



ZEMGALES REĢIONA  
KOMPETENČU ATTĪSTĪBAS CENTRS



# Veselīga uztura nedēļa Jelgavā

## 17. - 20. oktobris

Jelgavas pilsētas slimnīcas konferenču zālē

**18. oktobrī** plkst. 11.00 - 12.00

**“Veselīga uztura nozīme dažādām pacientu grupām”**

Sertificētas uztura speciālistes **Jeļenas Pavlovas** lekcija  
primārās veselības aprūpes speciālistiem

Zemgales reģiona Kompetenču attīstības centrā, Svētes iela 33, Jelgavā

**17. oktobrī** plkst. 18.00 - 19.30

Lekcija **“Iedvesma un ēdiens”**

Kopā ar žurnāla “Četras sezonas” un 7 pavārgrāmatu autori **Signi Meirāni**  
*Kas iedvesmo Signi un kā iedvesmu pārvērst ēdienā. Veselīgu ēdienu pagatavošana un degustācija.*

**19. oktobrī** plkst. 18.00 - 20.00

Ēdienu gatavošanas meistarklase **“Rudens krāsas ēdienā”**

Vada raidījuma “Gatavo 3” kulinārijas eksperte **Linda Vilmansone**  
*Rudens risoto, rudens salāti, 3 dažādu veidu mērces, dārzeņu pastēte, u.c.*

**20. oktobrī** plkst. 18.00 - 19.30

Lekcija vecākiem **“2 - 7 gadu vecu bērnu veselīgs uzturs ikdienā”**

Vada uztura speciāliste, blogere **Ksenija Andrijanova**

Pieteikšanās uz pasākumiem  
pa tālruni: 63012542, 29222737

**Dalība pasākumos  
Bez maksas**