



Latgales plānošanas reģionā kopš pagājušā gada isteno INTERREG Centrālā Baltijas jūras reģiona programmas 2021.–2027. gadam projektu "Risinājumi pārtikas atkritumu samazināšanai skolās ēdnīcās" (SchoolFood WasteSolutions), kur Latvijas pašvaldības sadarbojas ar kolēģiem no Igaunijas. Vēlējami pie projekta partneriem noskaidrot, kā tad sokas ar mērķa – uzlabot skolu ēdināšanas kvalitāti un samazināt pārtikas atkritumus skolās ēdnīcās par 30–50% – sasniegšanu.

Bērni nav pretī, ka viņus māna

Latgales plānošanas reģiona projekta vadītāja Ruta Priede stāsta, ka pirmais gads projektā pagājis ļoti ātri un padarīts daudz. "Projekta sākuma fāze bija zināšanu un praktiskās pieredzes ieguve, lai turpmāk varētu to visu pārnest dzīvē reģiona pašvaldībās. Pašvaldību pārstāvji vesojušies Zviedrijā un Somijā, lai labumu no šī projekta gūst reģions kopumā, ne tikai iesaistītie partneri. Notikušas pirmās skolu pavāru apmācības sadarbībā ar ārvalstu ekspertiem no Zviedrijas.

Galvenā aktivitāte ir bufetes tipa ēdināšanas ieviešana pilota skolās. Paredzam, ka jau ar nākamā mācību gada sākumu skolēniem būs iespēja pašiem izvēlēties ēdienu un porcijas lielumu. Šī pieeja veicinās veselīgākus ēšanas paradumus un būtiski samazinās pārtikas atkritumus. Skolās tiks uzstādīts nepieciešamais aprīkojums bufetes tipa servēšanai, iegādāts aprīkojums, kas ir nepieciešams jaunu receptu gatavošanai un pārtikas uzglabāšanai, kā arī digitālais rīks pārtikas atkritu-

mu uzskaitē un skolēnu izglītošanai.

Tiks izstrādāta arī interaktīva un spējošā balstīta mācību platforma, lai rosinātu skolēnus izprast veselīga uztura nozīmi un samazināt pārtikas izšķērdēšanu. Sagatavosim sešu nedēļu ēdienkartes un recepšu krājumu, kas piemērots bufetes stilam un skolēnu vēlmēm. Jau sākušies pieredzes apmaiņas braucieni uz Zviedriju, Somiju un Igauniju, lai iepazītos ar starptautisku pieredzi skolu ēdināšanas organizēšanas un pārtikas atkritumu samazināšanas jomā. Tāpat projekta laikā tiks pilotēti vairāki risinājumi pārtikas atkritumu samazināšanai skolās ēdnīcās. Efektīvākie no tiem tiks apkopoti risinājumu rokasgrāmatā, kas ļaus arī citām pašvaldībām ieviest tos savās skolās.

Viesojāmie Karļšates pašvaldības skolās Zviedrijā. Viņi jau 12 gadus strādājuši, lai nonāktu pie rezultāta, ko tagad sasnieguši un var rādīt kā piemēru mums. Visās skolās ieviesta pašapkalpošanās bufetes veidā. To redzot klātienē, secinājām, ka pusdienas garšo visiem. Savukārt Somijā bijām trijās pašvaldībās, lai redzētu, kādus digitālos rīkus viņi izmanto pārtikas atkritumu monitorēšanā. Tagad šāds rīks būs arī Ludzas pašvaldībā.

Tāpat noderīgi bija, ka skolu ēdnīcu pavāri no Latgales astoņās Karļšates pašvaldības skolās ēdnīcās praktizējās pilnu darba dienu kopā ar zviedru kolēģiem. Bija iespēja redzēt darba procesu, kāds aprīkojums pieejams zviedriem. Lai iegādātos bufetes tipa servēšanu, iegādāts aprīkojums, kas ir nepieciešams jaunu receptu gatavošanai un pārtikas uzglabāšanai, kā arī digitālais rīks pārtikas atkritu-

Nav grūti reizē gatavot veselīgi, ēst garšīgi un neizmest pārtiku



Riebiņu pamatskolas virtuves vadītāja Anita Cakule skolā strādā jau vairākus gadusmitus un ir gandarīta par iespēju piedāvāt bērniem pusdienās ko agrāk nebūdu.

