



# IEPIRKUMU SARAKSTS

Lai iegūtu papildus informāciju par minētajiem pārtikas produktiem, skatīt lapas otrā pusē

<b>MAIZE</b>	Izvēlies maizi, kuras sastāvā ir vismaz 6-7 grami pārtikas šķiedrvielu uz katrām 100 produkta gramiem, vai arī seko Brødskala´n un izvēlies  	Iesakām sekojošus produktus: piemēram Barnehagebrødet, Grovbrød, Fibernkeip, Byggbrød
<b>TRAUSLĀ MAIZE</b>	Izvēlies trauslo maizi, kuras sastāvā ir vismaz 15 grami pārtikas šķiedrvielu uz katrām 100 produkta gramiem.	Iesakām sekojošus produktus: Wasa husman, Wasa delikatess, Wasa sport, Ryvita
<b>SAUSĀS BROKASTIS</b>	Izvēlies tos produktus, kuros ir maz cukura un daudz šķiedrvielu. Izvēlies produktus, kuri ir apzīmēti ar atslēgas simbolu. Padomi plašākai izvēlei: sajauc auzu pārslas ar kādām citām sausajām brokastīm. Pirms pasniegšanas var pievienot augļus un ogas.	Iesakām sekojošus produktus: Auzu pārslas (vēlams lielās pārslas), 4-korn, God dag Blåbær
<b>PIENS</b>	Ekstra lettmelk, kuram ir pievienots D-vitamīns	
<b>JOGURTS</b>	Izvēlies pēc iespējas dabīgāku jogurtu, kuram ir pievienots neliels cukura daudzums (iesakām izvairīties arī no mākslīgajiem saldinātājiem)	Iesakām sekojošus produktus: "Mild" vai naturell jogurts uz kura ir norādīts atslēgas simbols. Pievieno jogurtam auzu pārslas, augļus, ogas, riekstus vai sēkliņas.
<b>UZGRIEZAMIE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Izvēlies visa veida uzgriežamos, kas gatavoti no zivīm. Piemēram: skumbriju tomātu mērcē, skumbriju ar pipariem, kaviāru, zivju pudiņu, zivju kotletes, žāvētu lasi, sardīnes, siļķes un tunča zivi</li><li>Izvēlies pēc iespējas dabīgākus gaļas uzgriežamos vai produktus kuros tauku sastāvs ir zems. Piemēram: šķiņķi, sautētu gaļu, tītara fileju, cāļa fileju, aknu pastēti ( Mills un Vita hjertego`), cāļa gaļas pastēti, vārītu desu, vārītu desu kura pagatavota no teļa gaļas.</li><li>Citas labas izvēles alternatīvas:</li><li>Olas, siers, brūnais siers, Sprett prim/brunost (pievienots dzelzs), kausētie sieri</li></ul> Padoms: izgrezno ar dažādiem dārzeņiem, augļiem un ogām	
<b>MAKARONI UN RĪSI</b>	Izvēlies tos makaronu produktus, kas gatavoti no rupjā maluma miltiem, kā arī dabīgos un nelobītos rīsus.	Iesakām sekojošus produktus: Makaroni no rupjā maluma miltiem, dabīgie un nelobītie rīsi, kviešu rīsi un miežu rīsi
<b>AUGLI</b>	Visu veidu augļi. Ananāss, banāni, vīnogas, āboli, persiki, kivi, mandarīni, mango, melones, nektarīni, papaijas, plūmes, bumbieri	
<b>DĀRZEŅI</b>	Visu veidu dārzeņi: gurķi, sparģeļi, avokado, puķkāposti, brokoļi, zirņi, pupas, burkāni, sviesta pupiņas, cukurzirņi, garšvielas, kāposti, ķīnas kāposti, ķiploki, sīpoli, puravi, baltie kāposti, pētersīļa saknes, redīsi, sarkanās bietes, salāti, seleriju saknes, sēnes, asni, kabači, kātu selerijas, tomāti, paprika, saldī pipari, kukurūza	
<b>OGAS</b>	Visu veidu ogas: kazenes, mellenes, avenes, zemenes, lācenes, jāņogas, upenes, ērkšķogas, dzērvenes, brūklenes. Ogas var izmantot gan greznošanai, gan pievienojot smoothies, kā arī pagatavojot ievārījumu, kuram tiek pievienots mazāks cukura daudzums.	

Meklē atslēgas simbolu, ja neesi pārliecināts kādus produktus izvēlēties!



## Padomi:

Izvēlies ekstra lettmelk, kuram ir pievienots D-vitamīns. D- vitamīns ir nepieciešams, un tas palīdz organismam vieglāk uzņemt kalciju, kurš savukārt stiprina skeletu.

Mājās gatavots ievārījums ir garšīgs un šad un tad to var likt galdā. To gatavojot, pilnīgi pietiek tam pievienot 2 dl cukura.

Jogurts ("Mild" vai naturell jogurts) ir pilnvērtīgs ēdiens starp ēdienreizēm, ja tam tiek pievienotas auzu pārslas, augļi, ogas, rieksti vai sēkliņas.

## Noderīgas interneta adreses:

- [www.nfk.no](http://www.nfk.no)  
Nordland novada pārvalde
- [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)  
Šajā mājas lapā var atrast norvēģu uztura ieteikumus, kā arī padomus par fizisko aktivitāti. Tāpat šeit var atrast dažādas publikācijas un materiālus, kurus var izmantot bērnu dārzos, skolās, SFO un vēl daudz ko citu.
- [www.frukt.no](http://www.frukt.no)  
Informācijas dienests, kurš sniedz informāciju un dod padomus par augļiem un dārzeņiem: šeit var atrast daudz un dažādas augļu un dārzeņu ēdienu receptes, saņemt informāciju par veselību un uzturu. Šeit ir arī atrodama informācija, kura ir īpaši paredzēta bērnu dārziem.
- [www.fiskesprenn.no](http://www.fiskesprenn.no)  
Šeit var atrast informāciju par Fiskesprenn, kā arī materiālus kursiem un daudzas interesantas ēdienu receptes.
- [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)  
Šeit var atrast informāciju par veselīgiem un uzturam drošiem pārtikas produktiem. Šo informāciju sniedz valsts iestādes.