

**Kas ir**



**vielas?**

---

Pārtikas un veterinārais  
dienests



---

## “E” VIELAS – KAS TĀS IR?

---

Pēdējā laikā vērojams, ka patērētāji sāk pievērst uzmanību ne tikai pārtikas produkta vizuālajam izskatam, bet arī marķējumā sniegtajai informācijai, lai uzzinātu, no kā iekārotais produkts sastāv.

Tā patērētāji marķējumā – produkta sastāvā pamana arī noslēpumainu burtu „E”, kas papildināts ar noteiktu ciparu kombināciju. Turklāt, patērētājam ne vienmēr ir skaidrs, ko nozīmē burts „E” un kāpēc tas parādās marķējumā.

Iespējams, tieši informācijas trūkuma dēļ sabiedrībā radušies maldīgi stereotipi par „E” vielu iespējamo kaitīgumu.

Lai arī šķiet, ka pārtikas piedevas ir mūsdienu civilizācijas produkts, tās jau izsenis plaši izmantotas. Senajā Ēģiptē lietoja pārtikas krāsvielas un aromatizētājus, Romā – salpetri (kālija nitrātu) medījuma vai loma pasargāšanai no bojāšanās. Arī mūsu vecmāmiņas gardu maltīšu pagatavošanai ir lietojušas cepamo pulveri, krāsvielas, citronskābi un etiķi konservēšanai.

Kāpēc pārtikai ir jāpievieno pārtikas piedevas, fermenti un aromatizētāji? Tās ir vielas, kuras pievieno pārtikai ar dažādiem nolūkiem, piemēram, pārtikas produkta krāsas, konsistences, garšas, aromāta uzlabošanai, kā arī lai novērstu produkta bojāšanos.

Šis informatīvais materiāls būs īss ceļvedis „E” vielu pasaulē, kura mērķis sniegt informāciju, kas ļautu saprast „E” nozīmi produkta etiķetē un ļautu pircējam pieņemt uz zināšanām balstītu lēmumu: iegādāties produktus, kuru sastāvā ir pārtikas piedevas, vai nē.

## KAS IR PĀRTIKAS PIEDEVAS?

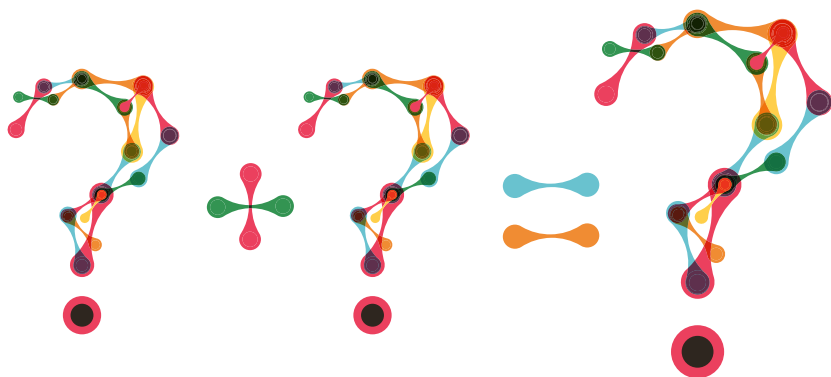
Pārtikas piedeva ir jebkura viela, ko pašu par sevi uzturā parasti nelieto un ko parasti neizmanto kā raksturīgu pārtikas sastāvdaļu neatkarīgi no tā, vai tai ir uzturvērtība vai tās nav, bet kura pati par sevi vai tās blakusprodukti tieši vai netieši kļūst vai ir pamatoti domājams, ka var kļūt par pārtikas sastāvdaļu vai citādi ietekmēt tās īpašības pēc tam, kad šī viela tehnoloģisku apsvērumu dēļ ir ar nolūku pievienota pārtikai šīs pārtikas ražošanas, pārstrādes, sagatavošanas, apstrādes, iepakšanas, pārvadāšanas vai glabāšanas posmā.

Ne visas vielas, ko izmanto pārtikas produktu ražošanā, aromāta, garšas un konsistences nodrošināšanai ir pārtikas piedevas. Pārtikas piedevas nav sāls, cukurs, pipari vai citas garšvielas, garšaugi, arī kviešu milti vai želatīns, kuru lieto želeju gatavošanā.

