



**Higienos  
institutas**

Visuomenės sveikatos inovacijų centro  
Sveikatos stiprinimo skyrius

**SAVIVALDYBIŲ VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURŲ PATEIKTŲ  
DUOMENŲ APIE MAISTO  
REFORMULIAVIMĄ (MAISTO  
SUDĖTIES KEITIMĄ)**

Ataskaita už 2025 m.

Vilnius, 2026



Ataskaita parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. spalio 22 d. įsakymu Nr. V-2330 „Dėl Sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2026 m. kovo 20 d. įsakymu Nr. V-253 „Dėl Higienos instituto 2026 metų veiklos plano patvirtinimo“.

---

ĮVERTINKITE LEIDINIO KOKYBĘ



---

**Rengėjas Higienos instituto Visuomenės sveikatos inovacijų centras**

Higienos institutas, Studentų g. 45A, LT-08107 Vilnius

Tel. +370 5 262 4583, faks. +370 5 262 4663, el. paštas institutas@hi.lt

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Youtube](#)

## TURINYS

Įvadas / 3

Maisto produktų sudėties stebėsenos rezultatai už 2025 m. / 4

Apibendrinimas / 10

Priedai / 11

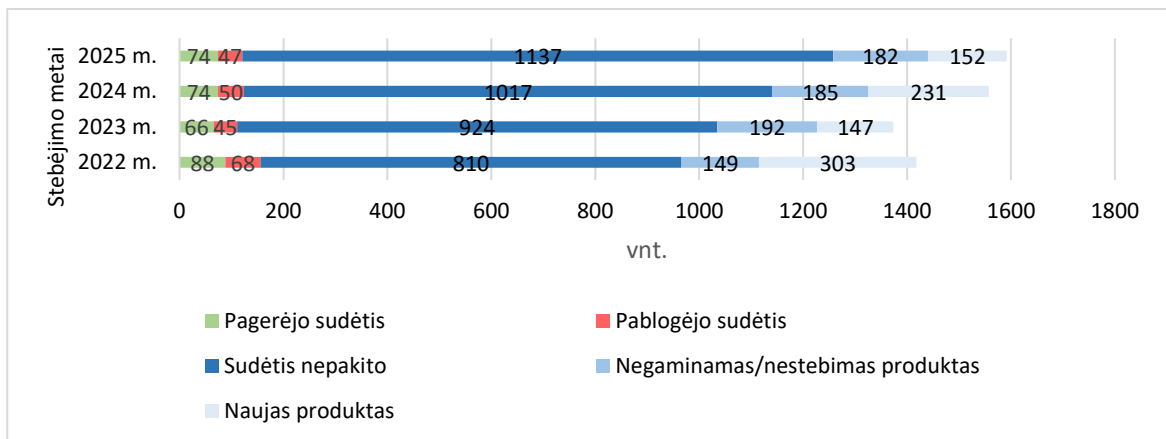
## Ivadas

Higienos instituto (toliau – HI) Visuomenės sveikatos inovacijų centras (toliau – VSIC), vykdydamas HI 2026 metų veiklos plano, patvirtinto Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2026 m. kovo 20 d. įsakymu Nr. V-253, 5.1 priemonę „Didinti gyventojų žinias apie sveiką mitybą, skatinti sveikatai palankių produktų rinkodarą, reformuliavimo (druskos, cukraus ar riebalų kiekio maiste sumažinimo) iniciatyvas, plėtoti ir diegti kitas sveikatai palankią mitybą skatinančias priemones“, išnagrinėjo iš savivaldybių visuomenės sveikatos biurų (toliau – SVSB) gautą informaciją (toliau – Duomenys) apie 2025 m. Lietuvoje gaminamus ir stebimus maisto produktus, kurių sudėtis gali turėti didžiausią įtaką gyventojų sveikatai.

Duomenis SVSB teikia HI VSIC iki kiekvienų metų kovo 1 d., vykdydami Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. spalio 22 d. įsakymą Nr. V-2330 „Dėl Sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“, kuriame numatyta, kad SVSB turi bent kartą per metus peržiūrėti savo savivaldybės teritorijoje veikiančių įmonių gaminamus maisto produktus (stebimi tik tie produktai, kuriuose sočiųjų riebalų kiekis yra > 5 g/100 g, cukrų > 5 g/100 g, druskos > 1,5 g/100 g) ir duomenis apie maisto produktų sudėtyje esančius sočiųjų riebalų, cukrų, druskos, skaidulinių medžiagų kiekius ir energinę vertę palyginti/papildyti su praėjusių metų duomenimis.

