



# PA-A-ALDIES!

## MŪSU BĒRNI IR MŪSU NĀKOTNE, SVARĪGĀKĀKS, KAS MUMS PIEDER.

Lai bērni būtu stipri, veseli un priecīgi ir svarīgi, lai arī viņu dzīvesveids būtu veselīgs. Arī mēs cenšamies, lai bērniem būtu nodrošināta fīra vide, sportiskās aktivitātes, sabalansēts un kvalitatīvs uzturs. Rīgas 89.vidusskolas administrācijas vārdā vēlos izteikt pateicību "Daily" kolektīvam par profesionālu un kvalitatīvu skolēnu ēdināšanu. Katru dienu skolēni var nogaršot ne tikai komplekso ēdienu, bet arī papildus izvēlēties vismaz 8 siltus ēdienus no bufetes. "Daily" nodrošina plašu desertu izvēli, kuri pagatavoti no dabīgiem produktiem - ogām un augļiem. Paldies vēlamies teikt arī pavāram par meistarklasi desertu un kokteiļu pagatavošanā.

Mīļie vecāki, atcerēsimies, ka bērni ir mūsu nākotne un jau tagad mums ir jādomā par to, ko mūsu bērni dara un kādus produktus lieto uzturā.

**Marina Serkova,**  
Rīgas 89.vidusskolas direktore

## PAŠAPKALPOŠANĀS BUFESŪ IEVIEŠANA SKOLĀS

Pašapkalpošanās bufete jeb iespēja veidot porciju individuāli tik lielu, cik patiešām skolēns var apēst un no tiem produktiem, kas vislabāk garšo, kļūst Latvijas skolās arvien populārākas. Tam ir vairāki iemesli – jau minētā iespēja komplektēt savas pusdienas, bet tikpat svarīgi ir tas, ka šis risinājums ļauj samazināt pārtikas atkritumu daudzumu. Pirms diviem gadiem Parīzē notikušajā ANO klimata pārmaiņu konferencē tika paziņots, ka pasaulē vismaz viena trešdaļa saražotās pārtikas tiek izmesta, un liela daļa no pārtikas tiek izniekota patērētāja vainas dēļ. Arī Latvijā ir arņemšanās pārtikas atkritumu daudzumu samazināt. Iemācīties uzlikt uz šķīvja to, ko zinām, ka apēdīsim sev piemērotā daudzumā, arī ir viens no risinājumiem, kā katrs no mums var padomāt par pārtikas izlietojumu. To atbalsta vecāki, skolu vadība, un arī pašiem bērniem tas patīk.

Pašapkalpošanās bufetes jau ir 5 Rīgas skolās, kur ēdināšanu nodrošina "Daily" - Ziemeļvalstu ģimnāzijā, Rīgas 66. speciālajā vidusskolā, Rīgas 31., 54., un 74. vidusskolā. Jaunajā mācību gadā pašapkalpošanās bufeti ir plānots atvērt arī Rīgas 89. vidusskolā.



## PAŠAPKALPOŠANĀS SISTĒMAS NOVĒRTĒJUMI:

*"Pārtikas atkritumu daudzums pēc jaunās sistēmas ieviešanas ir samazinājies. Arī skolēni un viņu vecāki ir apmierināti, jo bērns pats var izvēlēties, ko vēlas no piedāvātā ēst."*

Rīgas 74. vidusskolas direktore  
**Irina Frolova**

*"Šis variants strādā labi. Skolēniem ir iespēja pašiem izvēlēties, cik daudz un ko likt šķīvī, kādus salātus izvēlēties - parasti ir izvēle starp 3-4 salātu veidiem. Ja skolēns saņem jau gatavu porciju, tad bieži vien nekas netiek apēsts. Patīkami, ka "Baltic Restaurants" piedāvā ne tikai salātu izvēli, bet bieži arī piedāvā izvēli starp kartupeļiem vai griķiem, kartupeļiem vai makaroniem utt. Protams, ka mums visiem kopā vēl daudz jāstrādā, lai mācītu skolēniem pašapkalpošanās iemaņas: uzlikt uz šķīvja tik daudz ēdiena, cik varēs šajā reizē apēst, jo, ja garšo, vienmēr ir iespēja atkal doties pie letes un uzlikt vēl."*

Ziemeļvalstu ģimnāzijas direktore  
**Inga Lande**  
ir pozitīvi noskaņota par jaunās sistēmas ieviešanu

## LATVIJĀ AUDZĒTI / RAŽOTI PRODUKTI BĒRNU ĒDIENKARTĒ



Mēs atbalstām Latvijas ražotājus, pēc iespējas vairāk iekļaujot ēdienkartē Latvijā audzētus un sezonālus produktus. Uz "Daily" pusdienu šķīvja vienmēr 95-98% no visa ēdiena ir Latvijā audzēts un ražots. Viens no mūsu pastāvīgajiem sadarbības partneriem ir Latvijas uzņēmums KS "Mūsmāju dārzeni", kas kooperācijas formā piegādā dārzeņus no vienpadsmit dārzeņu audzētājiem visā Latvijā.