Tās ir no pārtikas izejvielām vai dabas vielām vai ķīmiskā ceļā iegūtas vielas, kuras pievieno pārtikas produktiem ražošanas procesā, lai saglabātu dažādas produktu īpašības, uzlabotu pārtikas uzglabājamību vai stabilitāti u.c.

### **PĀRTIKAS PIEDEVAS UZSKATA PAR DROŠĀM UN IEKĻAUJ ATĻAUTO PĀRTIKAS PIEDEVU SARAKSTĀ, JA:**

- a) pamatojoties uz pieejamo zinātnisko informāciju, ieteiktajās devās tās nerada apdraudējumu patērētāju veselībai;
- b) pastāv tehnoloģiski pamatoti mērķi, ko nevar sasniegt ar citiem ekonomiski un tehnoloģiski realizējamiem līdzekļiem;
- c) to lietošana ir droša un nemaldina patērētāju.



## PĀRTIKAS PIEDEVAS UN UZTURA BAGĀTINĀTĀJI – VAI TAS IR VIENS UN TAS PATS?

Uztura bagātinātāji, bieži vien kļūdaini tiek dēvēti par pārtikas piedevām. Šādā gadījumā termina “pārtikas piedeva” izmantošana ir nepamatota un nepareiza.

Uztura bagātinātāji ir pārtikas produkti parastā uztura papildināšanai. Tie satur dažādas uzturvielas (vitamīnus vai minerālvielas) vai citas vielas (augus un to ekstraktus, zivju eļļu, omega – 3 taukskābes, šķiedrvielas u.c.), un ir paredzēti lietošanai mazā un nomēritā daudzumā. Uztura bagātinātājus izplata noteiktās devās: kapsulās, pastilās, tabletēs, dražejās, pulvera veidā un citos veidos.

Jāatzīmē, ka līdzīgi kā citu veidu pārtikas produktu ražošanā arī uztura bagātinātāju ražošanā tehnoloģisku apsvērumu dēļ tiek pievienotas dažādas pārtikas piedevas - pretsalīpes vielas, emulgatori, mitrumuzturētāji, saldinātāji, krāsvielas u.c. Tu vari uzzināt par attiecīgā uztura bagātinātāja sastāvu, tostarp izmantotajām pārtikas piedevām, rūpīgi iepazīstoties ar marķējumā norādīto informāciju.

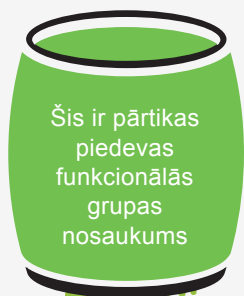
**Pārtikas piedevas ir vielas, ko pašas par sevi uzturā parasti nelietojam, bet tehnoloģisku apsvērumu dēļ pievienojam pārtikai, lai ietekmētu tās īpašības.**

## KĀ ATPAZĪT PĀRTIKAS PIEDEVAS PĀRTIKAS PRODUKTU MARĶĒJUMĀ?

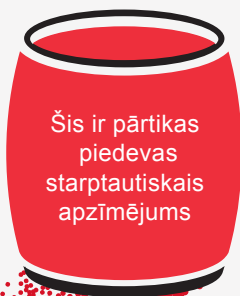
Katrai pārtikas piedevai marķējumā norāda tās funkcionālo grupu jeb kategoriju, aiz tā norādot konkrētu pārtikas piedevas nosaukumu vai E numuru ("E" burts un trīs vai četrus ciparus). Dažiem „E” burtiem blakus cipariem ir mazie alfabēta burti, piemēram, „a”, „i”, „ii”, „u.c.”, kas norāda uz pārtikas piedevas sīkāku iedalījumu.