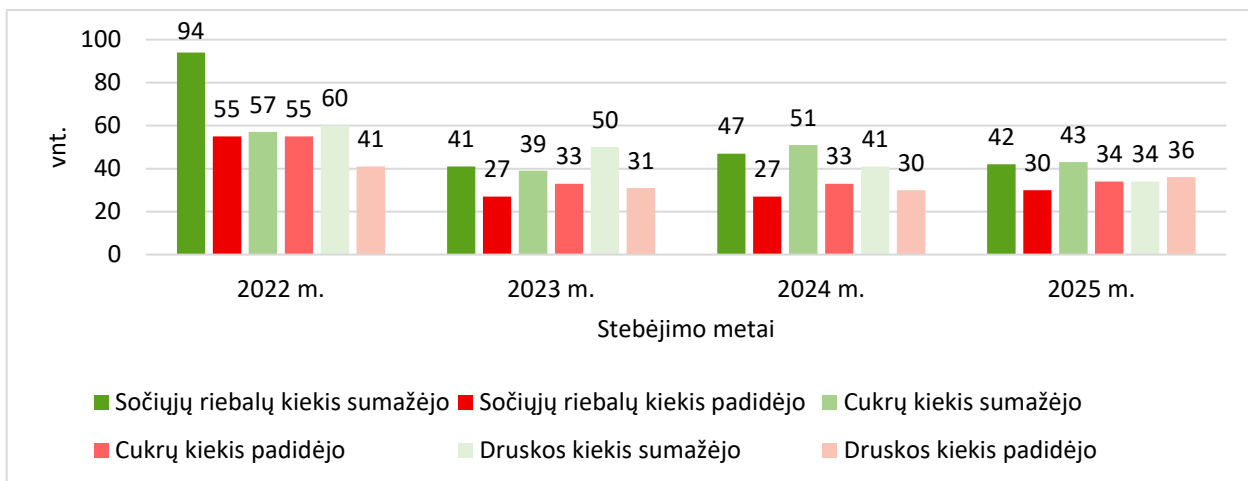
## Maisto produktų sudėties stebėsenos rezultatai už 2025 m.

Duomenis iki numatyto termino – 2026 m. kovo 1 d. pateikė 42 SVSB (duomenų nepateikė Ignalinos raj., Jurbarko raj., Kelmės raj., Klaipėdos raj., Pakruojo raj., Radviliškio raj., Švenčionių raj., Ukmergės raj., Zarasų raj. SVSB). Gauti duomenys buvo susisteminti ir pagal juos buvo pakoreguota/papildyta Maisto produktų sudėties stebėsenos duomenų bazė už 2025 m. Apibendrinus gautus duomenis, matoma, kad iš viso 2025 m. buvo stebimi 1592 maisto produktai ir lyginant su 2024 m. jų padaugėjo 35, lyginant su 2023 m. padaugėjo 218, o lyginant su 2022 m. padaugėjo 174 produktais. Stebima, kad padaugėjo produktų, kurių sudėtis nepakito: 2025 m. nepakito 1137 produktų sudėtis, 2024 m. tokių produktų buvo 1017, 2023 m. – 924, o 2022 m. – 810. Lyginant 2024 m. ir 2025 m. duomenis, matoma, kad nežymiai sumažėjo produktų, kurių sudėtis pablogėjo (padidėjo sočiųjų riebalų, cukrų ar druskos kiekiai), t.y. 2024 m. tokių produktų buvo 50, o 2025 m. – 47. Tačiau produktų, kurių sudėtis pagerėjo (sumažėjo sočiųjų riebalų, cukrų ar druskos kiekiai) skaičius išliko nepakitęs, t.y. 74 produktai (1 pav.).



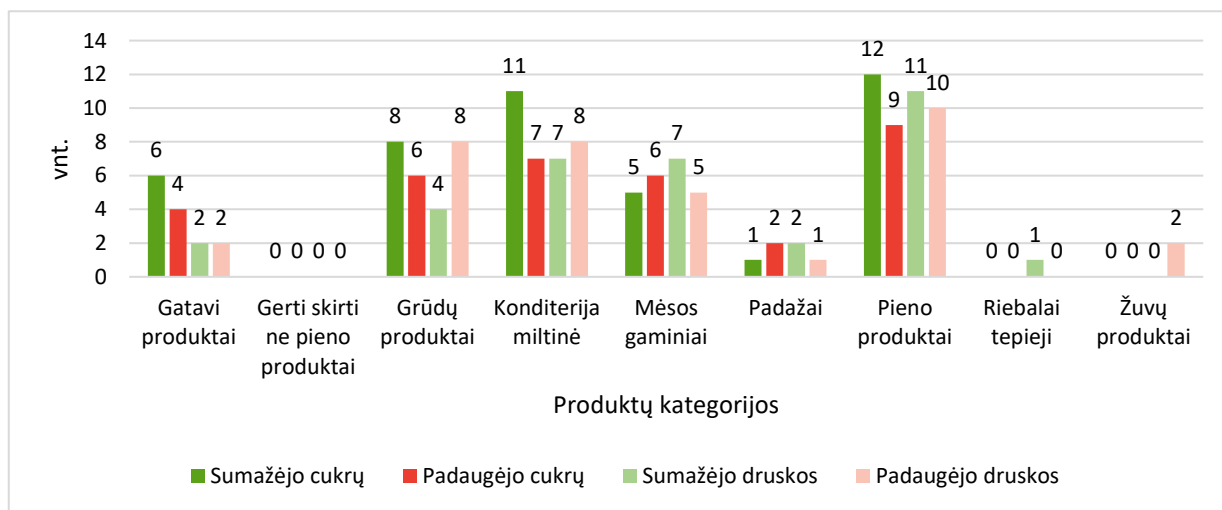
1 pav. Maisto produktų (vnt.) sudėties stebėsenos pokyčiai 2022–2025 m.

