



Projekts “SchoolFood WasteSolutions”: gudrākas skolu maltītes – enerģija skolēniem un pārtikas atkritumu samazināšana skolu ēdnīcās

Ruta Priede, Latgales plānošanas reģions

projekta "SchoolFood WasteSolutions" vadītāja, vadošais partneris

Interreg



Co-funded by
the European Union



Association of Municipalities
of Tartu County

Central Baltic Programme

SchoolFood WasteSolutions

26.03.2026.

Kāpēc skolu maltītes ir svarīgas: tās ir vairāk nekā tikai ēdiens!

Skolu maltītes ir būtiskas skolēnu labbūtnībai, tieši ietekmējot viņu spēju mācīties un pilnvērtīgi attīstīties. Tās ir viens no bērnu uztura stūrakmeņiem visā pasaulē, nodrošinot nepieciešamo enerģiju mācību panākumiem un veselīgai attīstībai.

Izglītojamo veselība un sekmes

Uzturvielām bagātas skolas maltītes tiešā veidā uzlabo skolēnu koncentrēšanās spējas, vispārējo veselību un ievērojami paaugstina sekmes un apmeklētību.

Pašvaldību atbildība

Vietējām pašvaldībām ir izšķiroša loma, lai nodrošinātu ēdināšanas programmu kvalitāti, drošību un ilgtermiņa ieguldījumu nākotnē



Latgales plānošanas reģiona līderības loma

Projekta mērķis:

Uzlabot skolu ēdināšanas kvalitāti un samazināt pārtikas atkritumus skolu ēdnīcās par 30-50%.

Projekts "SchoolFood WasteSolutions" balstās uz atziņām, kas gūtas Interreg projektā "BSR Food Coalition". Izmantojot iegūtās zināšanas ir svarīga pēctecība un jomas attīstība.

Iegūtā pieredze ir sniegusi zināšanas un rīkus pozitīvu pārmaiņu ieviešanai skolu ēdināšanā Latgales un Tartu reģionos.



Pašvaldību stiprināšana ilgtspējīgai skolēnu ēdināšanai

Spēcīga pašvaldību vadība ir būtiska skolu ēdināšanas programmu sekmīgai darbībai, aktīvai iesaistei nodrošinot ilgtspējīgu praksi katrā posmā — no sastāvdaļu iepirkšanas līdz atkritumu samazināšanai.

Projekta partneri Latgalē:

Preiļu novada pašvaldība (Preiļu 1.pamatskola un Riebiņu pamatskola);

Ludzas novada pašvaldība (Ludzas pilsētas vidusskola un Mērdzenes pamatskola)

Pilotskolas ieviesīs bufetes tipa ēdināšanu, sniedzot skolēniem lielākas izvēles iespējas un palīdzot samazināt pārtikas atkritumu daudzumu.

Pārrobežu sadarbība

Sadarbība starp Latgales reģionu un Tartu reģionu ir apliecinājums tam, kā pārrobežu iniciatīvas var radīt uzlabojumus skolu ēdināšanas ilgtspējā un izglītības bagātināšanā. Šī partnerība veicina dinamisku mācību vidi, ļaujot abiem reģioniem gūt labumu no kopīgās pieredzes un inovācijām.

Projekta partneri Igaunijā – Tartu reģionā:

Tartu reģiona pašvaldību asociācija;

Kāstres pašvaldība (Sillaotsa skola);

Peipsiaares pašvaldība (Pala skola);

Kopīga atkritumu samazināšana, pieredzes apmaiņas programmas, vienota izvērtēšana:

- Kopīgu stratēģiju un tehnoloģiju ieviešana, lai būtiski samazinātu pārtikas atkritumu daudzumu skolās.
- Mācību un pieredzes apmaiņas braucienu organizēšana pavāriem, izglītības darbiniekiem un lēmējvaras pārstāvjiem.
- Kopīgu uzraudzības sistēmu izstrāde, lai mērītu programmas ietekmi un apzinātu iespējas gūto panākumu plašākai ieviešanai.