### PIEMĒRAM:

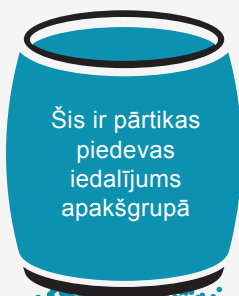
#### KRĀSVIELA E 160 a (i) VAI KRĀSVIELA: BETA KAROTĪNS:



Šis ir pārtikas  
piedevas  
funkcionālās  
grupas  
nosaukums



Šis ir pārtikas  
piedevas  
starptautiskais  
apzīmējums



Šis ir pārtikas  
piedevas  
iedalījums  
apakšgrupā

**KRĀSVIELA**

**E 160a**

**i**

VAI

**KRĀSVIELA: BETA – KAROTĪNS**

Šis ir pārtikas piedevas nosaukums

Beta karotīns ir dabīga krāsvielā, kas sastopama gaiši dzeltenos un oranžos, kā arī tumši zaļos augļos un dārzeņos. Beta karotīns ir burkānos, spinātos, salātos, tomātos, sarkanajos piparos, brokoļos, ķirbjos, greipfrūtos, plūmēs, persikos, melonēs, aprikozēs, hurmā, ērkšķogās, mellenēs, upenēs.

## KĀDI IR PĀRTIKAS PIEDEVU VEIDI?

Pārtikas piedevas nosacīti iedala piecās lielās grupās un 27 ar ES tiesību aktiem noteiktās funkcionālās grupās, kas ir paredzētas noteiktajiem "tehnoloģiskiem mērķiem". Dažas no tām vienlaicīgi var pildīt vairākas tehnoloģiskās funkcijas pārtikas produktā. Piemēram, E 500 jeb nātrija karbonāti (pārtikas soda), kas ir pazīstami, kā irdinātājs un vienlaicīgi izpilda pretsalīpes vielas un skābuma regulētāja funkcijas.

### 1. PĀRTIKAS PIEDEVAS UZGLABĀŠANAS LAIKA PAGARINĀŠANAI:

#### Konservanti

ir vielas, kas pagarina pārtikas produktu glabāšanās laiku, aizsargājot tos no mikroorganismu izraisītas bojāšanās, un/vai kas aizsargā pret patogēno mikroorganismu augšanu

#### Antioksidanti

ir vielas, kas pagarina pārtikas produktu glabāšanās laiku, aizsargājot tos no oksidēšanas procesu izraisītas bojāšanās, piemēram, no tauku sasmakšanas vai krāsas maiņas

### 2. PĀRTIKAS PIEDEVAS GARŠAS UZLABOŠANAI:

#### Saldinātāji

ir vielas, ko lieto, lai piešķirtu pārtikas produktiem saldu garšu, vai kā saldīnātājus (cukura aizvietotājus)

#### Skābes

ir vielas, kas palielina pārtikas produktu skābumu un/vai piešķir tiem skābu garšu

#### Garšas pastiprinātāji

ir vielas, kas pastiprina pārtikas produktiem piemītošo garšu un/vai smaržu

#### Irdinātāji

ir vielas, kas, izdalot gāzes, palielina mīklas apjomu



### 3. PĀRTIKAS PIEDEVAS PRODUKTU ĀRĒJĀ IZSKATA UZLABOŠANAI:

#### Krāsvielas

ir vielas, kas papildina vai atjauno pārtikas produktu krāsu, kuras atsevišķi parasti uzturā nelieto un neizmanto kā raksturīgas pārtikas sastāvdaļas. No pārtikas produktiem iegūti preparāti un citi ēdami dabīgu izejvielu materiāli, kas ir uzturvielām vai aromātiskajām sastāvdaļām radniecīgi pigmenti, ko iegūst selektīvā fizikālā un/vai ķīmiskā ekstrakcijā

#### Glazētājsvielas

ir vielas, ko izmanto pārtikas produktu ārējās virsmas apstrādei, lai padarītu to spīdīgu vai lai izveidotu aizsargslāni

### 4. PĀRTIKAS PIEDEVAS PRODUKTU VĒLAMO STRUKTŪRAS ĪPAŠĪBU NODROŠINĀŠANAI:

#### Apjoma palielinātāji

ir vielas, kas sekmē pārtikas produktu tilpuma palielināšanos

#### Emulgatori

ir vielas, kas pārtikas produktos ļauj izveidot homogēnu maisījumu, kas sastāv no divām vai vairākām savstarpēji nesajaucamām fāzēm, piemēram, eļļas un ūdens

#### Emulgējošie sāļi

ir vielas, kas pārveido siera olbaltumvielas disperģējamā veidā, tādējādi veicinot tauku un citu sastāvdaļu vienmērīgu sadalīšanos produkta masā