Vertinant maisto produktų sudėtyje esančių sočiųjų riebalų, cukrų ir druskos kiekių pokyčius visose maisto produktų kategorijose, matoma, kad 2022–2025 m. kiekvienais metais stebėta daugiau produktų, kurių sudėtyje sumažėjo sočiųjų riebalų ir cukrų kiekiai nei jų padidėjo. Intensyviausias sočiųjų riebalų ir cukrų kiekio mažėjimas stebėtas 2022 m., kuomet sočiųjų riebalų sumažėjo 94 produktuose, o cukrų – 57 produktuose. 2025 m. sočiųjų riebalų kiekis sumažėjo 42 produktuose, o padidėjo 30 produktų. Tuo tarpu cukrų kiekis sumažėjo 43 produktuose ir padidėjo 34 produktuose. Vertinant druskos kiekio pokyčius, 2022–2024 m. stebėta daugiau produktų, kuriuose druskos kiekis sumažėjo, nei padidėjo. Vis dėlto 2025 m. ši tendencija pasikeitė – druskos kiekis sumažėjo 34 produktuose, o padidėjo 36 produktuose. Tai pirmieji stebėsenos metai, kai stebėta daugiau produktų, kuriuose druskos kiekis padidėjo, nei sumažėjo (2 pav.).



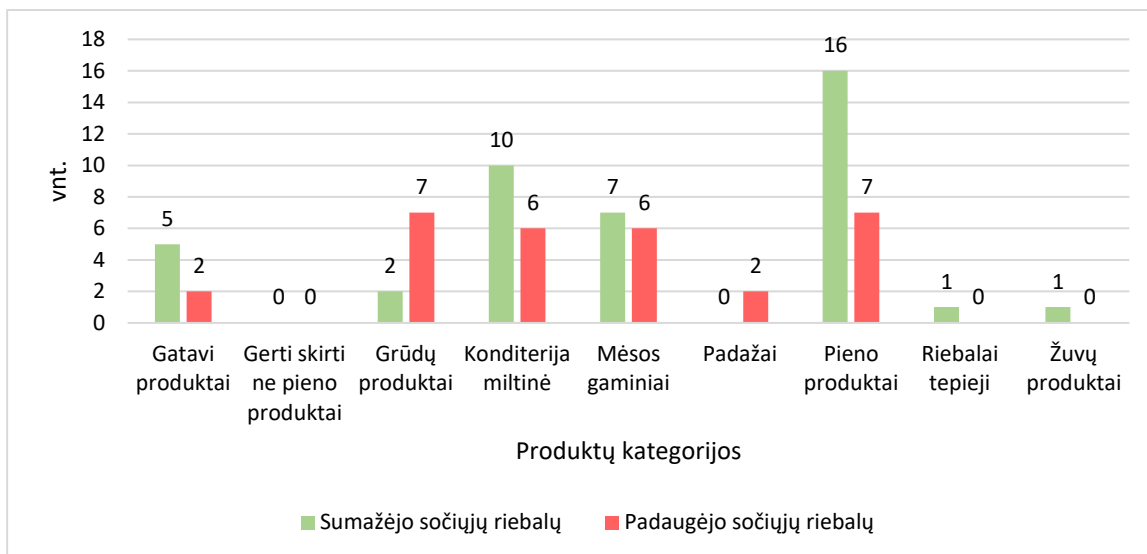
2 pav. Sočiųjų riebalų, cukrų ir druskos kiekių stebėsenos pokyčiai maisto produktuose (vnt.) 2022–2025 m.

Vertinant 2025 m. cukrų ir druskos kiekio pokyčius pagal maisto produktų kategorijas, matoma, kad daugiausia pokyčių stebėta pieno produktų, konditerijos miltinių gaminių, grūdų produktų, mėsos gaminių ir gatavų produktų kategorijose. Pieno, grūdų, gatavų produktų ir konditerijos miltinių gaminių kategorijose cukrų kiekis dažniau mažėjo nei didėjo. Grūdų produktų ir konditerijos miltinių gaminių kategorijose dažniau stebėtas druskos kiekio didėjimas nei mažėjimas. Kitose maisto produktų kategorijose pokyčiai buvo mažiau ryškūs (3 pav.).



