

PRIMARIA COMUNEI VEDEA
JUDETUL ARGES
Nr. 284 / 26.01.2026

VIȘAN CONSTANTIN ANELIN

ERATA
la documentatia

privind achiziția de „Prestarea serviciilor de catering pentru Liceul Tehnologic Vede, Vede, comuna Vede, județul Argeș”, în cadrul Programului Național „Masa sanatoasa” (PNMS)– derulat pe perioada desfasurarii cursurilor scolare din anul 2026

COD CPV 55524000- 9 Servicii de catering pentru scoli

- SE INLOCUIESTE

- Ordinul nr. 1563/2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate prescolarilor si scolarilor si a principiilor care stau la baza unei alimentatii sanatoase pentru copii si adolescenti;

CU

- Ordinul nr. 1582/2025 privind modificarea și completarea Ordinului ministrului sănătății nr. 541/2025 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate prescolarilor și școlarilor și a principiilor care stau la baza unei alimentatii sănatoase pentru copii și adolescenti în unitățile de învățământ preuniversitar,

- SE INLOCUIESTE

NECESARUL ESTIMATIV ZILNIC AL DIFERITELOR GRUPE DE ALIMENTE
PENTRU ALCATUIREA DIETEI LA COPII SI ADOLESCENTI
(conform Anexei nr.4 –Echivalente alimentare-Tabel 1 la Ordin 1563/2008)

CU

ANEXA Nr. 1 (Anexa nr. 3 la Ordinul nr. 541/2025)

NECESARUL ZILNIC

de calorii și macronutrienți, vitamine și elemente minerale, necesarul zilnic de apă pentru copii și adolescenti

Anexa nr. 3A.

Necesarul zilnic de calorii și macronutrienți

		Copii				Adolescenți			
						Băieți		Fete	
		7-11 luni	1-3 ani	4-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani	11-14 ani	15-17 ani
Energie (kcal)*	Necesar mediu	549-673	1.050	1.469	1.846	2.543	3.177	2.305	2.532
	Variații posibile în funcție de caracteristicile grupului		900-1.200	1.290-1.660	1.619-2.066	2.262-2.830	2.826-3.535	2.047-2.560	2.252-2.818
Carbohidrați (g)*	Necesar mediu	Fără recomandări	120	165-220	208-277	286-381	357-477	259-346	285-380

	Variații posibile în funcție de nivelul caloric		79-171	145-249	182-310	254-425	318-530	230-384	253-423
Carbohidrați (%)*			50	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60	45-60
Fibre (g)**			19	25	25-31	31-38	38	26	26
Lipide (g)*	Necesar mediu	Fără recomandări	40	33-57	41-72	57-99	71-124	51-90	56-98
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric		27-50	29-65	36-80	50-110	63-137	45-100	50-110
Lipide (%)*			35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35	20-35
AGS (%)*			CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
AAL (%)*			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
AL (%)*			4	4	4	4	4	4	4
EPA + DHA (mg)*			250	250	250	250	250	250	250
AGT*			CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP	CMPP
Proteine (g)	Necesar mediu g/kgcorp/zi	1,21-1,31	1,14-0,9	0,70	0,75	0,73	0,71	0,71	0,71
	Necesar mediu g/zi		45	51-59	65-74	89-102	111-127	81-92	89-101
	Variații posibile în funcție de nivelul caloric. Se recomandă ca minimum 35% din proteine să fie de origine animală.		37-50	45-66	57-83	79-113	99-141	72-102	79-113
Proteine (%)			14-15	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16	14-16

AGS = acizi grași saturați

CMPP = cât mai puțin posibil

AAL = acid alfa-linolenic

AL = acid linoleic

AGT = acizi grași trans

EPA = acid eicosapentaenoic

DHA = acid docosahexaenoic

*) Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară,

<https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitățile epidemiologice și nutriționale din România, precum rata scăzută a alăptării exclusive, necesitatea suplimentării cu vitamina D, educația părinților).

**) Conform IOM-Institute of Medicine - <https://nap.nationaalcademies.org/catalog/10490/dietary-reference-intakesfor-energy-carbohydrate-fiber-fat-fatty-acids-cholesterol-protein-and-amino-acids>.

Anexa nr. 3B.