šajā ziņā bija ļoti motivējošs turpmākajam izmaiņām. Ja kolēģiem. Bija iespēja veidot darba procesu, kāds aprīkojums pieejams zviedriem. Lai iegādātos bufetes tipa servēšanu, iegādāts aprīkojums, kas ir nepieciešams jaunu receptu gatavošanai un pārtikas uzglabāšanai, kā arī digitālais rīks pārtikas atkritu-

Preiļos, Mērdzenē un Ludzā jau pusdienos pie bufetes galda.

Vēl viena lieta, par ko skolās varbūt neaizdomājas, ir atmosfēra ēdnīcā maltītes laikā. Pusdienām jāklūst par nepārtraukta mācību procesa sastāvdaļu. Zviedrijā to sauc par "food lesson" jeb ēšanas stundu, kad bērni mierīgā un relaksētā atmosfērā apgūst zināšanas par ēdienu. Ir jātiek prom no steigas, kad galvenais ir ātri iebāzīt ko mutē un skriet prom tālāk darboties, jāiemācās ēdienu baudīt. Pašapkalpošanās līnija skolas ēdnīcā māca bērnus pašiem pieņemt lēmumus – ko ēdīšu, cik daudz ēdīšu. Arī tā ir mācība par atbildību."

Visā reģionā sākusies kustība. Esam secinājuši, ka bez lielām investīcijām aprīkojumā var radīt pārmaiņas. Vienkāršs piemērs par dārzeņu salātiem. Ir bērni, kuriem negaršo, teiksim, kukurūza. Ja tā būs pievienota pārējiem dārzeņiem, bērns visdrīzāk salātus neēdīs. Tajā pašā laikā bufetes dārzeņu piedāvājuma klāstā noteikti atradīs to, kas garšo.

Manuprāt, skolu pavāri līdz šim nav bijuši pietiekami novērtēti. Patiesībā viņi redzējums ir daudz plašāks, viņi sāk eksperimentēt ar garšvielām, kolīdz šim atturējušies lietot, ir gatavi paši cept maizi. Rēzēknē skolu pavāri varēja divas dienas mācīties no zviedru šefpavāriem, un lai novērtētu rezultātu, pieaicinājām uz degustāciju skolu audzēkņus. Bērniem garšoja, viņi pat teica, ka ir ar mieru, ja reizēm pavāri viņus piemulduš, koletēs no spēlēt kādus dārzeņus – lai tikai būtu garšīgi. Skolēni ir atvērti jaunu garšu ceļojumam, gatavi eksperimentēt.

Drīzumā bērni Riebiņos,

trūkums bērniem. Mūsu mērķis ir īstenot izmēģinājuma risinājumus, lai samazinātu pārtikas atkritumu skolu ēdnīcās. Tas ir daudz, un galvenais risinājums šī mērķa sasniegšanai būs tā sauktā zviedru galda jeb bufetes princips Preiļu 1. pamatskolā un Riebiņu pamatskolā.

Darbošanās pilotskolās sākusies ar datu analīzi – divas nedēļas abu skolu pavāri svēra ēdiena pārpalikumus, sadalot kategorijās – zupa, pamatēdiens utt. Pēc tam Daugavpils Universitātes uztura speciālisti datus analizēja un ķērās pie jaunu receptu izstrādāšanas. Pērn septembrī, sākoties mācību gadam, pilotskolās uzsākām receptu testēšanu reizi mēnesī, kad skolēniem tiek piedāvāti neierastāki ēdieni, piemēram, vista karija mērcē, makaronu salāti, kartupeļu un batāšu biezenis. Reizēm apmaiņamies receptēm ar projekta partneriem igauņiem. Par jauniem tiek informēti arī skolēnu vecāki. Bērns degustācijas interesē. Pirmos divus mēnešus gan bija visai izbrīnīti, bet tagad jau gaida ar nepacietību, ko jaunu pavārites būs pagatavojušas. Katram tiek izsniegti zaļi žetonīni, kas pēc maltītes jāiemet kastītē ar ēdiena, kas vislabāk garšoja, nosaukumu.