Zinātniskais pamats un pētniecība – partneris: Daugavpils Universitāte



Nodrošina zinātniski pamatotu labāko praksi un visaptverošu pētniecisko atbalstu visa projekta īstenošanas laikā. Izstrādā metodoloģijas un vadlīnijas.



Veic situācijas analīzi, iesaistīto pušu aptaujas un izstrādā datus balstītus ieteikumus ilgtspējīgām pārmaiņām.



Pētniecība sniedz atbalstu digitālās izglītības programmas un recepšu grāmatas izstrādei, kā arī skolu ēdināšanas procedūru testēšanai un pielāgošanai

Mācību brauciens uz Karlšati Zviedrijā

02. – 5.06.2025.

Galvenās atziņas no mācību vizītes Karlštatē:

Bufetes tipa ēdināšana – skolēni paši izvēlas porciju lielumu, tādējādi samazinot pārtikas atkritumu daudzumu.

Pavāru vēstnešu sistēma – nozīmētie pavāri ir atbildīgi par kādu produktu kategoriju, pēta un sadarbojas ar ražotājiem un izstrādā augstas kvalitātes ilgtspējīgas receptes.

Skolēnu iesaiste – atgriezeniskā saite un ārpusklases aktivitātes veicina cieņu pret pārtiku.

Radoša atkritumu samazināšana – maltīšu atkārtota izmantošana un līdzņemšanas kārbas pārpalikumiem.

Kopienas atbalsts – lielveikali ziedo produktus, kam drīz beigsies derīguma termiņš; sociālie tīkli palīdz veidot uzticību.



Mācību brauciens uz Somiju (Helsinki, Kirkkonummi, Lappeenranta), 15.-18.09.2025. Digitālo rīku izmantošana atkritumu samazināšanā

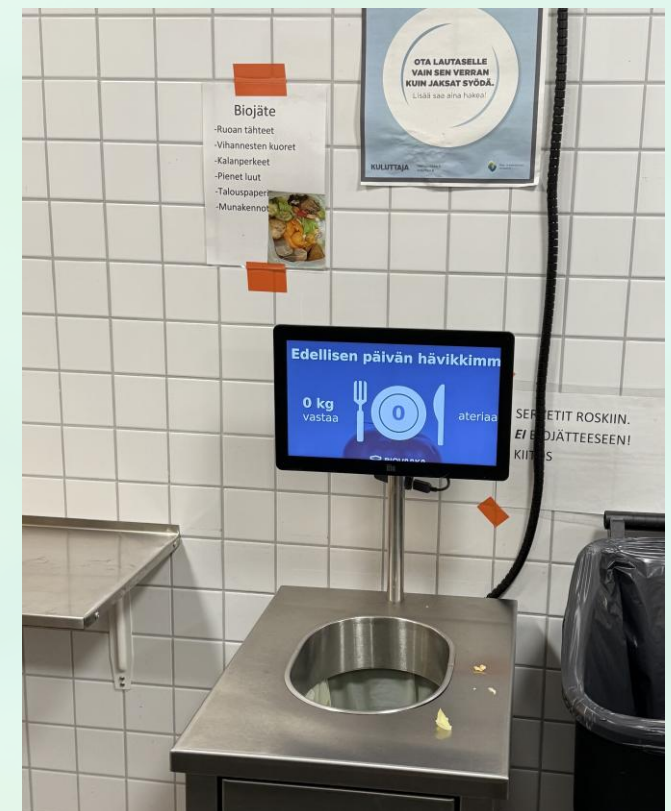
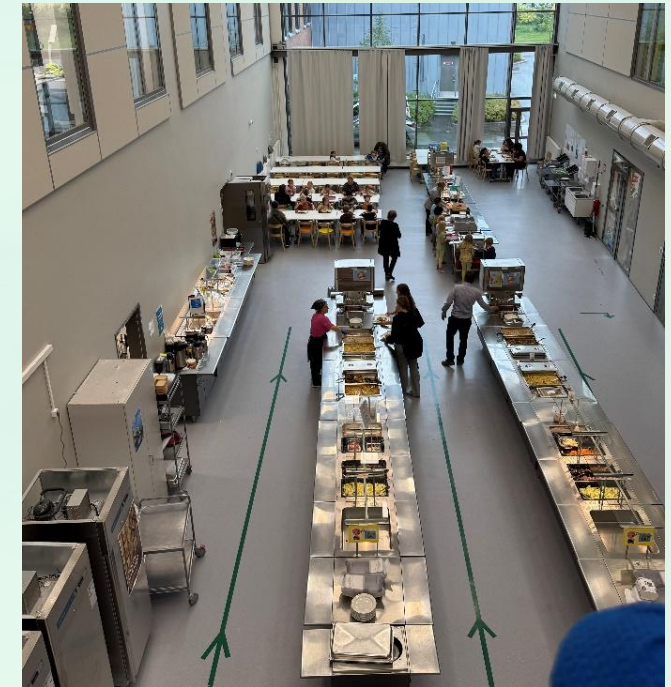
Mācību vizīte Somijā galvenās atziņas:

Virtuve kā mācību vides paplašinājums: Skolas pavāri Somijā netiek uzskatīti tikai par personālu, kas gatavo ēst, bet gan par izglītības procesa partneriem. Atkritumu mērīšanas ierīces tiek izmantotas mācību procesā arī jaunajiem pavāriem.

Pašapkalpošanās un atbildības kultūra: Skolēni tiek mācīti paši plānot savas porcijas. Tas ne tikai veicina neatkarību un pašdisciplīnu, bet ir arī visefektīvākais veids, kā samazināt pārtikas atkritumu daudzumu (šķīvju atlikumus).

Atkritumu svēršana: Mūsdienīga un labi organizēta vide ēdnīcā un virtuvē ir kritiski svarīga. Tūlītējā atgriezeniskās saites iegūšana ar laiku atspoguļojas cieņpilnā attieksmē pret ēdienu un tādējādi arī samazina atkritumu daudzumu.

Profesionālisms kā universāla valoda: Vizīte pierādīja, ka kopīgas profesionālās vērtības un mērķi ļauj veiksmīgi sadarboties arī starptautiskā vidē. Dalīšanās pieredzē un jaunas iedvesmas gūšana no kolēģiem citās valstīs palīdz ieviest inovācijas savā ikdienas darbā.



Skolu pavāri: nezināmie varoņi un izglītības partneri

Skolu pavāri, lai arī bieži nepamanīti, ir neatņemama izglītības vides sastāvdaļa. Viņi ir tiešie sadarbības partneri, kuri nepastarpināti ietekmē skolēnu labsajūtu un gatavību mācīties, darbojoties kā patiesa skolotāju „labā roka”



Veselīga uztura veicinātāji = mācību vides atbalsts

Kā uztura sargātāji, skolu pavāri gatavo sabalansētas un pievilcīgas maltītes, kas atbilst uztura pamatnostādņem un skolēnu vēlmēm, vienlaikus atbalstot mācību vidi, uzlabojot skolēnu enerģiju, koncentrēšanās spējas un uzvedību klasē.



Spēcinoša un iedvesmojoša sadarbība

Ieguldot skolu pavāru apmācībā un izglītošanā, mēs ne tikai paaugstinām maltīšu kvalitāti, bet arī stiprinām sadarbību ar pedagogiem, veidojot integrētāku un atbalstošāku mācību vidi.



Skolu pavāru mācību brauciens uz Karlštati Zviedrijā, 20.-23.10.2025. Mācīšanās caur pieredzi

Galvenās atziņas, ko novērtēja skolu pavāri:

No kontroles uz uzticēšanos: Pāreja uz bufetes tipa ēdināšanu veicina skolēnu atbildību un neatkarību, ievērojami samazinot pārtikas atkritumu daudzumu uz šķīvjiem.

