SIA „Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca"
Uztura un dietoloģijas centra rekomendācijas
stacionāru *Gaiļezers* un *Latvijas Onkoloģijas centrs* kafejnīcu
ēdināšanas koncepcijai

Lai nodrošinātu SIA „Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca" darbiniekiem un apmeklētājiem atbilstošu ēdienkarti, ir svarīgi:

- ēdiena gatavošanā dot priekšroku svaigiem un sezonāliem pārtikas produktiem;
- izmantot pārtikas produktus, kas atbilst bioloģiskās lauksaimniecības vai nacionālās pārtikas kvalitātes shēmas vai tās produktu kvalitātes rādītāju, vai lauksaimniecības produktu integrētās audzēšanas prasībām;
- ēdiena gatavošanai izmantot pārtikas produktus, kas nav ģenētiski modificēti, nesatur ģenētiski modificētus organismus un nav no tiem ražoti;
- ēdiena gatavošanai izmantot atbilstošas virtuves iekārtas, piemērotus traukus un videi draudzīgu piegādi.

Ēdināšanas uzņēmumam produkti ir jāiegādājas no Pārtikas un veterinārā dienestā (turpmāk – PVD) reģistrētiem un atbilstoši Latvijas Republikas likumiem strādājošiem pārtikas ražotājiem un izplatītājiem.

Kafejnīcas ēdienkartē ir nepieciešams nodrošināt šādus produktus:

- pārtikas produktus, kas bagāti ar saliktajiem ogļhidrātiem (piemēram, vārītus kartupeļus vai kartupeļu biezeni vai citu dārzeņu biezeni, vārītus griķus, miežu grūbas, kvinoju, produktu *Gudrie graudi*, kā arī graudaugu pārslas, vārītus makaronus, vārītus rīsus vai citus graudaugus, tai skaitā pilngraudu);
- olbaltumvielām bagātus pārtikas produktus (piemēram, liesu gaļu, zivis, olas, biezpienu, sieru, pākšaugus – pupas, lēcas, turku zirņus, šķeltos, pelēkos zirņus u .c.);
- piena vai skābpiena dzērienus (piemēram, pienu, kefīru, jogurtu);
- augļus, dārzeņus un ogas svaigā un pagatavotā veidā (tai skaitā, piemēram, salātu vai desertu veidā);
- žāvētus augļus, ogas, dārzeņus un no tiem gatavotus produktus;
- riekstus un sēklas;
- dzērienus – ūdeni, augļu un dārzeņu sulas, tēju, kafiju, kompotu.

Ir ieteicams izmantot saudzējošus un drošus ēdiena gatavošanas veidus, piemēram, tvaicēšanu, sautēšanu, vārīšanu vai cepšanu cepeškrāsnī.

Kafejnīcas ēdienkartē neiekļaut šādus produktus:

- fritētus kartupeļus un citus eļļā vārītus pārtikas produktus – taču kartupeļus un citus produktus var gatavot cepeškrānī vai izmantot *air grill* metodi;
- majonēzi piedevu veidā;
- mehāniski atdalītu gaļu;
- gaļas produktus un apstrādātus zvejniecības produktus, ja tie satur mazāk nekā 70% gaļas vai 60% zivju, satur mehāniski atdalītu gaļu un sastāvdaļas, kas ražotas no ģenētiski modificētiem organismiem;

- desu izstrādājumus, žāvētus, kūpinātus, sālītus gaļas un zivju produktus, kā arī rūpnieciski ražotus pelmeņus, kotletes, frikadeles, zivju pirkstiņus, kas satur ne mazāk kā 70% gaļas vai 60% zivju, iekļaut ēdienkartē ne biežāk kā vienu reizi nedēļā;
- margarīnu, vairākkārt karsētas un pārkarsētas taukvielas un augu eļļas no ģenētiski modificētām izejvielām
- rūpnieciski ražotus saldinātus dzērienus gann ar pievienotu cukuru, gan saldinātājiem.

Vēlamais kafejnīcu darba laiks 8.00-20.00

Līdz ar to vēlams izstrādāt:

- Brokastu
- Pusdienu
- Vakariņu piedāvājumus

Par katra piedāvājuma ilgumu stundu izteiksmē dienas gaitā – puses savstarpēji vienojas līguma izstrādes procesā.

Pamatprasības pusdienu ēdienkartei

Ēdienkartes pamats jāveido samērā vienkāršiem ēdieniem, kas ir sabalansēti uzturvielu ziņā.
Piedāvājumam jābūt ar sastāva un pagatavošanas veida variācijām.
Katru dienu ir jānodrošina:

- 2 variācijas zupu izvēlē (piemēram, viena veģetāra, viena zupa ar gaļu/zivīm/gaļas/zivs buljonu);
- 4 variācijas pamatēdiena izvēlē – divus gaļas veidus ar pagatavošanas metodes variācijām, zivs/jūras veltes un pākšaugus (piemēram, cepts vistas šķiņķītis, viltotais zaķis, pilngraudu ravioli ar gaļu vai citu pildījumu, tvaicēts lasis, kartupeļu un pupiņu sautējums);
- 2 variācijas deserta izvēlē (piemēram, biezpienkrēms ar ķīseli un auzu pārslu deserts ar svaigu ogu mērci).