Kad analizējām rezultātus, bija arī pārsteigumi. Par dažu lielu recepti, kas pieaugušajiem likās – tā gan aizies – rezultāts pretējs. Protams, visvairāk žetonu saņem deserti, rudenī bija biežpiena un ķirbja krēms, ko atceras vēl tagad. Arī biešu ķekšņi ļoti aizgāja, mazie pat nenonojāta, ka tur bietes iekšā. Cenšamies izmantot sezonālos vietējās izcelsmes dārzeņus, pupas un zirņus, ko ikdienā gimenēs lieto mazāk, izmēģinām netradicionālas garšvielas.

Jau kopš projekta sākuma esam ieviesuši kārtību, ka pēc maltītes bērni paši nokopj galdu, sašķiro ēdamrīkus, notira no šķīvjiem ēdiena pārpalikumus. Tādi kārtībai ir arī audzināšanas efekts, jo bērns redz, cik neapēstā ēdiena nākas izmest atkritumos. Pēc virtuves darbinieku un pedagogu novērotā, ļoti labi redzams, kāda ir attieksmes pret ēdienu gimenēs, vai bērni saprot veselīga pārtikas nozīmi. Klūst skaidrs, ka primāri izpratne nāk no gimenēs, tāpēc strādājam arī ar vecākiem."

Visi ir ieinteresēti darboties kopā

Arī projekta vadītāja Preiļu novada pašvaldībā Antra Meluškāne uzskata, ka mērķis ir svarīgs – samazināt pārtikas atkritumus. Turklāt izrādās, ka to var panākt radoši, vienlīdz aktīvi darbojoties gan pieaugušajiem, gan bērniem. "Esam secinājuši, ka pašlaik skolu ēdnīcās apstiprināti 25–30% ēdiena dienas beigās nonāk atkritumos. Tie ir ne tikai finansiāli zaudējumi, bet arī negatīva ietekme uz vidi un potenciāls dažādu uzturvielu



Zviedru šefpavāri no Karļšates vadīja divu dienu meistarklases skolu pavāriem. Un Rēzēknē skolu audzēkņiem bija iespēja pavāru pagatavoto degustēt.

RECEPTE

"ZIEMAS BRAUNIJS"

Pilotskolu bērnu iecienītais "Ziemas braunijs" sastāv no bietēm, pupiņām, auzu miltiem (pilngraudu), kakao, nedaudz cepamā pulvera, eļļas, ūdens, brūnā cukura sirupa, kā arī kokosriekstu skaidiņām un iesala ekstrakta.

Pupiņas noskalo un briedina aukstā ūdenī sešas līdz 18 stundas. Noskalotas pupiņas vāra līdz gatavībai, bet pēc vārīšanas noskalo atkārti. Var izmantot konservētas pupiņas. Konservētajām pupiņām noliej šķidrums, noskalo zem tekoša auksta ūdens un noliej lieko šķidrumu. Bietes mazgā, nogriež galus, izvāra, nedaudz atdzeš, nomizo un sarīvē vai izmanto tvaicētas, rīvētas bietes.

Samal bietes un pupiņas. Pievieno nedaudz ūdens, sablendē līdz viendabīgai konsistencijai. Pievieno cepamo pulveri, kakao, miltus, eļļu un visu rūpīgi samaisa. Nedrīkst būt kunkulji. Izklāj cepamo plātni ar cepamo papīru, ielej un izlīdzina miklas masu. Cep 45–50 minūtes +180 grādu temperatūrā. Gatavu brauniju pārkausa ar kokosriekstu skaidiņām.

"Esam ekoskola, lai gan pēdējā laikā kustībā aktīvi nepiedalāmies. Taču viss ieviestais nekur nav pazudis, un projekts par pārtikas atkritumu samazināšanu skolu ēdnīcās mūs piesaistīja. Pirms pāris gadiem mūsu skolas ēdnīca tika atzīta par labāko ēdinātāju, bieži tika saņemts pozitīvs vērtējums no vecākiem, tāpēc gribējām iet tālāk. Mūsu pārliecība ir, ka labi paēdis bērns ir vesels, aktīvs, ar prieku iesaistās pasākumos. Lepojamies arī ar to, ka mums ir lieliska ēdnīcas komanda – vadītāja Anita Cakule un viņas darbinieki, kas ir ieinteresēti jaunā pieredzē, gatavi eksperimentēt. Pašlaik esam ļoti apmierināti ar projekta gaitu, aktivitātēs iesaistījušies cilvēki, kuri deg par ideju, meklē jaunus kontaktus. Šis projekts patiešām notiek rezultātā dēļ."