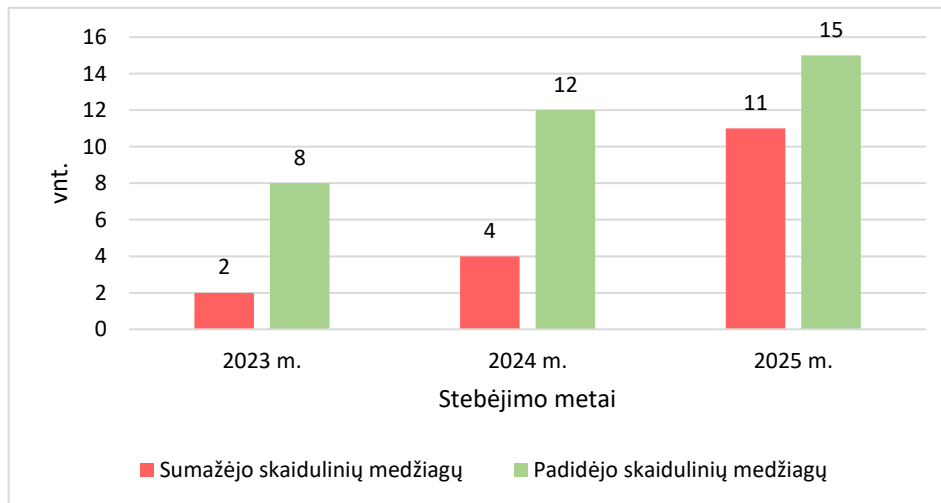
3 pav. Cukrų ir druskos kiekio maisto produktuose mažėjimo ir didėjimo atvejai (vnt.) pagal maisto produktų kategorijas 2025 m.

Vertinant 2025 m. sočiųjų riebalų kiekio pokyčius pagal maisto produktų kategorijas, daugiausia produktų, kuriuose sumažėjo sočiųjų riebalų kiekis, stebėta pieno produktų kategorijoje – 16 produktų. Taip pat dažnesnis sočiųjų riebalų kiekio mažėjimas stebėtas konditerijos miltinių gaminių (10), mėsos gaminių (7) ir gatavų produktų kategorijose (5). Tuo tarpu grūdų produktų kategorijoje dažniau stebėtas sočiųjų riebalų kiekio padidėjimas (7). Kitose maisto produktų kategorijose stebėta mažiau sočiųjų riebalų kiekio pokyčių (4 pav.).



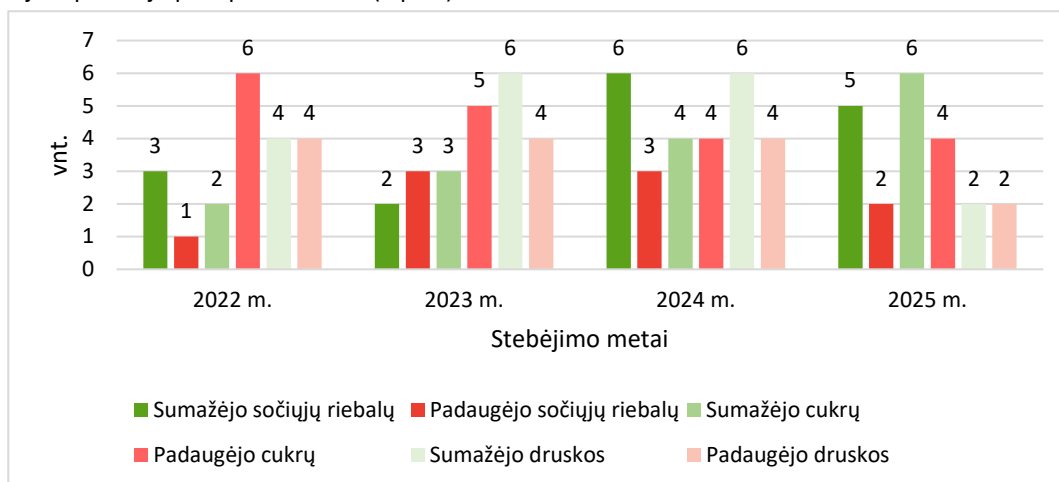
**4 pav.** Sočiųjų riebalų kiekio maisto produktuose mažėjimo ir didėjimo atvejai (vnt.) pagal maisto produktų kategorijas 2025 m.

Vertinant skaidulinių medžiagų kiekio pokyčius 2023–2025 m., matoma, kad kiekvienais metais stebėta daugiau produktų, kuriuose skaidulinių medžiagų kiekis padidėjo, nei sumažėjo. 2025 m. skaidulinių medžiagų kiekis padidėjo 15 stebimų produktų, o sumažėjo 11 produktų. Palyginti su ankstesniais metais, 2025 m. padidėjo tiek produktų, kuriuose skaidulinių medžiagų kiekis sumažėjo (2024 m. – 4, 2023 m. – 2 produktai), tiek produktų, kuriuose jis padidėjo (2024 m. – 12, 2023 m. – 8 produktai), skaičius (5 pav.).



