4. pielikums  
Ministru kabineta  
2024. gada 21. maija  
noteikumiem Nr. 303

**Ieteicamo pārtikas produktu izvēles kritēriji**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pamatproduktu grupa | | Ieteicamā produkta kritēriji (uz 100 g produkta, ja nav norādīts citādi) |
| Konservēti pākšaugi | | Bez pievienotiem taukiem |
| Bez pievienota cukura |
| Pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 1,2 g |
| Šķiedrvielas vismaz 6 g |
| Nesatur aromatizētājus1, krāsvielas2, konservantus (izņemot etiķi, askorbīnskābi, citronskābi), saldinātājus |
| Dārzeņu sulas | | Bez pievienota cukura |
| Bez pievienota sāls |
| Nesatur pārtikas piedevas3, aromatizētājus1 |
| Dārzeņi | Žāvēti dārzeņi (izņemot kaltētus pākšaugus) | Bez pievienota cukura |
| Bez pievienota sāls |
| Šķiedrvielas vismaz 6 g |
| Nesatur pārtikas piedevas3 (izņemot citronskābi un askorbīnskābi), aromatizētājus1 |
| Konservēti dārzeņi, dārzeņu pārstrādes produkti (piemēram, mērces, lečo) | Bez pievienotiem taukiem |
| Pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 1,2 g |
| Šķiedrvielas vismaz 6 g |
| Nesatur krāsvielas2, konservantus (izņemot etiķi, askorbīnskābi, citronskābi), saldinātājus |
| Augļi un ogas | Žāvēti augļi un ogas | Nesatur pārtikas piedevas3 |
| Bez pievienota cukura, izņemot žāvētas dzērvenes, kurām cukurs pievienots osmotiskās žāvēšanas tehnoloģiskajā procesā un tā daudzums nepārsniedz 10 g |
| Augļu un ogu sulas | Bez pievienota cukura (izņemot smiltsērkšķu sulu, kurā cukura daudzums nepārsniedz 140 g uz litru) |
| Konservēti augļi un ogas | Nesatur aromatizētājus1, krāsvielas2, konservantus (izņemot etiķi, askorbīnskābi, citronskābi), saldinātājus |
| Pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 12 g |
| Ievārījumi, marmelādes, džemi, želejas un biezeņi | Nesatur aromatizētājus1, krāsvielas2, saldinātājus, konservantus |
| Pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 40 g |
| Maize | Kviešu maize | Piesātināto tauku daudzums nepārsniedz 1,0 g |
| Pievienoto cukuru daudzums nepārsniedz 3,0 g |
| Pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 1,0 g |
| Šķiedrvielas vismaz 4 g |
| Nesatur pārtikas piedevas3 |
| Rudzu maize un rudzu-kviešu maize | Piesātināto tauku daudzums nepārsniedz 1,1 g |
| Pievienoto cukuru daudzums nepārsniedz 6 g |
| Pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 1,2 g |
| Šķiedrvielas vismaz 6 g |
| Nesatur pārtikas piedevas3 |
| Sausmaizītes, barankas un sausiņi | Piesātināto tauku daudzums nepārsniedz 1,0 g |
| Pievienoto cukuru daudzums nepārsniedz 5,0 g |
| Pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 1,0 g |
| Šķiedrvielas vismaz 8 g |
| Nesatur pārtikas piedevas3 |
| Milti | Kviešu milti | Šķiedrvielas vismaz 6 g |
| Citi milti (piemēram, auzu, rudzu, griķu) |
| Graudaugu produkti, izņemot miltus | | Šķiedrvielas vismaz 6 g |
| Nesatur aromatizētājus1, krāsvielas2, konservantus, saldinātājus |
| Bez pievienota sāls un cukura |
| Bez pievienotiem taukiem |
| Makaroni | | Šķiedrvielas vismaz 6 g |
| Bez pievienotiem taukiem |
| Bez pievienota sāls |
| Nesatur aromatizētājus1, krāsvielas2 |
| Gaļas produkti | | Piesātināto tauku daudzums nepārsniedz 8,0 g |
| Gaļas produktos gaļas saturs vismaz 50 % |
| Enerģētiskā vērtība nepārsniedz 300 kcal |
| Pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 1,8 g (vidēji 1,5 g) |
| Pievienotā cukura daudzums nepārsniedz 3,0 g |
| Nesatur pārtikas aromatizētājus1, krāsvielas2, garšas pastiprinātājus |
| Produkta sastāvā nav sojas produktu |
| Produkta sastāvā nav mehāniski atdalītas gaļas |
| Piena produkti | Piens | Tauku saturs produktā nepārsniedz 2,5 % |
| Skābpiena produkti | Tauku saturs produktā nepārsniedz 2,5 % |
| Bez pievienota sāls un cukura |
| Nesatur aromatizētājus1, pārtikas piedevas3 |
| Biezpiens | Tauku saturs produktā nepārsniedz 5 % |
| Nesatur pārtikas piedevas3 |
| Bez pievienota sāls un cukura |
| Krējums (skābais) | Tauku saturs produktā nepārsniedz 20 % |
| Nesatur biezinātājus, emulgatorus, stabilizatorus |
| Siers | Tauku saturs produktā nepārsniedz 20,0 g |
| Pievienotā sāls daudzums nepārsniedz 1,5 g |
| Nesatur krāsvielas2 |
| Eļļa | | Auksti spiesta – nerafinēta |

Piezīmes.

1 Produkts drīkst saturēt dabīgos aromatizētājus, kas atbilst Eiropas Parlamenta un Padomes 2008. gada 16. decembra Regulas (EK) Nr. 1334/2008 par aromatizētājiem un dažām pārtikas sastāvdaļām ar aromatizētāju īpašībām izmantošanai pārtikā un uz tās un par grozījumiem Padomes Regulā (EEK) Nr. 1601/91, Regulās (EK) Nr. 2232/96 un (EK) Nr. 110/2008 un Direktīvā 2000/13/EK 16. panta prasībām.

2 Produkts drīkst saturēt krāsvielas, kas noteiktas Eiropas Parlamenta un Padomes 2008. gada 16. decembra Regulas (EK) Nr. 1333/2008 par pārtikas piedevām (turpmāk – regula Nr. 1333/2008) II pielikuma C daļas II grupā.

3 Pārtikas piedevas, kas noteiktas [regulas Nr. 1333/2008 3. panta 2. punkta "a" apakšpunktā](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/?uri=CELEX%3A02008R1333-20240212#:~:text=2.%C2%A0%C2%A0%20%C5%A0aj%C4%81,inul%C4%ABnu%3B).