Kafejnīcas apmeklētājiem ir jābūt iespējai brīvi izvēlēties jebkurus ēdienus.

Kompleksās un ekonomiskās pusdienas

Ir jābūt pieejamai dienas speciālajai ēdienkartei, ietverot divus piedāvājumus:

1) kompleksās pusdienas;
2) ekonomiskās pusdienas.

1) Kompleksajās pusdienās jāparedz 2 varianti:

a) Zupa + otrais ēdiens + dzēriens. Ja pircējs vēlas + 1 šķēle maizes.
b) Otrais ēdiens + saldais ēdiens + dzēriens. Ja pircējs vēlas + 1 šķēle maizes.

Nodrošinot šo ēdienkarti, komplekso pusdienu zupai un otrajam ēdienam jānodrošina 2 varianti (1 – gaļa vai zivs; 2 – veģetārs ar pietiekamu olbaltumvielu daudzumu).

2)Ekonomiskās pusdienas sevī ietver tikai otro ēdienu.

Šajā gadījumā otrais ēdiens ir tas ēdiens, kas konkrētajā dienā tiek piedāvāts kompleksajās pusdienās (2 varianti: 1. – gaļa vai zivs; 2. – veģetārs ar pietiekamu olbaltumvielu daudzumu).

Ekonomiskajām pusdienām un kompleksajām pusdienām ir fiksētas cenas – tas nozīmē, ka šo pusdienu ēdienu cena nevar tikt mainīta biežāk kā 1x mēnesī. Gan kompleksajām, gan ekonomiskajām pusdienām jābūt ekonomiski izdevīgākām cenām, salīdzinot ar citu pusdienu izvēli.

Ēdnīcās jābūt redzamai nedēļas ekonomisko un komplekso pusdienu ēdienkartei un kopējai dienas ēdienkartei, norādot iekļauto ēdienu porcijas svaru, uzturvērtību un enerģētisko vērtību. Ēdienu uzturvērtībai un enerģētiskajai vērtībai jābūt aprēķinātai atbilstoši norādītajam pārtikas produktu uzturvielu sastāvam.
Kafija un tēja nav iekļautas ēdienkartes cenā.
Svarīgi, lai kafejnīcā tās apmeklētājiem tiktu nodrošināta dzeramā ūdens pieejamība ēdienreizes laikā (1–2 glāzes). Par šā ūdens daudzuma patēriņu netiek prasīta papildu samaksa (tas ir bez maksas).

Par ēdienkartes atbilstību ir atbildīgs ēdināšanas firmas vadītājs.

Pamatprasības brokastu un vakariņu ēdienkartei
Brokastu un vakariņu ēdienkarte tiek izstrādāta atbilstoši iepriekš minētajiem produktu izvēles kritērijiem, kā arī ņemot vērā katras ēdienreizes uztura ieradumus un tai piemērotus produktus, piemēram, omlete, vārītas olas, pankūkas no dažādiem miltiem, dārzeņu pankūkas (piemēram, kabaču), biezpiena ēdieni, piemēram, sacepums, plācenīši, biezpiens ar krējumu, biezputras, pildītas maizes, bezpiedevu jogurts ar dažāda veida pārslām, dārzeņi, sacepumi, vārītas/sutinātas gaļas šķēles, zivs, piemēram, marinēta siļķe, mazsālīts lasis, maize utt.
Brokastu un vakariņu ēdienkartē var ieklaut arī pusdienu ēdienus.

Citi papildu nosacījumi ēdināšanas pakalpojumu izveidei

- Salātu šķīvis – **tajā ietilpst tikai dārzeņi**: galvenokārt svaigi (70%, tajos ietilpst arī skābēti, bet termiski neapstrādāti kāposti), konservēti (30%) – gurķi, konservēti zaļie zirnīši, olīvas, sēnes. Garšīgas 2 veida mērcītes: viena no tām gatavota uz *Extra virgin* olīveļļas bāzes; otra mērce – uz kvalitatīvas majonēzes, 12–15% krējuma vai bezpiedevu jogurta bāzes. Salātu šķīvja porcijai tiek izveidots atsevišķs cenrādis.
- Salātu bārs, **kur pircējs pats var sakomplektēt sev pilnvērtīgu salātu kā pamatēdiena šķīvi** (piemērs, kādreiz *RIMI* vai citās ēdināšanas iestādēs piedāvātā iespēja). Salātu bārā ir pieejamas: dažāda veida svaigi, vārīti, sautēti un konservēti dārzeņi, augļi, zaļie salāti, konservēta kukurūza, konservēti turku zirņi, konservētas pupiņas, mocarella, rīvēts cietais siers, dažādas sēklas, vārītas zaļās/brūnās lēcas, konservēti šampinjoni, citas sēnes, konservēts tuncis u. c., kā arī kvalitatīvas, garšīgas 2 veida mērcītes: viena no tām gatavota uz *Extra virgin* olīveļļas bāzes; otra mērce – uz kvalitatīvas majonēzes, 12–15% krējuma vai bezpiedevu jogurta bāzes. Salātu bāram porcijai tiek izveidots atsevišķs cenrādis.
- Vienreizlietojamie, slēgta tipa trauki, kuros var ielikt jebkuru ēdienu, tajā skaitā zupu, un nogādāt attiecīgajā nodaļā, uzglabāt un apēst vēlāk. Trauku materiālam jābūt tādam, ko var sildīt mikroviļņu krāsnī.
- Ēdiena iepriekšējas pasūtīšanas nodrošināšana. Telefona aplikācija vai cits ērts elektronisks ēdiena pasūtīšanas veids, lai slimnīcas darbinieki varētu iepriekš gan apskatīt konkrētās