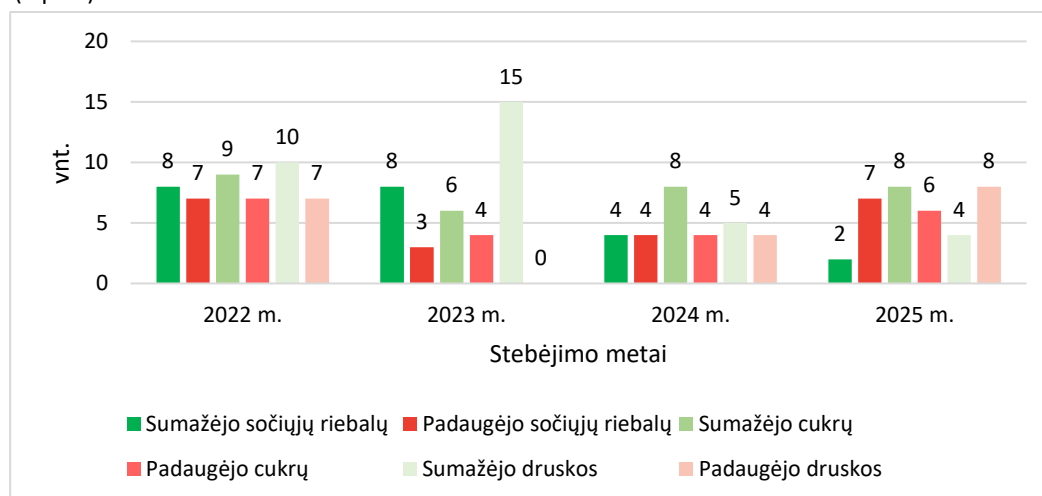
**5 pav.** Skaidulinių medžiagų kiekio maisto produktuose mažėjimo ir didėjimo atvejai (vnt.) 2023–2025 m.

Vertinant sočiųjų riebalų rūgščių, cukrų ir druskos kiekio pokyčius maisto produktų grupėje „Gatavi produktai“, ryškiausia tendencija stebėta cukrų kiekio pokyčiuose. Produktų, kuriuose sumažėjo cukrų kiekis, skaičius nuosekliai didėjo nuo 2 produktų 2022 m. iki 6 produktų 2025 m., o produktų, kuriuose cukrų kiekis padidėjo, skaičius mažėjo nuo 6 produktų 2022 m. iki 4 produktų 2025 m. 2025 m. pirmą kartą stebėta daugiau produktų, kuriuose sumažėjo cukrų kiekis, nei produktų, kuriuose jis padidėjo. Sočiųjų riebalų rūgščių kiekis 2025 m. sumažėjo 5 produktuose, o padidėjo 2 produktuose. Vertinant druskos kiekio pokyčius, 2025 m. druskos kiekis sumažėjo ir padidėjo po 2 produktuose (6 pav.).



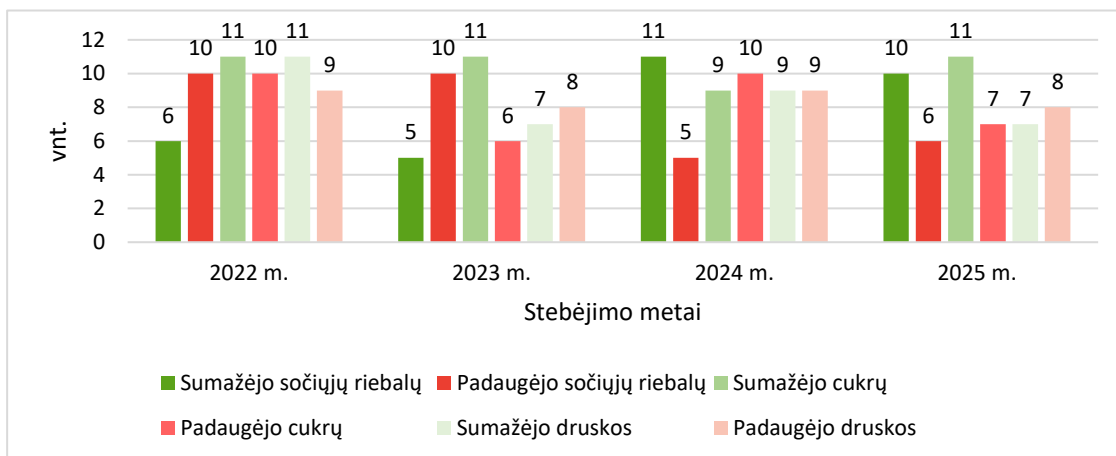
**6 pav.** Sočiųjų riebalų, cukrų ir druskos pokyčiai maisto produktų grupėje „Gatavi produktai“ (vnt.) 2022–2025 m. (iš viso šioje maisto produktų kategorijoje 2022 m. stebėtas 161 maisto produktas, 2023 m. – 162, 2024 m. – 147, 2025 m. – 143)

