

## Igaunija – Latvija

No 19. līdz 22. augustam mācību vizītē uz Zviedriju devās skolu un pirmsskolas izglītības iestāžu pavāri un virtuves darbinieki no partneru teritoriju – Setomaa, Rouges, Tukuma un Smiltenes pašvaldību pilotskolām Igaunijas – Latvijas programmas 2021.–2027. gadam projekta Nr. EE-LV00066 “Green School Dining” ietvaros. Tukuma novada pašvaldību pārstāvēja Zantes, Kandavas Reģionālās un Smārdes pamatskolu atbildīgie speciālisti.

Mācību vizītes laikā tika apmeklētas vairākas skolu un pirmsskolas izglītības iestāžu virtuves. Pirmsskolas izglītības iestādē “Boo Gards”, Nackas pašvaldībā pārstāvji tikās ar pavāri un vietējās pašvaldības pārstāvi, kura īsumā iepazīstināja ar ēdināšanas organizāciju pašvaldībā. Tika uzsvērts, ka pašvaldībā ļoti svarīga



ir skolu un pirmsskolas izglītības iestāžu pavāru izglītošana, savstarpēja komunikācijas veidošana starp skolām, pavāriem un vecākiem un iesaistīšanu dažādās ar ēdināšanu saistītās aktivitātēs.

Īpaši tika uzsvērtā veselīgu, bioloģisku produktu izmantošana skolu un pirmsskolas izglītības iestāžu maltīšu pagatavošanā. Izglītības iestādēm ir izvirzīti vairāki mērķi kā palielināt bioloģisku produktu izmantošanu un pārtikas atlikumu un atkritumu samazināšanu. Pirmsskolas izglītības iestādes “Boo Gards” pavāre mūs iepazīstināja ar savu radošo pieeju, kā viņa strādā, kādi ir viņas mērķi saistībā ar ēdināšanu. Viņa uzskata, ka ir jādomā vairāk par planētu un tās resursiem un, ka izglītošana par ēdienu, produktiem ir jāsāk jau pirmsskolas izglītības iestādē. Viņa uzsver, ka garšas, krāsas, smaržas – tas viss ir ļoti būtiski, lai ēdiens būtu garšīgs. Pavāre uzsvēra, ka viņai patīk eksperimentēt, sniegt bērniem jaunas pieredzes un izglītot. Jauna produkta ieviešana virtuvē prasa vismaz divas nedēļas. Ja nesanāk tā – jāmēģina savādāk, piemēram, ja neēd veselus dārzeņus, tad jāblenderē, ēdieni jātaisa krāsaini un paralēli gataviem ēdieniem – bērni jāizglīto par to, no kā ēdiens gatavots. Pavāre, piemēram, izkaltētas burkānu strēmelītes nosauc par zirneķļa kājiņām un liek tās zupās un pie citiem ēdieniem, tā caur rotaļāšanos, mudinot bērnus ne tikai ēst, bet arī baudīt ēdienu.

Vizītes turpinājumā tika apmeklēta “Hemmetaskolan” pamatskola un sākumskola Värmdö. Šeit mūsu dalībnieces pārsteidz fakts, ka, lai gan iestādes atrodas blakus – katrā ir atsevišķa virtuve un darbinieki. Virtuvēs izvietotas digitālās ēdienkartes. Bērniem tiek ļauts veidot pašiem porciju lielumu un izvēlēties, ko ēst, tiek piedāvāti vairāki ēdienu varianti. Pavāri maltīšu pagatavošanā izmanto dažādas garšvielas un ļoti liels uzsvars ir uz dārzeņiem, veģetārām un zivju maltītēm. Iestāžu mērķis ir pēc iespējas vairāk

## Igaunija – Latvija

samazināt gaļas produktu patēriņu, tādējādi, veicinot planētas resursu mazāku patēriņu, domājot par ilgtspēju.