Necesarul zilnic de vitamine și elemente minerale pentru copii și adolescenți

a) Vitamine*

Grupa de vârstă	B1 Tiamină (mg/MJ) (a)	B2 Riboflavină (mg/zi)	B3 Niacină (mg/MJ) (a)	B4 Colină (mg/zi)	B5 Acid pantotenic (mg/zi)	B6 Piridoxină (mg/zi)	B7 Biotină (μg/zi)	B9 Acid folic (μg/zi)	B12 Cobalamină (μg/zi)	C (mg/zi)	A (μg/zi)	D (μg/zi)	D (UI/zi) (b)	K (μg/zi)
Copii														
7-11 luni	0,1	0,4	1,6	160	3	0,3	6	80	1,5	20	250	10	400	10
1-3 ani	0,1	0,6	1,6	140	4	0,6	20	120	1,5	20	250	15	600	12
4-6 ani	0,1	0,7	1,6	170	4	0,7	25	140	2,5	30	300	15	600	20
7-10 ani	0,1	1	1,6	250	4	1	25	200	3,5	45	400	15	600	30
Băieți														
11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	35	330	4	100	750	15	600	65
>18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,7	40	330	4	110	750	15	600	70
Fete														
11-14 ani	0,1	1,4	1,6	340	5	1,4	35	270	3,5	70	600	15	600	45
15-17 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	35	330	4	90	650	15	600	65
>18 ani	0,1	1,6	1,6	400	5	1,6	40	330	4	95	650	15	600	70

μg - micrograme

UI - unități internaționale

1 μg = 40 UI

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară,

<https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitățile epidemiologice și nutriționale din România, precum rata scăzută a alăptării exclusive, necesitatea suplimentării cu vitamina D, educația părinților).

a.1) Aport adecvat de vitamina E*

Grupa de vârstă	Alfa - tocoferol (mg/zi)
Copii	
7-11 luni	5
1-3 ani	6
4-6 ani	9

7-10 ani	9
Băieți	
11-14 ani	13
15-17 ani	13
>18 ani	13
Fete	
11-14 ani	11
15-17 ani	11
>18 ani	11

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară,
<https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitățile epidemiologice și nutriționale din România, precum rata scăzută a alăptării exclusive, necesitatea suplimentării cu vitamina D, educația părinților).

b) Elemente minerale*

Grupa de vârstă	Calciu (mg/zi)	Fosfor (mg/zi)	Magneziu (mg/zi)	Fier (mg/zi)	Zinc (mg/zi)	Iod (μg/zi)	Potasiu (mg/zi)	Mangan (mg/zi)	Molibden (μg/zi)	Seleniu (μg/zi)	Cupru (mg/zi)	Sodiu (g/zi)	Clor (g/zi)	Fluor (mg/zi)
Copii														
7-11 luni	280	160	80	11	2,9	70	750	0,02-0,5	10	15	0,4	0,2	0,3	0,4
1-3 ani	450	250	170	7	4,3	90	800	0,5	15	15	0,7	1,1	1,7	0,6
4-6 ani	800	440	230	7	5,5	90	1.100	1	20	20	1	1,3	2	1
7-10 ani	800	440	300	11	7,4	90	1.800	1,5	30	35	1,1	1,7	2,6	1,5
Băieți														
11-14 ani	1.150	640	300	11	10,7	120	2.700	2	45	55	1,3	2	3,1	2,2
15-17 ani	1.150	640	300	11	14,2	130	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	3,2
18-24 ani	1.000	550	350	11	9,4	150	3.500	3	65	70	1,6	2	3,1	3,4
Fete														
11-14 ani	1.150	640	300	13	10,7	120	2.700	2	45	55	1,1	2	3,1	2,3
15-17 ani	1.150	640	300	13	11,9	130	3.500	3	65	70	1,1	2	3,1	2,8
18-24 ani	1.000	550	300	16	7,5	150	3.500	3	65	70	1,3	2	3,1	2,9

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară,
<https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitățile epidemiologice și nutriționale din România, precum rata scăzută a alăptării exclusive, necesitatea suplimentării cu vitamina D, educația părinților).

Anexa nr. 3C.

Necesarul zilnic de apă la copii și adolescenți*

Vârstă	Copii, adolescenți și adulți	Necesarul zilnic de apă (ml/zi)
0-1 ani	Băieți și fete	800-1.000
1-2 ani	Băieți și fete	1.100-1.200
2-3 ani	Băieți și fete	1.300
3-8 ani	Băieți și fete	1.600
9-13 ani	Băieți	2.100
	Fete	1.900
14-18 ani	Băieți	2.500
	Fete	2.000

Apă = apă potabilă, apă din umiditatea alimentelor, în condiții moderate de activitate fizică la temperaturi de mediu moderate.

* Conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară,

<https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> (se pot adapta la particularitățile epidemiologice și nutriționale din România, precum rata scăzută a alăptării exclusive, necesitatea suplimentării cu vitamina D, educația părinților).