#### Cietinātāji

ir vielas, kas padara vai saglabā stingrus vai kraukšķīgus augļu vai dārzeņu audus, vai iedarbojoties ar recinātājiem, veido vai stiprina želeju

#### Recinātāji

ir vielas, kas stabilizē pārtikas produktu struktūru, radot želejveida struktūru

#### Stabilizētāji

ir vielas, kas stabilizē pārtikas produktus, nodrošinot homogēnu produkta konsistenci vai vienmērīgu daļiņu izkliedi tajā pie stabilizētājiem pieder vielas, kas ļauj saglabāt divu vai vairāku nesajaucamo vielu vienmērīgu izkliedi pārtikas produktos, vielas, kas stabilizē, saglabā vai pastiprina pārtikas produktiem piemītošo krāsu, un vielas, kas palielina pārtikas produktu saistīšanas spēju

#### Biezinātāji

ir vielas, kas palielina pārtikas produktu viskozitāti



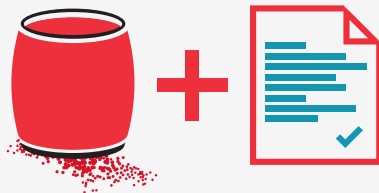
## 5. PĀRTIKAS PIEDEVAS TEHNOĻIŠKO PROCESU VADIŠANAS ATVIEGĻOŠANAI:

<b>Nesējvielas</b>	ir vielas, ko izmanto pārtikas piedevu vai aromatizētāju, pārtikas fermentu, uzturvielu un/vai citu vielu šķīdināšanai, atšķaidīšanai, izkliedēšanai vai citādu fizikāli modifīcēšanai, kas pārtikai pievienotas uzturvērtības vai fizioloģiskas ietekmes nolūkā, nemainot to funkcijas (un kurām pašām nav nekādu tehnoloģisko funkciju), lai atvieglotu to apstrādi vai lietošanu
<b>Skābuma regulētāji</b>	ir vielas, kas maina vai regulē pārtikas produktu skābumu vai bāziskumu
<b>Pretsalīpes vielas</b>	ir vielas, kas mazina pārtikas produktu daļiņu salīpšanu
<b>Putu dzēsēji</b>	ir vielas, kas novērš vai samazina putu veidošanos
<b>Putu veidotāji</b>	ir vielas, kas nodrošina gāzveida fāzes homogēnu izkliedi šķīdros vai cietos pārtikas produktos
<b>Mitrum-uzturētāji</b>	ir vielas, kas pasargā pārtikas produktus no izžūšanas, gaisa ietekmē
<b>Modifīcētās cietes</b>	ir vielas, kas iegūtas, ar ķīmiskiem reaģentiem vienu vai vairākas reizes iedarbojoties uz apstrādājot kviešu, kartupeļu, kukurūzas, u.c. pārtikas cieti, kura pirms tam var būt apstrādāta ar fizikālām vai fermentatīvām metodēm, hidrolizēta ar skābi vai sārmu vai balināta, lai pastiprinātu tās tehnoloģiskās īpašības, šķīdību ūdenī, gēlu veidošanās ātrumu, u.c.
<b>Aizsarggāzes</b>	ir gāzes, izņemot gaisu, ko iepilda iepakojumā pirms vai pēc pārtikas produktu iepakojšanas vai pārtikas produktu iepakojšanas laikā
<b>Propelenti</b>	ir gāzes, izņemot gaisu, kas izspiež pārtikas produktus no iepakojuma
<b>Sekvestranti</b>	ir vielas, kas veido ķīmiskus kompleksus ar metālu joniem
<b>Miltu apstrādes līdzekļi</b>	ir vielas, kas veido ķīmiskus kompleksus ar metālu joniem ir vielas, izņemot emulgatorus, ko pievieno miltiem vai mīklai, lai uzlabotu to cepamīpašības

## KĀ PĀRTIKAS PIEDEVU DROŠUMU IZVĒRTĒ EIROPĀ?

Ikvienai pārtikas piedevai, pirms tā tiek atzīta izmantošanai, ir jāiziet rūpīga zinātniski pamatota drošuma novērtēšana.