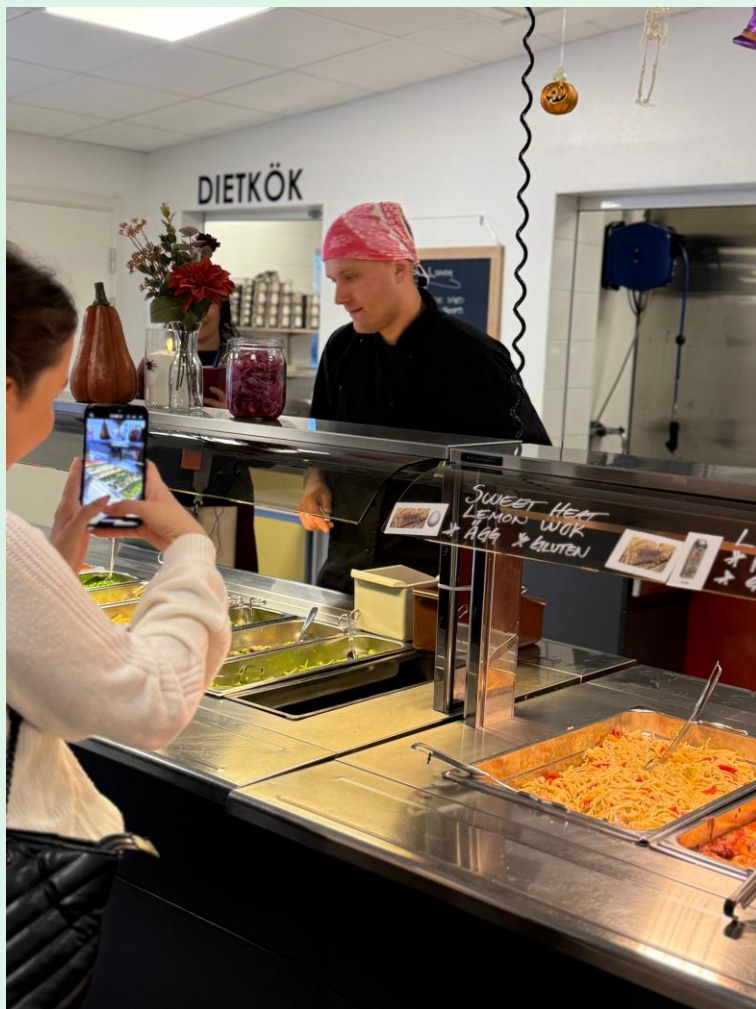
Pavārs kā pārmaiņu aģents: Skolu pavāri darbojas kā uztura izglītotāji un profesionāļi, kuri ar komunikāciju un radošumu veido bērnu veselīgos ieradumus.

Resursu maksimāla izmantošana: "Nulles atkritumu" (*zero waste*) filozofijas ieviešana virtuvē, radoši eksperimentējot ar sastāvdaļām un pārvēršot pārpalikumus jaunās, garšīgās receptēs.

Darba vide un plānošana: Mierīga, ergonomiska un labi organizēta virtuve tieši ietekmē darba efektivitāti, darbinieku labsajūtu un ēdiena kvalitāti.

Komunikācija pāri robežām: Profesionālās prasmes un kopīgi mērķi ļauj efektīvi strādāt komandā starptautiskā vidē, pārvarot valodas barjeras un gūstot jaunu iedvesmu.





Pašlaik: no plānošanas līdz rīcībai

Pēdējie seši mēneši iezīmēja būtisku pāreju no stratēģiskās plānošanas uz praktisko īstenošanu. Mūsu uzmanība tiek novirzīta uz praktisko pieredzi, starptautisku zināšanu adaptāciju un konkrētu sagatavošanos ilgtspējīgām skolu ēdināšanas sistēmām.

Uzlabota komandas identitāte un motivācija

Personalizēti pavāru kiteļi pilotskolu pavāriem sniedz motivāciju un pārliecību, kā arī rada spēcīgu projekta vizuālo tēlu pasākumos.