ANEXA Nr. 2 (Anexa nr. 4 la Ordinul nr. 541/2025)

DEFINIREA

porțiilor pe grupe alimentare și necesarul zilnic estimativ al numărului de porții pentru alcătuirea meniului la copii și adolescenți

Grupa alimentară	Mărimea porției	Kcal și macronutrienți/porție
Legume	Legume cu frunze verzi crude = 100 g Legume crude = 100 g Legume fierte/congelate/conservate = 80 g Pastă de tomate = 30 g Bulion/Suc de roșii = 100 g	Aproximativ 25 kcal, 5 g CH, 2 g P, 0 g L Legumele prezintă variații mari în conținutul caloric/100 g.
Fructe	Fructe proaspete = 100-120 g Fructe gătite/congelate/conservate (fără zahăr adăugat) = 100-120 g Fructe uscate/confiate, deshidratate = 20 g Suc de fructe proaspăt (fără zahăr adăugat) = 150 ml	Aproximativ 60 kcal, 15 g CH, 0 g P, 0 g L
Produse din cereale și amidonoase	Pâine (1 felie medie) = 30 g 1/2 lipie sau tortilla = 30 g Biscuiți fără cremă = 20 g 3 rondele de orez = 20 g Cereale uscate/nefierte (paste făinoase, mălai, orez, gris, cușcuș, quinoa, mei, hrișcă, amarant, fulgi de ovăz, fulgi de porumb, fulgi de orez, fulgi de hrișcă, fulgi de quinoa, fulgi de orz, fulgi de secară, fulgi de amarant) = 20 g Cereale fierte (paste făinoase, orez, quinoa, mei, hrișcă, amarant, cușcuș) = 70 g Mămăligă = 100 g Popcorn simplu = 20 g Făină = 20 g Brioșe/Chec/Clătite simple = 30 g Cartofi albi/dulci fierți/copți = 80 g	Aproximativ 80 kcal, 15 g CH, 0-3 g P, 1-2 g L

Lapte, brânzeturi, iaurt/chefir/sana/lapte bătut și alternative vegetale	Lapte = 125 ml Brânzeturi slabe = 40 g Brânzeturi semigrase = 30 g Brânzeturi grase = 20 g Iaurt = 125 g Băutură vegetală îmbogățită cu calciu = 125 ml Iaurt vegetal îmbogățit cu calciu = 125 ml	Aproximativ 50-80 kcal, 6 g CH, 4 g P, 0-4 g L + 150 mg Ca
Alimente proteice: carne, pește, ouă, leguminoase uscate și fructe oleaginoase	Carne (albă/roșie - după preparare) = 40 g Carne procesată = 40 g Pește și fructe de mare (negătite) = 40 g Ouă = 55 g (1 buc. sau 3 albușuri) Organe (ficat, pipote etc.) (negătite) = 40 g Tofu/Soia = 70 g	Aproximativ 45-100 kcal, 10 g CH, 6-9 g P, 0-8 g L
	Leguminoase uscate (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) = 30 g Leguminoase uscate gătit (fasole, linte, mazăre galbenă, năut) = 70 g	100-125 kcal, 15-20 g CH, 5-7 g P, 0-7 g L
	Fructe oleaginoase (nuci, migdale, caju, semințe de floarea-soarelui, semințe de dovleac, semințe de chia) = 30 g	140-190 kcal, 5-7 g CH, 5-7 g P, 12-15 g L
Grăsimi	Unt vegetal (migdale, caju, arahide) = 10 g Cacao pudră = 10 g Fulgi de cocos = 10 g Avocado = 30 g Măslina (fără sămburi) = 30 g Ulei vegetal (măslina, rapiță, floarea-soarelui) = 5 g Smântână = 30 g Unt = 10 g	Aproximativ 45-60 kcal, 0-3 g CH, 0-2 g P, 5 g L

CH = carbohidrați

P = proteine

L = lipide (grăsimi)

Necesarul zilnic estimativ al numărului de porții pentru alcătuirea meniului la copii și adolescenți

Grupa alimentară	1-3 ani	4-6 ani	7-10 ani	11-14 ani	15-17 ani
Legume	1,5	2	2,5-3	4	4
Fructe	1,5	2	2,5-3	2,5-3	3
Produse cerealiere și amidonase	4	7	9	12-13	14-15
Lapte/laurt/Chefir/Sana/Lapte bătut și alternative vegetale, brânzeturi	2	3,5	3,5	4	4
Alimente proteice: carne, pește, ouă, leguminoase uscate și fructe oleaginoase	2 în proporție echilibrată între diferitele surse	1,5 în proporție echilibrată între diferitele surse	2 în proporție echilibrată între diferitele surse	3 în proporție echilibrată între diferitele surse	4 în proporție echilibrată între diferitele surse
Grăsimi	3-4	3-4	4-5	6-7	7-8

Furnizor de servicii auxiliare achizițiilor publice

Ing. Saia Elena