Vertinant sočiųjų riebalų rūgščių, cukrų ir druskos kiekio pokyčius maisto produktų grupėje „Grūdų produktai“, matoma, kad 2025 m. išsiskyrė druskos kiekio pokyčiais – jos kiekis sumažėjo 4 produktuose, o padidėjo 8 produktuose. Tai didžiausias produktų, kuriuose padidėjo druskos kiekis, ir kartu mažiausias produktų, kuriuose sumažėjo druskos kiekis, skaičius per visą 2022–2025 m. stebėsenos laikotarpį. Cukrų kiekis 2025 m. sumažėjo 8 produktuose ir padidėjo 6 produktuose, o sočiųjų riebalų rūgščių kiekis sumažėjo 2 produktuose ir padidėjo 7 produktuose. Toks pat produktų, kuriuose padidėjo sočiųjų riebalų rūgščių kiekis, skaičius stebėtas ir 2022 m. (7 pav.).



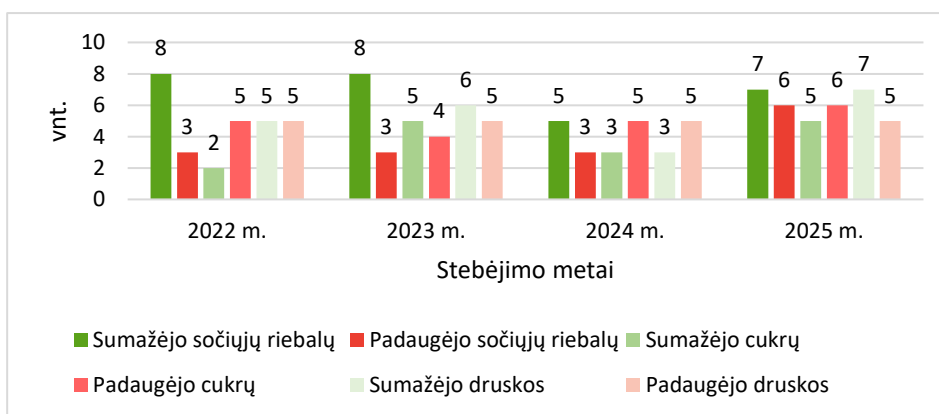
**7 pav.** Sočiųjų riebalų, cukrų ir druskos pokyčiai maisto produktų grupėje „Grūdų produktai“ (vnt.) 2022–2025 m. (iš viso šioje maisto produktų kategorijoje 2022 m. stebėti 218 maisto produktai, 2023 m. – 197, 2024 m. – 208, 2025 m. – 234)

Vertinant sočiųjų riebalų rūgščių, cukrų ir druskos kiekio pokyčius maisto produktų grupėje „Konditerija miltinė“, matoma, kad 2025 m. sočiųjų riebalų rūgščių kiekis sumažėjo 10 produktų ir padidėjo 6 produktuose, o cukrų kiekis sumažėjo 11 produktų ir padidėjo 7 produktuose. Vertinant druskos pokyčius, jos kiekis sumažėjo 7 produktuose, o padidėjo 8 produktuose. Taigi 2025 m. sočiųjų riebalų rūgščių ir cukrų kiekio mažėjimas buvo stebėtas dažniau nei didėjimas, o druskos kiekio didėjimas – dažniau nei mažėjimas (8 pav.).



**8 pav.** Sočiųjų riebalų, cukrų ir druskos pokyčiai maisto produktų grupėje „Konditerija miltinė“ (vnt.) 2022–2025 m. (iš viso šioje maisto produktų kategorijoje 2022 m. stebėti 326 maisto produktai, 2023 m. – 349, 2024 m. – 385, 2025 m. – 316)

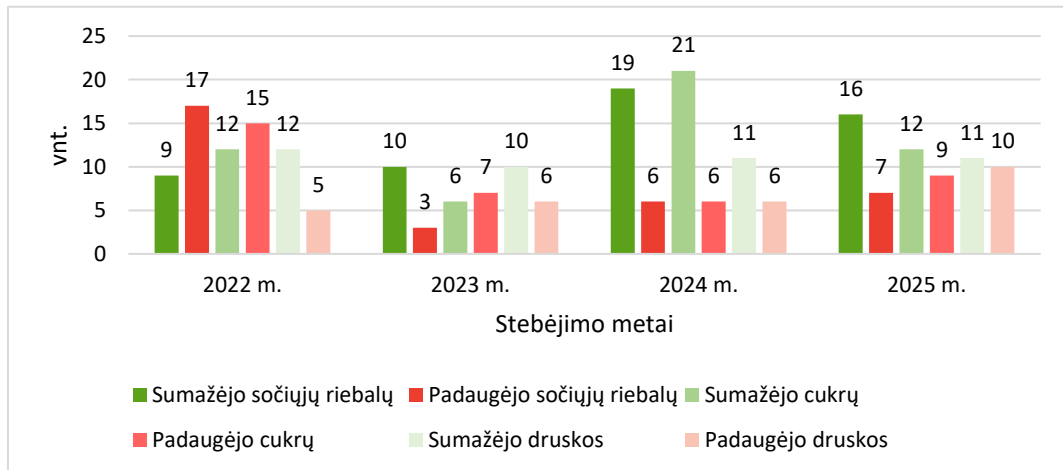
Vertinant sočiųjų riebalų rūgščių, cukrų ir druskos kiekio pokyčius maisto produktų grupėje „Mėsos gaminiai“, matoma, kad 2022–2025 m. dažniau stebėtas sočiųjų riebalų kiekio mažėjimas nei didėjimas. 2025 m. sočiųjų riebalų rūgščių kiekis sumažėjo 7 produktuose ir padidėjo 6, o cukrų kiekis sumažėjo 5 ir padidėjo 6 produktuose. Vertinant druskos kiekio pokyčius, 2025 m. jos kiekis sumažėjo 7 produktuose, o padidėjo 5 produktuose. Tai didžiausias produktų, kuriuose sumažėjo druskos kiekis, skaičius per 2022–2025 m. stebėsenos laikotarpį (9 pav.).



