

***Suvestinė redakcija nuo 2019-02-16***

*Įsakymas paskelbtas: Žin. 2005, Nr. [125-4455](#), i. k. 1052310ISAK001V-325*

***Nauja redakcija nuo 2019-02-16:***

*Nr. [1V-156](#), 2019-02-14, paskelbta TAR 2019-02-15, i. k. 2019-02387*

## **LIETUVOS RESPUBLIKOS VIDAUS REIKALŲ MINISTRAS**

### **ĮSAKYMAS**

#### **DĖL FIZIOLOGINIŲ MITYBOS NORMŲ, PAGAL KURIAS MAISTU APRŪPINAMI VIDAUS TARNYBOS SISTEMOS PAREIGŪNAI SPECIALIŲ TARNYBINIŲ UŽDUOČIŲ, SUSIJUSIŲ SU APRIBOJIMU PALIKTI UŽDUOTIES VIETĄ, VYKDYMO LAIKOTARPIU, TAIP PAT ATLIEKANTYS TARNYBĄ LAUKO SĄLYGOMIS, PATVIRTINIMO**

2005 m. spalio 10 d. Nr. 1V-325  
Vilnius

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos vidaus tarnybos statuto 65 straipsniu ir Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2018 m. gruodžio 12 d. nutarimo Nr. 1300 „Dėl Lietuvos Respublikos vidaus tarnybos statuto įgyvendinimo“ 2.3 papunkčiu,

t v i r t i n u fiziologines mitybos normas, pagal kurias maistu aprūpinami vidaus tarnybos sistemos pareigūnai specialių tarnybinių užduočių, susijusių su apribojimu palikti užduoties vietą, vykdymo laikotarpiu, taip pat atliekantys tarnybą lauko sąlygomis (pridedama).

Vidaus reikalų ministras

Gintaras Furmanavičius

PATVIRTINTA  
Lietuvos Respublikos  
vidaus reikalų ministro 2005 m. spalio 10 d.  
įsakymu Nr. 1V-325  
(Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro  
2019 m. vasario 14 d. įsakymo Nr. 1V-156  
redakcija)

**FIZIOLOGINĖS MITYBOS NORMOS,  
PAGAL KURIAS MAISTU APRŪPINAMI VIDAUS TARNYBOS SISTEMOS  
PAREIGŪNAI SPECIALIŲ TARNYBINIŲ UŽDUOČIŲ, SUSIJUSIŲ SU APRIBOJIMU  
PALIKTI UŽDUOTIES VIETĄ, VYKDYMO LAIKOTARPIU, TAIP PAT ATLIEKANTYS  
TARNYBĄ LAUKO SĄLYGOMIS**

Eil. Nr.	Energija ir pagrindinės maisto medžiagos	Fiziologinė norma (kiekis per parą)
1	2	3
1.	Energija  Didelio arba labai didelio intensyvumo fizinis darbas, kcal kJ	3500–3850 14665–16132
2.	Riebalai (paros maisto davinio energinės vertės procentais) labai didelio intensyvumo fizinio darbo ir emocinio krūvio metu	30 35
3.	Baltymai (paros maisto davinio energinės vertės procentais)	13–20
4.	Angliavandeniai (paros maisto davinio energinės vertės procentais) iš jų: Cukrūs (monosacharidai ir disacharidai)	50–55 iki 10
5.	Vitaminai  Vitaminas A ( $\mu\text{g RE}^1$ )  Vitaminas B1 (mg)  Vitaminas B2 (mg)  Niacinas (vitaminas PP) (mg $\text{NE}^2$ )  Vitaminas B6 (mg)  Vitaminas B12 ( $\mu\text{g}$ )  Folio rūgštis <sup>3</sup> ( $\mu\text{g}$ )  Vitaminas C (mg)  Vitaminas D ( $\mu\text{g}$ )	900  1,4  1,6  19  1,6  3  200  80  10

	Vitaminas E (mg $\alpha$ -TE <sup>4</sup> )	12
	Vitaminas K ( $\mu$ g)	75
6.	Mineralinės medžiagos	
	Kalcis (mg)	1000
	Magnis (mg)	375
	Fosforas (mg)	700
	Natris (g)	2,3–5
	Kalis (g)	3,8
	Geležis (mg)	10–15
	Cinkas (mg)	10–15
	Varis (mg)	1,0–1,8
	Selenas ( $\mu$ g)	60
	Manganas (mg)	3,0–5,0
	Molibdenas ( $\mu$ g)	50
	Chromas ( $\mu$ g)	40
	Jodas ( $\mu$ g)	150

<sup>1</sup> – retinolio ekvivalentas (RE); 1 RE = 1  $\mu$ g retinolio = 6  $\mu$ g  $\beta$ -karoteno.

<sup>2</sup> – niacino ekvivalentas (NE); 1 NE = 1 mg niacino = 60 mg triptofano.

<sup>3</sup> – 0,5  $\mu$ g folio rūgšties = 1  $\mu$ g folatų.

<sup>4</sup> –  $\alpha$ -tokoferolio ekvivalentas (TE); 1 TE = 1 mg d- $\alpha$ -tokoferolio.

#### **Pakeitimai:**

1.

Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerija, Įsakymas

Nr. [1V-156](#), 2019-02-14, paskelbta TAR 2019-02-15, i. k. 2019-02387

Dėl Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministro 2005 m. spalio 10 d. įsakymo Nr. 1V-325 „Dėl fiziologinių mitybos normų, pagal kurias maistu aprūpinami vidaus tarnybos sistemos pareigūnai specialių tarnybinių užduočių, susijusių su apribojimu palikti užduoties vieta, vykdymo laikotarpiu, taip pat vykdančios tarnybą lauko sąlygomis, patvirtinimo“ pakeitimo