Turpinājumā vizīte pirmsskolas izglītības iestādē “Labyrintes” – pārsteidz, ka vienā ēdienreizē bērniem tiek piedāvāti 13 līdz 15 salātu veidu. Divas reizes nedēļā ir veģetārās dienas. Virtuvē gatavo no sezonālajiem dārzeņiem, augļiem, ogām, kas audzēti Zviedrijā un bērni par šiem produktiem tiek izglītoti, pielietojot dažādas mācību metodes. No ēdienkartes pilnībā ir izslēgti saldie ēdieni un dzērieni – sulas. Tikšanās noslēdzas ar sarunām grupās par pieredzi ēdināšanas organizēšanā Igaunijā, Latvijā un Zviedrijā. Zviedrijā gan skolās, gan pirmsskolas izglītības iestādēs tiek nodrošināta bezmaksas ēdināšana.

Nākamajā dienā vizīte norisinājās Ekerö pašvaldības pamatskolā, sākumskolā un pirmsskolas izglītības iestādē. Viss ir ļoti pārdomāts, lai virtuvēs būtu ērti strādāt, darbiniekiem, necilājot liekus smagumus gan gatavojot ēdienu, gan darbā ar netīrajiem traukiem. Vairākas reizes tiek uzsvērts, ka ir jā rūpējas par darbinieku un viņa veselību, līdz ar to virtuves ir aprīkotas ar modernām iekārtām ēdienu pagatavošanai. Ēdienu bērni var izvēlēties paši, atsevišķi ir izvietots ēdiens, kas domāts bērniem ar īpašajām diētām. Traukus no galdiem novāc paši bērni un saliek attiecīgajās sekcijās uz mazgāšanu. Arī pirmsskolas izglītības iestādēs bērni tiek mudināti paši smērēt maizītes, likt porcijas un novākt traukus, uzsverot, ka tā tiek apgūtas pamatprasmes.

Tikāties ar Ekerö pašvaldības speciālistiem, kas atbildīgi par ēdināšanas organizēšanu pašvaldības iestādēs. Radoša komanda, kura apvieno, visu pašvaldības, 28 iestāžu virtuves – rīko apmācības, sapulces, iedvesmo un palīdz. Pašvaldībā īpaši lepojas ar faktu, ka ēdināšanu nodrošina iestādēs uz vietas, un neiepērk ēdināšanas pakalpojumu. Īpaši tika uzsvērts fakts, ka katrā iestādē ir sava ēdienkarte – ne tikai tā dēļ, ka atšķiras klientu vecums, vēlmes un pieprasījums, bet arī tādēļ, lai pavāri varētu radoši darboties un sniegt vislabāko savu pienesumu ēdiena pagatavošanā.

Galvenie secinājumi pēc mācību vizītes: sākumā var sākt ar vairāk dažādu salātu veidu piedāvāšanu skolās un pirmskolas izglītības iestādēs – vismaz astoņu veidu un to sastāvdaļas nejaukt kopā, bet pasniegt atsevišķi mazos trauciņos, ko iespējams papildināt, izslēgt saldus dzērienus (sulas), tā vietā piedāvāt ūdeni vai pienu, piedāvāt vairāk zupas.

Ilgtermiņā būtu nepieciešama virtuves inventāra modernizēšana, tādējādi atslogojot pavāru un virtuves darbinieku darbu, vispārēja domāšanas veida maiņa, darba stresa samazināšana un vides pārplānošana, lai darbs būtu vieglāk organizējams, izmantot vairāk vietējos produktus, gaļas samazināšana ēdienreizēs, dārzeņu porciju palielināšana, izmantot vairāk sezonālos dārzeņus, augļus, ogas un vairāk izmantot garšvielas. Neizlietotos ēdiena atlikumus pārstrādāt (tas kas nav servēts) saskaņā ar sanitārajām normām, tādējādi samazinot pārtikas atkritumu daudzumu.

**Interreg**



Līdzfinansē  
EIROPAS SAVIENĪBA

**Igaunija – Latvija**

Projekta “Zaļās skolas ēdināšana” mērķis ir uzlabot ēdināšanas pakalpojumus skolās un pirmsskolas izglītības iestādēs, īpašu uzmanību pievēršot plašākai bioloģisku un veselīgu produktu izmantošanai, kā arī aktīvākai skolēnu iesaistei.