**9 pav.** Sočiųjų riebalų, cukrų ir druskos pokyčiai maisto produktų grupėje „Mėsos gaminiai“ (vnt.) 2022–2025 m. (iš viso šioje maisto produktų kategorijoje 2022 m. stebėti 208 maisto produktai, 2023 m. – 208, 2024 m. – 257, 2025 m. – 262)

Vertinant sočiųjų riebalų rūgščių, cukrų ir druskos kiekio pokyčius maisto produktų grupėje „Pieno produktai“, matoma, kad 2025 m. sočiųjų riebalų kiekis sumažėjo 16 produktų, o padidėjo 7 produktuose. Tuo tarpu cukrų kiekis sumažėjo 12 produktų, o padidėjo 9. Didžiausias produktų, kuriuose sumažėjo sočiųjų riebalų

rūgščių kiekis, skaičius stebėtas 2024 m. – 19 produktų. Tais pačiais metais stebėtas ir didžiausias produktų, kuriuose sumažėjo cukrų kiekis, skaičius – 21 produktas. Vertinant druskos kiekio pokyčius, 2025 m. druskos kiekis sumažėjo 11 produktų, o padidėjo 10 produktų. Tai didžiausias produktų, kuriuose padidėjo druskos kiekis, skaičius per visą 2022–2025 m. stebėsenos laikotarpį (10 pav.).



**10 pav.** Sočiųjų riebalų, cukrų ir druskos pokyčiai maisto produktų grupėje „Pieno produktai“ (vnt.) 2022–2025 m. (iš viso šioje maisto produktų kategorijoje 2022 m. stebėtas 271 maisto produktas, 2023 m. – 247, 2024 m. – 359, 2025 m. – 426)

## Apibendrinimas

- 2025 m. buvo stebimi 1592 maisto produktai – tai didžiausias stebėtų produktų skaičius per 2022–2025 m. laikotarpį. Mažiausias stebėtų produktų skaičius fiksuotas 2023 m., kuomet buvo stebimi 1374 maisto produktai.
- Didžiosios dalies stebėtų produktų sudėtis nepakito – 2025 m. tokių produktų buvo 1137. Taip pat sumažėjo produktų, kurių sudėtis pablogėjo, skaičius (2024 m. – 50, 2025 m. – 47 produktai).
- Vertinant druskos kiekio pokyčius, 2025 m. pirmą kartą per visą 2022–2025 m. stebėsenos laikotarpį nustatyta daugiau produktų, kuriuose druskos kiekis padidėjo (36 produktai), nei produktų, kuriuose jis sumažėjo (34 produktai). Pieno produktų kategorijoje druskos kiekis padidėjo 10 produktų – daugiau nei 2022–2024 m. Grūdų produktų kategorijoje druskos kiekis padidėjo 8 produktuose, o sumažėjo 4 produktuose – tai didžiausias padidėjimo ir mažiausias sumažėjimo atvejų skaičius per visą stebėsenos laikotarpį. Tuo tarpu mėsos gaminių kategorijoje druskos kiekis sumažėjo 7 produktuose – daugiau nei bet kuriais ankstesniais stebėsenos metais.
- Gatavų produktų kategorijoje 2022–2025 m. stebėta teigiama cukrų kiekio pokyčių tendencija: produktų, kuriuose sumažėjo cukrų kiekis, skaičius didėjo nuo 2 produktų 2022 m. iki 6 produktų 2025 m., o produktų, kuriuose cukrų kiekis padidėjo, skaičius mažėjo nuo 6 produktų 2022 m. iki 4 produktų 2025 m. 2025 m. pirmą kartą šioje kategorijoje buvo daugiau produktų, kuriuose cukrų kiekis sumažėjo (6 produktai), nei produktų, kuriuose jis padidėjo (4 produktai).
- Vertinant skaidulinių medžiagų kiekio pokyčius, 2025 m. dažniau stebėtas skaidulinių medžiagų kiekio padidėjimas (15 produktų) nei sumažėjimas (11 produktų).

