



Sulu, nektāru vai sulas dzērienu – ko izvēlēties?

Publicēts: 12.05.2016.

[Informācija plašsaziņas līdzekļiem](#)

[Pircēja ceļvedis](#)

Iveta Veinberga, Zemkopības ministrijas Veterinārā un pārtikas departamenta eksperte

Veikalu plauktos ir nopērkamas sulas, nektāri un sulu dzērieni. Augļu sulām un nektāriem kvalitātes un marķējuma prasības ir noteiktas MK noteikumos, kas stingri paredz, kā iedalās sulas un tām līdzīgie produkti. Minēto iedalījumu, kas ir produkta nosaukums, patērētājs redz uz produkta iepakojuma.

Sula

Ja uz produkta iepakojuma ir rakstīts nosaukums „sula”, tas nozīmē, ka tā ir sula, kas ir ražota tikai un vienīgi no svaigu augļu, dārzeņu vai ogu ēdamās daļas vai arī no koncentrētas sulas.

Koncentrētu sulu iegūst, tehniski atdalot ūdeni no augļu vai dārzeņu sulas. Koncentrētas sulas tiek ražotas, lai tās būtu vieglāk uzglabājamā, uzglabāšanas laikā nezaudētu vērtīgās īpašības un būtu viegli transportējamas, bet iedzīvotāji tās varētu dzert, piemēram, iecienītās citrusaugļu sulas, kuras ražot Latvijā no svaigiem augļiem nav iespējams, jo šie augļi Latvijā klimata dēļ neaug.

Norāde, ka sula ražota no koncentrētas sulas, ir redzama uz iepakojuma. Šajā gadījumā produkta nosaukums ir „sula no koncentrāta” vai „sula no koncentrētas sulas”.

Svarīgi zināt, ka sulai nedrīkst pievienot konservantus un citas pārtikas piedevas, izņemot citronskābi un askorbīnskābi jeb C vitamīnu, ko lieto sulu skābināšanas nolūkos.

Sulai nedrīkst pievienot arī cukuru. Izņēmums ir Latvijā ražotā smiltsērķšķu sula, kurai ir atļauts pievienot cukuru limitētā daudzumā. Sulas saldumu veido augļos esošie dabīgie cukuri.

Nektāri

Atsevišķas augļu, ogļu un dārzeņu sulas, kas ir viskozas, skābas vai biezas, tīrā veidā nav iespējams iedzert, piemēram, upeņu, plūmju, dzērveņu un citronu sulas. Tādēļ, lai padarītu šīs sulas baudāmas, tās tiek atšķaidītas ar ūdeni un arī saldinātas. Šādus sulu produktus sauc par nektāriem.

Nektārus ražo no sulas, koncentrētas sulas vai augļu biezeņa, tiem pievienojot ūdeni un pēc nepieciešamības pievienojot cukuru un medu, bet ne vairāk par 20% no gatavā produkta, kā arī saldinātājus.

Atbilstoši prasībām nektāra sastāvā sulai vai biezeņa daudzumam ir jābūt vismaz 25% – daudzums ir atkarīgs no augļa veida, un tas ir norādīts arī produkta marķējumā. Piemēram, vīnogu, apelsīnu un ābolu nektārā minimālais sulas vai biezeņa daudzums ir 50%, dzērveņu un plūmju – 30%, bet banānu un upeņu – 25%.

Ja nektāru ražo, piemēram, no koncentrētas sulas vai koncentrēta biezeņa, marķējumā attiecīgi ir norāde „ražots no koncentrētas sulas” vai „ražots no koncentrēta biezeņa”. Norāde atrodas produkta nosaukuma tuvumā jeb redzamības laukā. Tāpat nektāra marķējumā, arī produkta nosaukuma tuvumā, jābūt norādei par sulas, biezeņa vai minēto sastāvdaļu maisījuma procentuālo saturu.

Nektārā, tāpat kā sulā, drīkst pievienot citronskābi un askorbīnskābi, bet nedrīkst pievienot konservantus, krāsvielas un citas

pārtikas piedevas, izņemot saldinātājus. Saldinātājus drīkst pievienot tikai nektāram ar samazinātu enerģētisko vērtību.

Sulu dzērieni

Sulu dzērienus tautā bieži vien dēvē par limonādēm vai morsiem.

Atšķirībā no nektāriem sulu dzērienu sastāvā ir mazāks sulas vai koncentrētas sulas daudzums un tā daudzums normatīvajos aktos nav noteikts. Sulu dzērienam drīkst pievienot cukuru, saldinātājus, citronskābi, krāsvielas un citas pārtikas piedevas.

Pievienotās sastāvdaļas

Ir jāzina, ja nektāram un sulas dzērienam ir pievienotas kādas pārtikas sastāvdaļas, piemēram, cukurs vai kāda no pārtikas piedevām, tad tam ir jābūt norādītām marķējumā uz iepakojuma. Savukārt, ja uz iepakojuma nav atrodama šāda informācija, tad nektāram vai sulas dzērienam nav pievienots ne cukurs, ne pārtikas piedevas.

Ja ražotājs sulai, nektāram vai sulu dzērienam papildus pievieno vitamīnus vai minerālvielas un grib to norādīt marķējumā, pievienotajam daudzumam jā sastāda vismaz 7,5 % no ieteicamās dienas devas. Ja iepakojumā ir tikai viena porcija, tad pievienoto vitamīnu vai minerālvielu daudzumam ir jābūt vismaz 15% no ieteicamās dienas devas uz vienu porciju.

Ir arī sastāvdaļas, kuras drīkst nenorādīt sulas un nektāru marķējumā, un tas ir ūdens. No koncentrāta iegūtai sulai un nektāram marķējumā drīkst nenorādīt papildus pievienot mīkstumu un šūnas, savukārt sulas marķējumā tas ir jānorāda.

<https://www.zm.gov.lv/lv/jaunums/sulu-nektaru-vai-sulas-dzerienu-ko-izveleties>