Jauna  
pārtikas viela  
(dati par piedevu  
ķīmiskajām  
īpašībām)



Vielas novērtē analizējot dokumentāciju, ko parasti iesniedz pieteikuma iesniedzējs (parasti ražotājs vai potenciālais pārtikas piedevas lietotājs). Dokumentācijā jāietver dati par piedevu ķīmiskajām īpašībām, ražošanas procesu, analīzes metodēm, iedarbību un atlieku līmeņiem pārtikā, konkrēto mērķi, ieteiktajiem lietojumiem un toksikoloģiskajiem datiem.

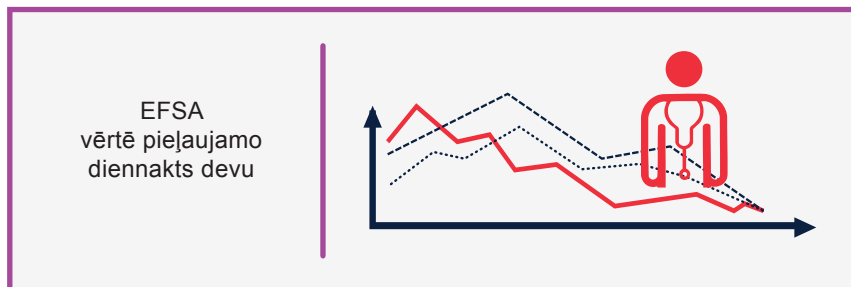
Eiropā pārtikas  
piedevu drošuma  
novērtēšanu veic  
Eiropas Pārtikas  
nekaitīguma iestāde  
(EFSA)



Balstoties uz iesniegtajiem datiem, EFSA nosaka līmeni, līdz kuram vielas uzņemšanu var uzskatīt par nekaitīgu, proti, t.s. **pieļaujamo diennakts devu (PDD)**.

Noteiktā pieļaujamā dienas deva (PDD) ietver ievērojamu drošības rezervi un ir attiecīgās vielas daudzums, ko uzņemot ikdienā visas dzīves garumā, patērētājam neradīsies kaitējums veselībai.

PDD izsaka miligramos vielas uz kilogramu ķermeņa masas dienā (mg/kg ķermeņa masas/dienā).



Pasaules Veselības organizācijas Pārtikas likumdošanas komisija (*Codex Alimentarius*) regulāri seko, lai šīs piedevas būtu nekaitīgas. Arī Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestāde *EFSA* (*European Food Safety Agency*) regulāri izvērtē aprītē esošo pārtikas piedevu nekaitīgumu un pašlaik notiek atkārtota pārtikas piedevu izvērtēšana, kas noslēgsies 2020.gadā.



---

## VAI PĀRTIKAS PRECES VAR RAŽOT BEZ PĀRTIKAS PIEDEVĀM?

---

### PĀRTIKAS PRODUKTUS VAR RAŽOT ARĪ BEZ PĀRTIKAS PIEDEVĀM, TAČŪ, ATSAKOTIES NO PĀRTIKAS PIEDEVU IZMANTOŠANAS:

- samazinātos patērētāju izvēles iespējas iegādāties produktus ar zemu kaloriju daudzumu (piemēram, atspirdzinošos dzērienus, kuros kā cukura aizstājēji izmantoti saldinātāji);
- samazinātos piedāvāto pārtikas produktu klāsts - nebūtu daudzo saldumu un cepumu šķirņu, marmelāžu un dažādu citu produktu;
- iegādāto produktu lietošanas laiks būtu īsāks un, daudzi iecienīti, produkti būtu jāizlieto uzreiz pēc to iegādāšanās;
- pārtikas produktu cenas būtu salīdzinoši augstākas.



## VAI PĀRTIKAS PIEDEVAS IR DROŠAS LIETOŠANAI UZTURĀ?

Pārtikas piedevas var uzskatīt par drošām, ja tās atbilst likumdošanā noteiktajām prasībām. Lietojot pārtikas piedevas, tām jābūt nekaitīgām, to lietojuma pamatā jābūt pamatotai tehnoloģiskai vajadzībai, un to lietojums nedrīkst maldināt patērētājus, kā arī patērētājiem jāgūst labums no pārtikas piedevu izmantošanas.