## Priedai

2025 m. stebimų maisto produktų sudėtyje esančių sočiųjų riebalų, cukrų ir druskos kiekių pokyčiai pagal maisto produktų kategorijas ir pagal maisto produktų grupes

Maisto produktų kategorija	Maisto produktų grupė	Sočiųjų riebalų pokyčiai		Cukrų pokyčiai		Druskos pokyčiai		Pokyčių nėra	Maisto produkto nėra, negaminamas, nestebimas	Naujas maisto produktas	Viso
		Sumažėjo	Padidėjo	Sumažėjo	Padidėjo	Sumažėjo	Padidėjo				
Gatavi produktai	Bulvių patiekalai	-	1	1	-	-	-	-	-	-	1
	Konservai daržovių	-	1	1	1	0	0	45	4	2	54
	Konservai vaisių, džemai, uogienės	1	-	-	3	-	-	42	2	0	48
	Konservuotos sriubos	-	-	-	-	-	-	1	4	-	5
	Šaldytos picos	2	-	1	-	2	-	1	-	-	3
	Šaldyti pusgaminiai	-	-	-	-	-	-	8	-	1	9
	Užkandžiai	2	-	3	-	-	2	4	2	-	9
	Užtepėlės	-	-	-	-	-	-	14	-	-	14
Iš viso:		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>115</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>143</b>
Gerti skirti ne pieno produktai	Gėrimai gaivieji	-	-	-	-	-	-	19	8	5	32
	Gėrimai kiti	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1
Iš viso:		-	-	-	-	-	-	<b>20</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>33</b>
Grūdų produktai	Dribsniai	-	-	-	-	-	-	17	8	1	26
	Duona	1	2	3	3	2	2	59	41	2	109
	Duonos gaminiai	1	3	4	2	1	4	26	15	1	49
	Košės sausos	-	-	-	-	-	-	20	3	-	23

	Miltų mišiniai	-	1	1	-	1	1	13	5	-	20
	Tešlos	-	1	-	1	-	1	5	1	-	7
Iš viso:		<b>2</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>140</b>	<b>73</b>	<b>4</b>	<b>234</b>
Konditerija miltinė	Bandelės saldžios	4	4	2	5	5	6	21	4	8	45
	Pyragai, keksai, meduoliai	-	-	4	-	-	-	90	5	4	103
	Sausainiai	2	1	3	-	-	1	73	5	1	83
	Užkandžiai	4	1	2	2	2	1	57	10	12	85
Iš viso		<b>10</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>241</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>316</b>
Mėsos gaminiai	Dešrelės	2	2	3	2	2	2	47	4	11	67
	Dešros	3	1	-	2	3	1	63	10	6	83
	Kumpiai	-	3	1	1	2	2	35	3	11	54
	Mėsos kulinarijos gaminiai	2	-	1	1	-	-	16	6	26	50
	Paštetai	-	-	-	-	-	-	2	1	5	8
Iš viso:		<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>163</b>	<b>24</b>	<b>59</b>	<b>262</b>
Padažai	Majonezai	-	-	-	-	-	-	7	-	-	7
	Majonezo padažai	-	-	-	-	-	-	6	1	5	12
	Pomidorų padažai	-	-	-	1	1	-	52	4	-	30
	Padažai kiti	-	2	1	1	1	1	25	8	-	63
Iš viso:		<b>-</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>90</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>112</b>
Pieno produktai	Grietinė	1	-	-	1	1	-	17	1	-	20
	Grietinėlė	-	-	-	-	-	-	4	-	-	4
	Jogurtas	1	-	6	-	3	-	40	4	2	54
	Ledai	1	-	-	1	-	-	23	-	4	28
	Pasukos su priedais	2	-	-	-	-	-	10	-	3	15
	Pieno gėrimai	-	-	-	-	-	-	12	1	1	14
	Sūreliai ir varškės desertai	5	3	3	1	2	1	62	6	13	95
	Sūriai brandinti	-	1	-	-	-	-	37	6	7	51
	Sūriai kiti	4	2	3	4	5	8	54	6	10	86
Sutirštintas pienas	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	

	Varškė	2	1	-	2	-	1	49	2	3	58
Iš viso:		<b>16</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>316</b>	<b>26</b>	<b>43</b>	<b>426</b>
Riebalai tepieji	Margarinai	-	-	-	-	-	-	5	-	-	5
	Riebalų mišiniai	1	-	-	-	1	-	13	2	1	17
		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>22</b>
Žuvų produktai	Konservai, prezervai	1	-	-	-	-	2	34	-	7	44
Iš viso:		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	<b>44</b>
Iš viso pokyčiai visose maisto produktų kategorijų grupėse		<b>42</b>	<b>30</b>	<b>43</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>1137</b>	<b>182</b>	<b>152</b>	<b>1592</b>