Meistarklases Rēzeknē and Tartu

Februāris, 2026: Radošums satiekas ar ilgtspējīgumu

Atziņas un ieguvumi no meistarklasēm:

Praktiska iedvesma un radošā brīvība: Dalībnieki augstu novērtēja iespēju strādāt bez stingri noteiktām receptēm, eksperimentējot ar garšām un vizuālo noformējumu, gūstot jaunu iedvesmu ikdienas darbam.

Efektīva darba organizācija un mierīga vide: Meistarklases palīdzēja saprast, ka profesionāla plānošana un ir būtiski priekšnoteikumi garšīgākam ēdienam un mazākam darbinieku izdegšanas riskam.

Pārtikas atkritumu samazināšana, mainot paradumus: Tika gūtas praktiskas atziņas par ēdiena pasniegšanas secību un porciju sabalansēšanu, uzsverot, ka pārtikas pārpalikumi ir vērtīgs resurss, nevis atkritumi.

Skolēnu iesaiste un tiešā atgriezeniskā saite: Pozitīvu pieredzi sniedza skolēnu iesaiste degustācijās, apliecinot, ka bērni novērtē izvēles brīvību un iespēju pašiem komplektēt savu šķīvi.

Profesionālās pašapziņas un kopienas stiprināšana: Dalībnieki uzsvēra tīklošanās nozīmi un prieku satikt kolēģus no citām pašvaldībām, stiprinot skolu pavāru kopienu un ceļot profesijas prestižu.



Recepšu testēšana pilot skolās



Regularitāte un aktivitāte: Recepšu testēšana ir nepārtraukta ikmēneša aktivitāte, kurā iesaistīti visi projekta partneri, lai nodrošinātu stabilu progresu.



Ekspertu uzraudzība: Receptes atlasa un novērtē projekta pārtikas tehnoloģiju un uztura eksperti no Daugavpils Universitātes un Tartu apriņķa pašvaldību asociācijas, nodrošinot nepieciešamo uzturvērtību proporciju.



Pārrobežu sadarbība: Martā Latgales pilot skolas testēja projekta partneru no Tartu sniegtās receptes, veicinot sadarbību. Latgales iesniegtās receptes igauņu partneri testēja jau 2025.gada nogalē.



Interreg



Co-funded by
the European Union



Association of Municipalities
of Tartu County

Central Baltic Programme

SchoolFood WasteSolutions

Virtuves aprīkojuma un bufetes galdu iepirkums pilotskolām

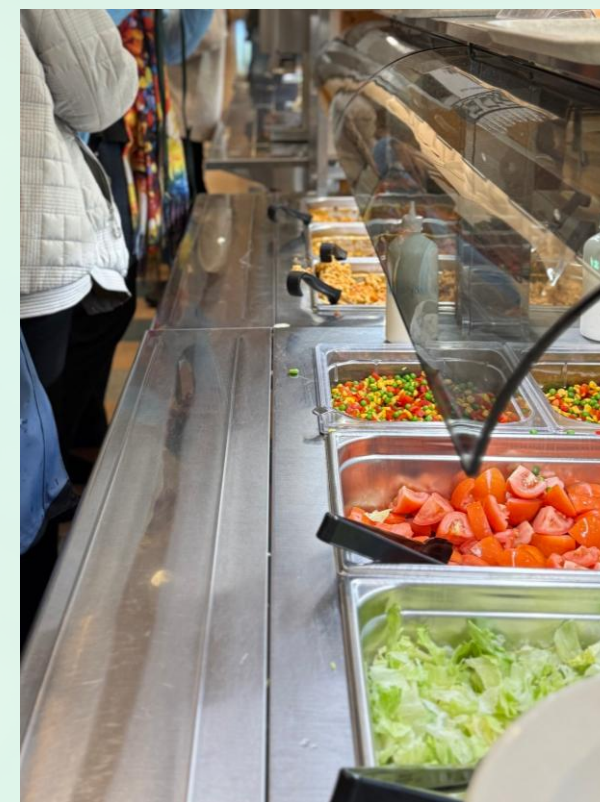
Digitālo risinājumu atkritumu uzskaiti iegāde

Recepšu testēšanas rezultātā konstatētas pamatotas aprīkojuma un ierīču iegādes vajadzības bufetes tipa ēdināšanas ieviešanai un jauno recepšu pagatavošanai.