Pārtikas piedevas nevar vērtēt tikai pozitīvi vai negatīvi. Vienmēr pastāv zināms risks, taču tās, salīdzinot ar pārtikas produktu lietošanas priekšrocībām, uzskatāmas par salīdzinoši nelielām. Protams, patērētāji ir dažādi, tādēļ, nenoliedzami, īpaši jutīgiem cilvēkiem varētu rasties zināmas veselības problēmas.

Svarīgi atzīmēt, ka pirms pārtikas piedevu nonākšanas ES dalībvalstu iekšējā tirgū, katra pārtikas piedeva tiek rūpīgi un vispusīgi izvērtēta, lai izslēgtu draudus patērētāju veselībai.

### GADĪJUMĀ, JA PĀRTIKAS PRODUKTA RAŽOŠANĀ IR IZMANTOTA VIENA VAI VAIRĀKAS SEKOJOŠAS KRĀSVIELAS:

**i**

saulrieta dzeltenā	<b>(E 110)</b>	alura sarkanā	<b>(E 129)</b>
hinolīndzeltenā	<b>(E 104)</b>	tartrazīns	<b>(E 102)</b>
karmoizīns	<b>(E 122)</b>	košenila sarkanā	<b>(E 124)</b>

**i**

### PĀRTIKAS MARĶĒJUMĀ OBLIGĀTI JĀNORĀDA PAPILDU INFORMĀCIJA:

“krāsvielas(-u) nosaukums vai E numurs”:  
var nelabvēlīgi ietekmēt bērnu aktivitāti un uzmanību

---

## KĀ IEGŪST PĀRTIKAS PIEDEVAS?

---

Pārtikas piedevas var iegūt no dabā sastopamām vielām vai pārtikas produktiem (piemēram, krāsviela betanīns E 162 iegūta no biešu sulas), līdz ar to tās būtu uzskatāmas par dabīgām.

Daudzas piedevas ir radītas līdzīgas tām, kas atrodamas dabā (piemēram, benzoscābe E 210, kas dabā atrodama dzērienēs).

Ir arī pavisam jauni savienojumi, kuriem dabā nav analoģu (piemēram, cukura aizvietoņš - saharīns E 954), ko varam uzskatīt par sintētisku pārtikas piedevu.

---

## KĀPĒC RAŽOTĀJI NELIETO TIKAI DABISKAS IZCELSMES PĀRTIKAS PIEDEVAS?

---

Pārtikas piedevas, kas iekļautas ar ES tiesību aktu apstiprinātajā pārtikas piedevu sarakstā – gan dabīgas izcelsmes, gan sintezētās, ir vienlīdz drošas.

Dabīgas pārtikas piedevas parasti satur vairāku aktīvo vielu kompleksus, to vēl pastiprina apstrādes temperatūra un skābums.

Sintezētās (mākslīgās) pārtikas piedevas ir efektīvākas, jo satur tikai vienu konkrētu aktīvo vielu un bieži vien ir stabilākas gan produkta ražošanas procesā, gan uzglabāšanas laikā.

---

## VAI PĀRTIKAS PIEDEVAS VAR IZMANTOT VISOS PĀRTIKAS PRODUKTOS?

---

Pārtikas produktos ir atļauts lietot apmēram 380 pārtikas piedevu, no kurām tikai 120 var lietot neierobežotā daudzumā (latīņu valodā *quantum satis*), pārējās pārtikas piedevas jālieto stingri ievērojot šīm pārtikas piedevām noteikto maksimāli pieļaujamo daudzumu un tikai noteiktajās produktu kategorijās.

Dažos pārtikas produktos pārtikas piedevu lietošana ir ļoti ierobežota, un ir produkti, kuros pārtikas piedevas nedrīkst pievienot, piemēram, sviests, medus, svaiga gaļa u.c.

Jo vairāk pārtikas produkts ir pārstrādāts, jo vairāk pārtikas piedevu ir atļauts. Piemēram, saldumi, pikantās uzkodas, aromatizētie dzērieni un deserti ir daži no šīs kategorijas produktiem — tie ir lielā mērā pārstrādāti pārtikas produkti, kuros ir atļauts izmantot daudzas pārtikas piedevas.