Pašlaik skola gatavojas pārmaiņām un trenējās pusdienas baudīt nesteidzoties, lēnām. Riebiņu pamatskola ir viena no tām izglītības iestādēm, kur vienmēr centušies dzīvot zaļi, mudinot audzēkņus pievērsties ekoloģijas jautājumiem, atzīst skolas direktore Ineta Anspoka.

Pašcepta maize skolā – kāpēc ne?

Riebiņu pamatskola ir viena no tām izglītības iestādēm, kur vienmēr centušies dzīvot zaļi, mudinot audzēkņus pievērsties ekoloģijas jautājumiem, atzīst skolas direktore Ineta Anspoka.

bija maz. Tomēr arī šo apjomu var samazināt. Un arī skolēni ir ieinteresēti projektā. Vairāk gan viņi gaida bufetes piedāvājumu, kas būs nākamajā mācību gadā. Mēs pagaidām gudrojam, kā iekārtot ēdamzāli. Kas attiecas uz degustācijām, jaunu garšu baudījumu bērni uztver piesardzīgi. Mums rekomendē vairāk izmantot dažādas garšvielas, tomēr es uz to skatos skeptiski. Man šķiet, pareizāk bērnam iemācīt izbaudīt produkta īsto, dabisko garšu. Līdz garšvielu eksperimentiem viņi vēlāk nonāks paši. Karļšates skolas garšvielu trauciņi nolikti atsevišķi brīvai izvēlei. Domāju, ka mēs rīkosimies līdzīgi."

Projekts arī atklājis, ka nepieciešamas izmaiņas noteikumos un Pārtikas un veterinārā dienesta prasībās, ka pāri palikušo ēdienu vajag utilizēt. Taču var arī uzglabāt ledusskapī un nākamajā dienā uzsildīt. Mājās neviens tik izšķērdīgi nerīkojas. Arī Zviedrijā novērots, ka palikušais ēdiens tiek sataupīts nākamajai dienai un veiksmīgi apēsts.

Top receptes no vietējiem produktiem

Lai līdzsvarotu ideju par pārtikas atkritumu samazināšanu un pilnvērtīgu uzturu bērniem, projektā piesaistīti eksperti no augstskolas. Pārtikas tehnoloģe un uztura speciāliste no Daugavpils Universitātes Dzintra Kokta veido receptu katalogu, ko pēc tam varēs izmantot ne tikai projekta dalībnieki, bet arī citas skolas. Pēc jaunajām receptēm notiek testēšana, degustācija, bet pēc tam apkopoti rezultāti. Un pieaugušos bērnu secinājumi reizēm pārsteidz. Piemēram, viens no atzinīgāk novērtētajiem ēdieniem šogad bijis "Ziemas braunijs", kas tā nosaukums konspirācijas nolūkos, jo tā galvenā sastāvdaļa ir bietes. Ja to zinātu pirms nogaršošanas, iespējams, interesētu atbalsts receptei būtu mazāks.

Idejas jaunām receptēm tiek smeltas no savas un kolēģu pieredzes. Tās tiek nedaudz izmainītas, pielāgotas, lai atbilstu Ministru kabineta noteikumiem attiecībā uz bērnu ēdināšanu. Tas ir interesants izpētes un jaunrades process. Dz. Kokta uzsvēr, ka receptēs cenšas iekļaut sezonālos dārzeņus, produktus no vietējiem audzētājiem. Pagaidām tie vēl ir mēģinājumi, bet drīzumā gaidāmas sarunas ar ražotājiem, lai varētu vienoties par piegādi, izveidotu loģistikas ķēdes.

Eksperte piebilst, ka projektam izveidojies sava veida atzars – gimenes, kuras pieņemas iestrādnes bērnu un virtuves komandas sadarbībai. Tikko saņemsim jaunu cepeškrāsni, esmu gatava cept maizi. Zviedrijā bērni svaigi ceptu maizi ēd katru dienu, ar nepacietību gaidīja šo iespēju. Vēl man ļoti patika, ka gada siltajā laikā bērni Zviedrijā launagu izbauda ārā. Noteikti to darīsim."