Uzsvars uz elastīgiem, efektīviem un ilgtspējīgiem ēdiena gatavošanas procesiem.

Aprīkojuma saraksti ir Latvijas un Igaunijas uzturspeciālistu izvērtēti un apstiprināti.

Nodrošināta atbilstība skolu ēdināšanas standartiem un projekta mērķiem.



Aktivitāšu apkopojums projekta mērķu sasniegšanai:

Interreg



Co-funded by
the European Union



Central Baltic Programme

SchoolFood WasteSolutions

Bufetes tipa ēdināšanas ieviešana 6 pilota skolās

Skolēniem būs iespēja pašiem izvēlēties ēdienu un porcijas lielumu. Šī pieeja veicina veselīgākus ēšanas paradumus un būtiski samazina pārtikas atkritumus.

Virtuves aprīkojuma un digitālā risinājuma atkritumu uzskaiti iegāde

Skolās tiks uzstādīts nepieciešamais aprīkojums bufetes tipa servēšanai, iegādāts aprīkojums, kas ir nepieciešams jaunu recepšu gatavošanai un pārtikas uzglabāšanai, kā arī digitālais rīks pārtikas atkritumu uzskaiti un skolēnu izglītošanai.

Skolu pavāru apmācības

Tiks organizētas vismaz trīs apmācības Latgales skolu pavāriem, risinājumu rokasgrāmatā, kas ļaus arī citām pašvaldībām ieviest sadarbībā ar ārvalstu ekspertiem no Zviedrijas;

Digitālā izglītības programma skolēniem

Tiks izstrādāta interaktīva un spēļošanā balstīta mācību platforma, lai rosinātu skolēnus izprast veselīga uztura nozīmi un samazināt pārtikas izšķērdēšanu.

Jaunas receptes un ēdienkartes

Tiks sagatavotas sešu nedēļu ēdienkartes un recepšu krājums, kas piemērots bufetes stilam un skolēnu vēlmēm.