KS "Mūsmāju dārzeni" valdes priekšsēdētāja Edīte Strazdiņa: "Mūsu siltumnīcās jau šobrīd dominē zaļā krāsa – salāti, redīsi, lociņi un citi zaļumi. Krietni jau paaugušies dažādu dārzeņu stādi - kāposti, selerijas, puravi, tomāti, gurķi. Pavasaris ir laiks, kad siltumnīcās notiek liela rošība, tiek stādīts un sēts, lai pēc iespējas ātrāk izaudzētos stādus varētu izstādīt uz lauka un mēs varētu piegādāt pašu audzētos dārzeņus un zaļumus saviem klientiem."



NOGARŠO VESELĪBU!

## DĀRZEŅU DIENAS UN LEKCIJAS

Pagājušā gada nogalē ēdņīcu fiks "Daily" sadarbībā ar zemnieku saimniecību "Ezerkauliņi", dārzeņu piegādātāju "Mūsmāju dārzeni" un uztura speciālistiem no "OnPlate" skolās organizēja Latvijas dārzeņu dienas, kuru ietvaros skolēni varēja nogaršot mazāk zināmus dārzeņus un balsot par tiem, kā arī piedalīties interaktīvajās nodarbībās, kuras vadīja topošās uztura speciālistes Zanda Mihailovska un Linda Gerda Bauere.

Dārzeņu dienu ietvaros pasākumos piedalījās vairāk nekā 9600 skolēnu no 34 skolām visā Latvijā, kur ēdināšanas pakalpojumus nodrošina "Daily". Latvijas dārzeņu dienu norises laikā skolēni kopumā nogaršoja vairāk nekā 6 tonnas Latvijā audzētu dārzeņu, no tiem par visiecienītākajiem tika atzīti krāsainie burkāni un sarkanie kāposti, aiz tiem ierindojās kolrābji, rāceņi un ķirbji.



"Nodarbībās tika pārrunātas tēmas par veselīgu dzīvesveidu, sabalansētu, veselīgu uzturu un dārzeņu nozīmi veselības veicināšanā, cukura daudzumu dažādos našķos un dzērienos, kā arī par fizisko aktivitāšu un miega nozīmi. Katra nodarbība bija atšķirīga, ņemot vērā skolēnu skaitu un klašu grupu. Visaktīvākie izrādījās 3. un 4. klašu skolēni, taču vislielāko interesi un uzmanību visās klašu grupās piesaistīja tēma par cukuru. Uzskatu, ka skolēniem par veselīgu uzturu jāstāsta regulāri, lai šī tēma kļūtu par viņu ikdienu, kas mudinātu skolēnus vairāk interesēties par savu uzturu un izvēlēties produktus, kas nekaitē veselībai," Zanda Mihailovska, topošā uztura speciāliste, "OnPlate" uztura speciālistu asistente.

## ARĪ BK "OGRE" BASKETBOLISTI UZŅEM ENERĢIJU "DAILY"

Ogres 1. vidusskolas skolēni jau ir pieraduši, ka bieži pusdienu kopā ar populārā basketbola kluba "Ogre" sportistiem, kam treniņu bāze ir Ogres 1. vidusskola. Jau divus gadus basketbolisti savu pusdienu komplektu veido no tās pašas ēdienkartes, kas ir pieejama visiem skolēniem. BK "Ogre" basketbolists Kristaps Dārgais atzīst: "Ar sportu nodarbojos profesionāli, tāpēc katru dienu nākas sekot līdzī savam uzturam. Tā kā dienā ir divi treniņi, svarīgi pēc rīta treniņa ir uzņemt vajadzīgās barības vielas, lai atjaunotos un sagatavotu ķermeni vakara treniņam.

Svarīgi ir uzņemt olbaltumvielas - ēst zivi, vistas un liellopu gaļu. Ja ne visi trīs, tad divi no šiem ēdieniem vienmēr ir pieejami "Daily" pusdienās. Pusdienās svarīgi ir arī uzņemt ogļhidrātus, vienmēr pieejami ir griķi un rīsi, kuri ir bagātīgi enerģijas avoti. Piedevās klāt pieejami vismaz 4 veidu salāti un, ja gribas nedaudz pagrēkot, pieejami arī gardi saldie ēdieni." Esam gandarīti par šo sadarbību! Kas gan labāk var apliecināt veselīga un līdzvarota ēdiena nozīmi kā aktīvi sportisti!

