

Suvestinė redakcija nuo 2024-02-27

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

Nauja redakcija nuo 2024-02-27:

Nr. [1V-184](#), 2024-02-26, paskelbta TAR 2024-02-26, i. k. 2024-03558

LIETUVOS RESPUBLIKOS VIDAUS REIKALŲ MINISTRAS

**ĮSAKYMAS
DĖL FIZIOLOGINIŲ MITYBOS NORMŲ PATVIRTINIMO**

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

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos vidaus tarnybos statuto 66 straipsniu, 85 straipsnio 3 dalimi ir Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2018 m. gruodžio 12 d. nutarimo Nr. 1300 „Dėl Lietuvos Respublikos vidaus tarnybos statuto įgyvendinimo“ 2.4 papunkčiu,
t v i r t i n u Fiziologines mitybos normas (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 2024 m. vasario 26 d. įsakymo Nr.
1V-184
redakcija)

FIZIOLOGINĖS MITYBOS NORMOS

Eil. Nr.	Energija ir pagrindinės maisto medžiagos	Fiziologinė mitybos norma (kiekis per parą) (1 pastaba)
1.	Energija	
	Didelio arba labai didelio intensyvumo fizinis darbas, kcal	3500–3850
	kJ	14665–16132
2.	Riebalai (paros maisto davinio energinės vertės procentais)	30
	Labai didelio intensyvumo fizinio darbo ir emocinio krūvio metu	35
3.	Baltymai (paros maisto davinio energinės vertės procentais)	13–20
4.	Angliavandeniai (paros maisto davinio energinės vertės procentais), iš jų:	50–55
	Cukrūs (monosacharidai ir disacharidai)	iki 10
5.	Vitaminai	
	Vitaminas A (µg RE) (2 pastaba)	900
	Vitaminas B1 (mg)	1,4
	Vitaminas B2 (mg)	1,6
	Niacinas (vitaminas PP) (mg NE) (3 pastaba)	19
	Vitaminas B6 (mg)	1,6
	Vitaminas B12 (µg)	3
	Folio rūgštis (µg) (4 pastaba)	200
	Vitaminas C (mg)	80
	Vitaminas D (µg)	10
	Vitaminas E (mg α-TE) (5 pastaba)	12
	Vitaminas K (µg)	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 (µg)	60
	Manganas (mg)	3,0–5,0
	Molibdenas (µg)	50
	Chromas (µg)	40
	Jodas (µg)	150

Pastabos:

1 pastaba. Pagal šias fiziologines mitybos normas maistu aprūpinami Lietuvos Respublikos vidaus tarnybos statuto 66 straipsnyje ir 85 straipsnio 3 dalyje nurodyti asmenys.

2 pastaba. Retinolio ekvivalentas (RE); 1 RE = 1 µg retinolio = 6 µg β-karoteno.

3 pastaba. Niacino ekvivalentas (NE); 1 NE = 1 mg niacino = 60 mg triptofano.

4 pastaba. 0,5 µg folio rūgštis = 1 µg folatų.

5 pastaba. α-tokoferolio ekvivalentas (TE); 1 TE = 1 mg d-α-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 vietą, vykdymo laikotarpiu, taip pat vykdančios tarnybą lauko sąlygomis, patvirtinimo“ pakeitimo

2.

Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerija, Įsakymas

Nr. [1V-184](#), 2024-02-26, paskelbta TAR 2024-02-26, i. k. 2024-03558

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 vietą, vykdymo laikotarpiu, taip pat atliekančios tarnybą lauko sąlygomis, patvirtinimo“ pakeitimo