Pieredzes apmaiņas braucieni

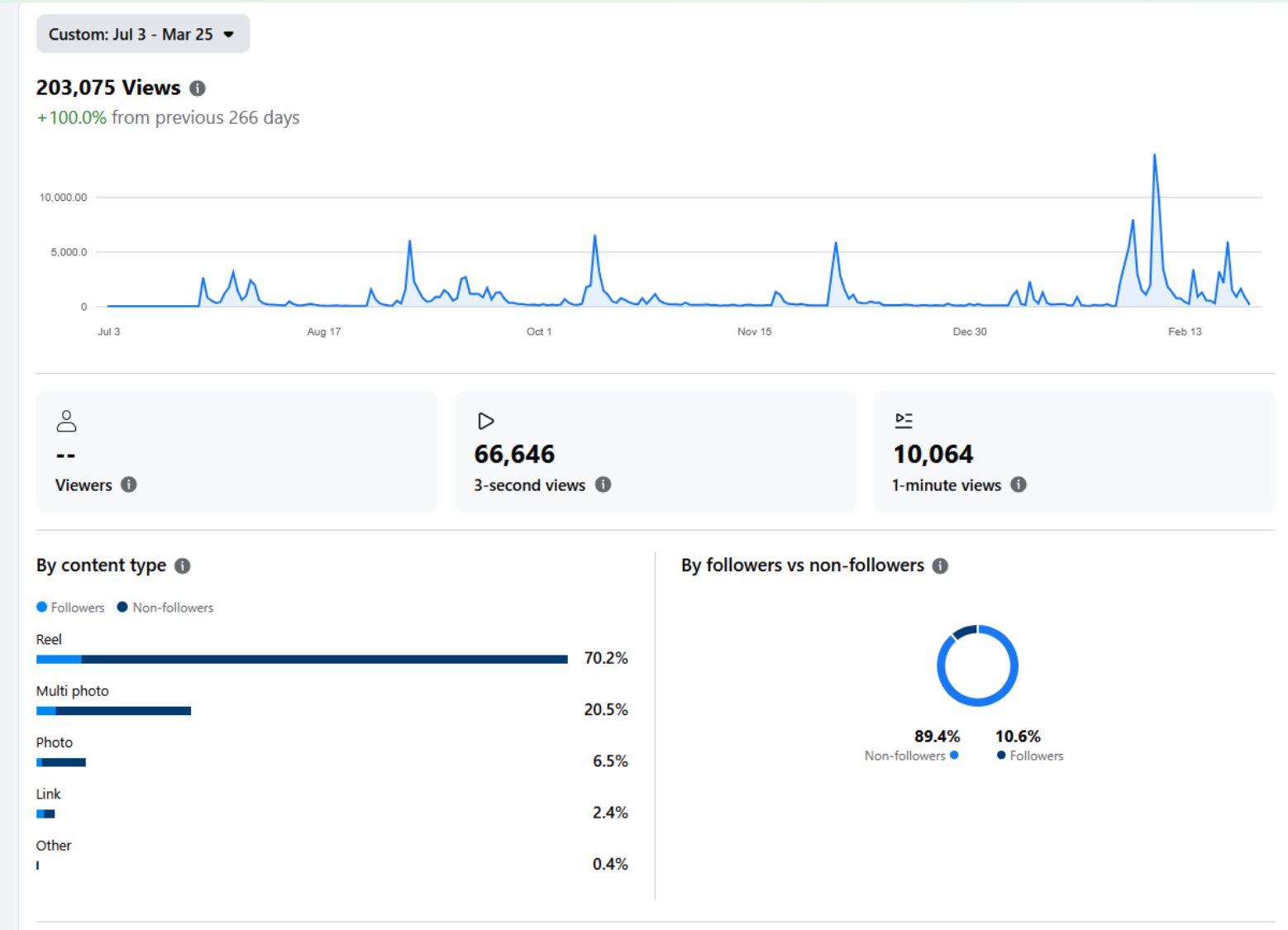
Projekta laikā tiks organizēti vairāki braucieni uz Zviedriju, Somiju un Igauniju, lai iepazītos ar starptautisku pieredzi skolu ēdināšanas organizēšanas un pārtikas atkritumu samazināšanas jomā.

Risinājumu rokasgrāmata

Projekta laikā tiks pilotēti vairāki risinājumi pārtikas atkritumu samazināšanai skolu ēdnīcās. Efektīvākie no tiem tiks apkopoti risinājumu rokasgrāmatā, kas ļaus arī citām pašvaldībām ieviest tos savās skolās.

Publicitāte sociālajos tīklos: saturs, kas uzrunā un stāsta projekta ceļojuma gaitu

Mūsu Facebook lapa ir kļuvusi par dinamisku platformu, kurā dalāmies ar projekta gaitu. Vislielāko atsaucību guvuši ieraksti, kas atspoguļo autentiskus mirkļus no aktivitātēm, sasaistot projekta mērķus ar reāliem cilvēku stāstiem un pieredzi.



LESS WASTE – MORE TASTE!

Mazāk atkritumu – vairāk garšas! Vairāk garšas – vairāk prieka mācīties un augt!

Gudrs šķīvis sākas ar mums – un turpinās katrā skolā, katrā virtuvē, katrā izvēlē!



Ar cieņu,

Projekta «SchoolFood WasteSolutions» vadītāja

Latgales plānošanas reģions

ruta.priede@lpr.gov.lv

Tālrunis nr.: +371 29119965