolā un kuru aktivitātes sākas (vai noteiktais ierašanās laiks) līdz plkst. 10.00.

**REKOMENDĀCIJAS BROKASTU PAKAS SAGATAVOŠANĀ:**

1. Pakā iekļauj produktus, kuru uzturvērtība atbilst vienas brokastu ēdienreizes uzturvērtībai, t.i. ~ 25-30 % no dienā kopējā ar uzturu uzņemtā enerģijas daudzuma ~ 600-800 kcal.
2. Sekojot sabalansēta uztura ieteikumiem, brokastu pakas sastāvā rekomendēts iespēju robežās iekļaut pēc iespējas dažādus zemāk minēto grupu produktus :
* graudaugu produkti, piemēram, maize, musli batoniņi, konditorejas izstrādājumi;
* olbaltumvielas saturoši produkti, piemēram, gaļas produkti vakuuma iepakojumā, rieksti, pākšaugu produkti/uzkodas;
* augļi un/vai dārzeņi un to produkti;
* piena produkti, piemēram, jogurta dzēriens, kausētais siers, siers.
1. Pakā piedāvātie produkti var būt arī jaukti produkti, kur vienā produktā kombinējas vairāku

pārtikas produktu grupas – piemēram, smalkmaizīte ar augļiem, pīrādziņi ar sieru. Pakā iekļautajiem produktiem jābūt iepakotiem materiālā, kas var tikt izmantots saskarē ar pārtiku, fasētiem produktiem (vakuumētiem produktiem), jābūt marķējumam atbilstoši normatīvajiem aktiem.

**Brokastu pakā iekļaujamo produktu PIEMĒRI:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ja pirms sadales IR iespējams nodrošināt atbilstošu pārtikas produktu uzglabāšanas temperatūru:** | **Ja pirms sadales NAV iespējams nodrošināt atbilstošu pārtikas produktu uzglabāšanas temperatūru:** |
| * Polārmaize ar vistu, 150 g (300 kcal)
* Riekstu maisījums, 40 g (200 kcal)
* Jogurts Lakto, 270 g (190 kcal)
* Svaigs auglis, 150 g (60 kcal)
* Kausēts siers, iepakojumā, 30 g (80 kcal)
* Cūkgaļas šķiņķis, vārīts, 80 g (100 kcal)
* Rudzu maize, 100 g (260 kcal)
* Burkāni, 200 g (80 kcal)
 | * Siera pīrādziņi/smalkmaizīte ar sieru, 90 g (~300 kcal)
* Musli batoniņš ar zemenēm un jogurtu “Herkuless”, 25 g (103 kcal)
* Riekstu maisījums, 40 g (200 kcal)
* Gurķis, 150 g (17 kcal)
* Svaigs auglis, 150 g (60 kcal)
* Rudzu čipši ar augļiem “Lāči”, 70 g (215 kcal)
* Rabarberu - ķirbju sēklu batoniņš “Lāči”, 45 g (188 kcal)
* Riekstu maisījums, 40 g (200 kcal)
* Burkāni, 200 g (80 kcal)
 |

**Brokastu cena 2,8 EUR plus PVN= 3,39 EUR**

Aptuvenās produktu cenas, ar PVN:

* Burkāni,mini 200 g ~ 1,10 EUR
* Polārmaize ar vistu, 150 g ~ 2,8 EUR
* Siera smalkmaizīte, 130 g ~ 0,90 EUR
* Jogurts Lakto, 270 g ~ 1,40 EUR
* Kausēts siers, 30 g ~ 0,45 EUR
* Riekstu maisījums, 40 g ~1,0 EUR
* Musli batoniņs ar zemenēm un jogurtu “Herkuless”, 25 g ~ 0,4 EUR
* Rudzu čipši ar augļiem “Lāči”, 70 g ~1,37 EUR