---

## KĀDI IEGUVUMI TIEK NODROŠINĀTI PATĒRĒTĀJIEM?

---

**ES TIESĪBU AKTOS PAREDZĒTS, KA PĀRTIKAS PIEDEVĀM JĀ-  
NODROŠINA IEGUVUMI UN PRIEKŠROCĪBAS PATĒRĒTĀJIEM,  
TĀDĒĻ TĀS JĀIZMANTO VIENAM VAI VAIRĀKĪEM  
ŠĀDIEM MĒRĶIEM:**

1. saglabāt pārtikas uzturvērtību;
2. nodrošināt ar vajadzīgajām sastāvdaļām vai komponentiem pārtiku, ko ražo patērētāju grupām ar īpašām uztura vajadzībām;
3. uzlabot pārtikas uzglabājamību vai stabilitāti vai uzlabot tās organoleptiskās īpašības ar nosacījumu, ka netiek maldināti patērētāji;
4. sekmēt pārtikas, tostarp pārtikas piedevu, pārtikas fermentu un pārtikas aromatizētāju ražošanu, pārstrādi, sagatavošanu, apstrādi, iepakojšanu, pārvadāšanu vai glabāšanu ar noteikumu, ka attiecīgo pārtikas piedevu neizmanto, lai slēptu sekas, kas radušās sakarā ar bojātu izejvielu lietošanu vai nehygiēnisku metožu izmantošanu.

---

## VAI JEBKURU VIELU VAR LIETOT KĀ PĀRTIKAS PIEDEVU?

---

Ievērojot konkrētus nosacījumus, pārtikas produktiem, drīkst pievienot tikai tādas pārtikas piedevas, kas ir iekļautas ES tiesību aktos.

Pārtikas piedevas, kas nerada toksiskuma bažas, var lietot gandrīz visos pārstrādātajos pārtikas produktos. Tas attiecas, piemēram, uz kalcija karbonātu (E 170), pienskābi (E 270), citronskābi (E 330), pektīniem (E 440), taukskābēm (E 570) un slāpekli (E 941).

### **PĀRĒJO PĀRTIKAS PIEDEVU LIETOŠANA IR DAUDZ IEROBEŽOTĀKA, PIEMĒRAM:**

- natamicīnu (E 235) var izmantot tikai kā konservantu siera un žāvētās desas ārējās virsmas apstrādei;
- eritorbīnskābi (E 315) var izmantot tikai kā antioksidantu konkrētos gaļas un zivju produktos;
- nātrija ferocianīdu (E 535) var izmantot tikai kā pretsalīpes vielu sāļi un tās aizstājējos.

---

## **KĀ PATĒRĒTĀJAM IZVĒLĒTIES PĀRTIKAS PRECES, KURAI PIEVIENOTAS PĀRTIKAS PIEDEVAS?**

---

### **IZVĒLĒTIES PĀRTIKAS PRODUKTU AR PĀRTIKAS PIEDEVU SAVAM IKDIENAS UZTURAM, BŪTU IETEICAMS:**

- aplūkot un izlasīt pārtikas produkta etiķeti ar informāciju par produkta sastāvu;
- pārdomāt izlasīto informāciju un izlemt, vai pārtikas produkts ir atbilstošs Tavam veselības stāvoklim un iekļaujams ēdienkartē – īpaši, ja tas paredzēts mazu bērnu, grūtnieču vai cilvēku ar hroniskām slimībām uzturam.

Nopirkt vai nolikt atpakaļ veikala plauktā šo pārtikas produktu, izvēle ir patērētāja ziņā.



---

## **PĀRTIKAS PRODUKTU, KAS SATUR PĀRTIKAS PIEDEVAS, LIETOŠANA BŪTU JĀIEROBEŽO, JA:**

---

- pārtikas produkti, kas satur pārtikas piedevas, praktiski veido visu jūsu ikdienas ēdienkarti;
- ikdienā lietojat tādus produktus kā sausās zupas, mērces, konservējumus un saldumus ar ilgu derīguma termiņu un krāsainus saldinātus dzērienus;
- jūsu uzturā ir maz svaigu dārzeņu, garšaugu un augļu, kas ir dabīgo vitamīnu un minerālvielu avoti.