Atbildot uz jautājumu par to, vai redzamas izmaiņas pārtikas atkritumu apjoma samazināšanā, virtuves vadītāja teic: "Mums jau līdz šim pārtikas atkritumu

Arī kaimiņos akcentē ilgtspēju



Trīs bērnu mamma Milda Petkevičiene-Dečukviene padalās ar savu pieredzi jaunās paaudzes skološanā, veidojot izpratni par to, ka mūsu pašu atbildība ir pārtikas ražošanas un arī patēriņa kultūra, jādodom ilgtspējīgi un jāatceras, ka pārmaiņas nenāk viegli.

PADOMS

6R NOTEIKUMI

- **Rethink** – pārdomā jeb izvērtē, vai pirkums un konkrēta lieta patiešām ir nepieciešama.
- **Refuse** – atsakies no lietām, bez kurām var iztikt un kas kaitē dabai, piemēram, vienreizlietojamiem traukiem u.tml.
- **Reduce** – samazini jeb patērē mazāk resursu un pērc mazāk lietu.
- **Reuse** – lieto atkārtoti jeb izmanto priekšmetus vairākkārt, ja iespējams, atrodot tiem jaunu lietojumu.
- **Repair** – salabo lietas, nevis pērc jaunus.
- **Recycle** – šķiro atkritumus, lai tos varētu pārstrādāt jaunās lietās.

Lai noskaidrotu, kā sokas ar pārtikas atkritumu samazināšanu kaimiņos, izpētījām lietuviešu pieredzi, un noskaidrojām, kā lidzīgi kā pie mums, kur liela uzmanība veltīta skolām, arī tur daudz strādā ar jauniešu auditoriju, jo tieši tā iespējams veidot jaunus paradumus gimenēs.

Lietuvas NVO "Pārtikas banka" direktors Simons Gurevičs dalījās pieredzē par pārtikas glābšanas un atbalsta sistēmu Lietuvā. Viņš pastāstīja, ka katru gadu Lietuvā tiek izšķērdētas aptuveni 400 000 tonnas pārtikas. No tām 240 000 tonnas māj-saimniecības, 160 000 tonnas ir uzņēmumu tirdzniecības un citu avotu radītie pārpalikumi. Vienlaikus Lietuvā ir ap 400 000 cilvēku, kuri cieš no pārtikas trūkuma. "Pārtikas bankas" risinājums ir šāds: pārtika tiek paņemta no vietām, kur tā būtu izmesta, un nodota cilvēkiem, kuriem tā nepieciešama. Sistēma darbojas pēc principa "veikals bez naudas" – cilvēki paši var izvēlēties, ko vēlas saņemt, tas samazina risku, ka produkti paliek neizmanto. Lai izvairītos no rindām, pārtikas saņēmēji saņem izziņu ar precīzu laiku, kad ierasties. Katru nedēļu šāda veidā tiek nodrošināti 232 000 cilvēku visā Lietuvā. Šis modelis ir vienlaikus sociāls un videi draudzīgs – palīdz cilvēkiem un samazina atkritumu radīto slogu nākamajam paaudzēm.

Eksperte piebilst, ka projektam izveidojies sava veida atzars – gimenes, kuras pieņemas iestrādnes bērnu un virtuves komandas sadarbībai. Tikko saņemsim jaunu cepeškrāsni, esmu gatava cept maizi. Zviedrijā bērni svaigi ceptu maizi ēd katru dienu, ar nepacietību gaidīja šo iespēju. Vēl man ļoti patika, ka gada siltajā laikā bērni Zviedrijā launagu izbauda ārā. Noteikti to darīsim."

Pieredzē dalījās arī trīs bērnu mamma Milda Petkevičiene-Dečukviene, kura dzīvo Lietuvā, Švenčonu rajonā. Divi vecākie viņas dēli mācās Švenčonēļu Karaļa Mindauga ģimnāzijā, bet jaunākais apmeklē pirmsskolas izglītības iestādi. Ģimnāzijā par ēdināšanu maksā bērnu vecāki, pusdienas pašvaldība apmaksā tikai bērniem no maznodrošinātajām ģimenēm. Attiecīgi skolēni paši izvēlnes no tajā dienā esošā pusdienā piedāvājuma.



Latvijas vides aizsardzības fonds

Materiāli tapuši ar Latvijas vides aizsardzības fonda atbalstu. Par publikāciju saturu atbild SIA "Kurzemes Vārds".