dienas ēdienkarti, gan šajā lietotnē veikt arī ēdiena pasūtīšanu, minot konkrētu ēdiena saņemšanas laiku.

- Ēdināšanas uzņēmums nodrošina, lai apmeklētājs, kas veicis iepriekšēju ēdiena pasūtījumu, piemēram, mājaslapā, aplikācijā vai pa telefonu, norādītajā pasūtījuma saņemšanas brīdī, jau safasētu ēdienu varētu saņemt kafejnīcā ĀRPUS RINDAS.

Papildu rekomendācijas ēdienu recepšu izveidei:

- Recepšu izstrādā ievērot principu: **veselīgs un garšīgs.**

- **Izmantot dažādas garšvielas un garšaugus ēdiena garšas bagātināšanā**, tādējādi samazinot pievienotā sāls daudzumu.

- **Ēdiena noformējumam jābūt vizuāli pievilcīgam**, krāsainam un jāizskatās garšīgi. Papildus skat. sadaļu "Ēdienu organoleptiskās īpašības".

- **Veģetāro ēdienu gatavošanā bagātīgi izmantot kombināciju: graudaugi + pākšaugi + dārzeņi**, piemēram, cepeškrāsnī cepta paprika, pildīta ar rīsiem un pupiņām; grūbu un sēņu risoto; biešu risoto = kvinoja + vārītas bietes; biešu un turku zirņu salāti ar garšaugu mērci: kartupeļi + sēnes + sarkanās lēcas + dārzeņi utt., kartupeļu un miežu putraimu sautējums; kičari ar dārzeņiem, pilngraudu ravioli ar siera vai dārzeņu pildījumu utt. Šie ir tikai daži piemēri.

- **Deserti:** augļu un ogu želejas; jogurta krēmi; ogu un augļu, auzu pārslu kārtojumi uz bezpiedevu jogurta bāzes; čia sēklu pudiņš; biezpiena krēmi, sacepumi, biezpiena plācenīši; žāvētu augļu ķīseļi; buberts; maize zupa u. c. – šādu desertu piedāvājums tiks uzskatīts par priekšrocību. Lūgums, atturēties no desertu receptūras, kuru pamatu veido 35% saldais krējums, sviests, citas taukvielas un liels daudzums cukura, tajā skaitā, karamelizēta.

- **Par priekšrocību tiks uzskatīta kafejnīcas pavāra atvērtība jaunām recepšu idejām**, vegānisko pamatēdienu adaptēšana plašākam kafejnīcas apmeklētāju lokam, kā arī aizrautība ar citu veselīgu un garšīgu ēdienu izstrādi un pagatavošanu.

- **Ēdināšanas uzņēmumam jābūt gatavam recepšu un ēdienu ideju izstrādē sadarboties ar RAKUS Uztura un dietoloģijas centra speciālistiem.**

Ēdienu organoleptiskās īpašības

Novērtējot produktu, ēdienu un dzērienu organoleptiskās īpašības, svarīgi, lai:

- tiem būtu patīkama smarža. Nedrīkst būt nepatīkamai smakai, kas ir saistīta ar produkta bojāšanos vai parādās ēdiena gatavošanas rezultātā, piemēram, tvaicētam lasim nedrīkst būt specifiskās bojāto zivju smakas utt.;
- krāsa, ārējais izskats un konsistence atbilstu attiecīgajām produktam/ēdienam/dzērienam, piemēram, kartupeļu biezenim nedrīkst būt šķidrai konsistencei, ceptam vistas šķiņķim nedrīkst būt pārceptam utt.;

- tiem būtu patīkama garša. Nedrīkst būt produktiem/ēdieniem/dzērieniem neraksturīgas piegaršas vai garšas, kas ir saistīta ar produkta bojāšanos vai parādās ēdiena gatavošanas rezultātā, kā arī nedrīkst būt pārāk sāļai vai saldai garšai, kas ir saistīta ar sāls vai cukura pārmērīgu pievienošanu. Piemēram, biezpiena sacepumam nedrīkst būt pārāk saldam, kefīram nedrīkst būt rūgta piegarša utt.