Pēc iespējas retāk, īpaši bērniem, būtu jālieto tādi pārtikas produkti, kuru krāsa ir izteikti spilgta (piemēram, krāsainas karameles, krāsainas kūkas vai krāsaini, saldināti dzērieni).

---

## **KĀ PIRCĒJAM BŪT MODRAM?**

---

### **TEV JĀUZMANĀS, JA:**

- pārtikas produktam nav marķējuma vai marķējumā nav norādīta informācija par pārtikas sastāvdaļām;
- pārtikas produktam ir neparasti ilgs derīguma termiņš un marķējumā nav norādītas pievienotās pārtikas piedevas;
- pārtikas produkts ir ar neraksturīgu garšu, krāsu vai smaržu, konsistenci un marķējumā nav norādītas pievienotās pārtikas piedevas.



Par produktiem, kas patērētājam šķiet  
aizdomīgi, nekavējoties jāziņo jebkurai  
Pārtikas un veterinārā dienesta (PVD)  
pārvaldei visā Latvijā.

PVD ir vienīgā valsts institūcija, kas Latvijā  
uzrauga pārtikas apriti “no lauka līdz galdam”,  
tādējādi nodrošinot nekaitīgas un drošas  
pārtikas, tajā skaitā arī tādas, kuras ražošanā  
izmantotas pārtikas piedevas, apriti.

Par iespējamiem pārkāpumiem var ziņot,  
zvanot uz PVD uzticības  
tālruni – automātisko atbildētāju:

**67 027 402** 

Tāpat PVD var informēt rakstot uz e-pastu:  
[pasts@pvd.gov.lv](mailto:pasts@pvd.gov.lv)

un tīmekļa vietnē: [www.pvd.gov.lv](http://www.pvd.gov.lv)

Aicinām sniegt maksimāli precīzu informāciju  
par produktu, kas radījis aizdomas un dienesta  
inspektori sūdzību pārbaudīs.

## LIKUMDOŠANA

### PATĒRĒTĀJIEM DROŠU PĀRTIKAS PIEDEVU, AROMATIZĒTĀJU UN FERMENTU IZMANTOŠANU NOSAKA EIROPAS SAVIENĪBAS REGULAS UN LATVIJAS TIESĪBU AKTI:

1. Eiropas Parlamenta un Padomes  
2008. gada 16. decembra Regula (EK)  
Nr. 1333/2008 par pārtikas piedevām
2. Eiropas Parlamenta un Padomes  
2008. gada 16. decembra Regula (EK)  
Nr. 1334/2008 par aromatizētājiem un  
dažām pārtikas sastāvdaļām ar aromatizētāju  
īpašībām izmantošanai pārtikā
3. Eiropas Parlamenta un Padomes  
2008. gada 16. decembra Regula (EK)  
Nr. 1332/2008 par pārtikas fermentiem
4. Eiropas Parlamenta un Padomes  
2008. gada 16. decembra Regula (EK)  
Nr. 1331/2008, ar ko nosaka vienotu atļauju piešķiršanas  
procedūru attiecībā uz pārtikas piedevām,  
fermentiem un aromatizētājiem

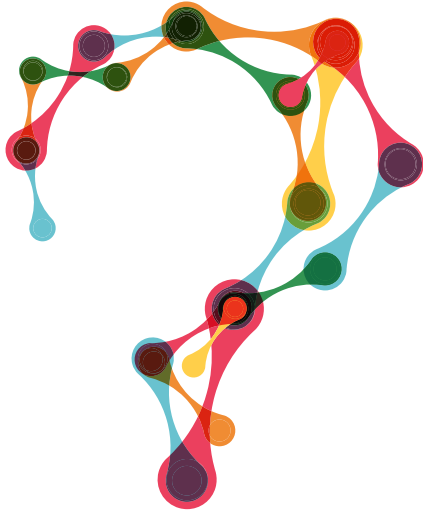
Avots:

[www.eur-lex.europa.eu/homepage.html?locale=lv](http://www.eur-lex.europa.eu/homepage.html?locale=lv)

Pārtikas aprites uzraudzības likums

Avots:

[www.likumi.lv](http://www.likumi.lv)



**E**