

Väljaandja:  
Akti liik:  
Teksti liik:  
Redaktsiooni jõustumise kp:  
Redaktsiooni kehtivuse lõpp:  
Avaldamismärge:

Sotsiaalminister  
määrus  
terviktekst  
23.04.2012  
Hetkel kehtiv  
RT I, 20.04.2012, 8

## Tervisekaitse nõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis

Vastu võetud 15.01.2008 nr 8  
[RTL 2008, 7, 81](#)  
jõustumine 01.09.2008

Muudetud järgmiste aktidega

Vastuvõtmine	Avaldamine	Jõustumine
11.12.2009	<a href="#">RTL 2009, 96, 1437</a>	01.01.2010
24.09.2010	<a href="#">RT I 2010, 69, 526</a>	01.10.2010
17.04.2012	<a href="#">RT I, 20.04.2012, 4</a>	23.04.2012

Määrus kehtestatakse «[Rahvatervise seaduse](#)» § 8 lõike 2 punkti 4 alusel.

### 1. peatükk ÜLDSÄTTED

#### § 1. Reguleerimisala

(1) Määrusega kehtestatakse nõuded koolieelses lasteasutuses ja päevase õppevormiga üldhariduskoolis (edaspidi koos *lasteasutus*) koolieast nooremate laste ja õpilaste (edaspidi *lapsed*) toitlustamisele ning lasteasutuses lastele pakutava toidu energia- ja toitainetesisaldusele.

(2) Määruse nõuded kehtivad lasteasutuses laste toitlustamiseks ettenähtud ruumide ja sisseseade, nende puhastamise ning kasutamistingimuste kohta niivõrd, kuivõrd need ei ole reguleeritud teiste õigusaktidega.

(3) Lasteasutuses toitlustamise korraldamisel ja toidu valmistamisel tuleb lisaks käesoleva määruse nõuetele järgida ka «*Toiduseaduse*» ja selle alusel kehtestatud õigusaktide nõudeid.

(4) Määruse nõuded on kohustuslikud lasteasutuse pidajale ja isikule, kes korraldab ja kontrollib lasteasutuse toitlustamist.

(5) Määrus ei käsitle laste toitlustamist reisidel, väljasõitudel ja massiüritustel ning noorte püsilaagrites ja noorte projektilaagrites.

[[RT I 2010, 69, 526](#)- jõust. 01.10.2010]

(6) Käesolev määrus ei käsitle imikute (kuni kahe teist kuu vanuste laste) toitlustamist.

[[RT I, 20.04.2012, 4](#)- jõust. 23.04.2012]

#### § 2. Mõisted

(1) Määruses kasutatakse «*Toiduseaduse*», «*Eesti Vabariigi haridusseaduse*», «*Põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse*», «*Erakooliseaduse*», «*Kutseõppeasutuse seaduse*» ning «*Koolieelse lasteasutuse seaduse*» ja nende alusel kehtestatud õigusaktide mõisteid.

(2) Määruses kasutatakse täiendavalt järgmisi mõisteid:

1) toitlustamine – tegevusala, mis hõlmab toidu valikut, toiduga varustamist, vastuvõtmist, säilitamist, valmistamist ja serveerimist;

2) einestamisruumid – lasteasutuses söögisaalid, söögitoad, mänguruumid ja teised ruumid, kus serveeritakse toitu lasteasutuses laste toitlustamiseks;

- 3) kuumtoit – kuumtöödeldud ja kuumana serveeritav valmistoit;
  - 4) valmistoit – antud määrase mõistes toit, mis on valmis lastele serveerimiseks;
  - 5) põhitoit – antud toidukorra põhiline roog;
  - 6) konserv – õhukindlas pakendis steriliseerimise teel kauasäilivaks muudetud toode;
  - 7) koolilõuna – lõunasöök, mida serveeritakse põhisöögikorrana;
  - 8) koolieine – söök, mida serveeritakse täiendava söögikorrana;
  - 9) põhitoitained – valgud, rasvad, süsivesikud;
  - 10) kool – käesoleva määrase tähenduses üldhariduskoolid, sealhulgas õpilaskoduga koolid ning kutseõppeasutuse seaduse § 31<sup>1</sup> nimetatud riigi kutseõppeasutused kutsekeskharidusõppe, põhihariduse baasil kutseõppe ja põhihariduse nõudeta kutseõppe õppekavadel õppivatele õpilastele.
- [RTL 2009, 96, 1437- jõust. 01.01.2010]

## **2. peatükk**

# **TOITLUSTAMISE KORRALDAMINE JA MENÜÜ KOOSTAMINE**

### **§ 3. Üldnõuded toitlustamise korraldamisele ja toidule koolieelses lasteasutuses**

(1) Lapsi toitlustatakse päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel. Söögiaeg koolieelses lasteasutuses peab kestma vähemalt 30 minutit. Söögikordade vahe ei tohi ületada 4 tundi.  
[RT I, 20.04.2012, 4- jõust. 23.04.2012]

(2) Lapsele peab olema tagatud eakohane toit kolm korda päevas. Kui koolieelse lasteasutuse töökorraldus võimaldab ja laps viibib koolieelses lasteasutuses lühendatud päeva, siis võib lapsevanema, eestkostja või hooldaja (edaspidi *lapsevanem*) ja koolieelse lasteasutuse direktori kokkuleppel lapse söögikordi vähendada.  
[RT I, 20.04.2012, 4- jõust. 23.04.2012]

(3) Laps, kes on koolieelses lasteasutuses ööpäevaringsel ülalpidamisel, peab saama süüa vähemalt neli korda (hommikusöök, lõunasöök, õhtuode ja õhtusöök). Söögikordadel pakutav toit peab rahuldama käesoleva määrase lisade 1 ja 2 kohaselt lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainetevajaduse.  
[RT I, 20.04.2012, 4- jõust. 23.04.2012]

(4) Koolieelses lasteasutuses pakutav toit, sealhulgas koolipiim ning muu programmi raames pakutav toit, peab iga päev katma 85–90% määrase lisa 2 kohase vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergiavajadusest, sellest omakorda hommikusöök soovitatavalt 30–35%, lõunasöök 40–45% ja õhtuode 20–25% või hommikusöök 20–25%, lõunasöök 40–45% ja õhtuode 30–35%.  
[RT I, 20.04.2012, 4- jõust. 23.04.2012]

(5) Lapsel peab olema kättesaadav nähtavas kohas, vabalt ja tasuta piisav kogus «Veeseaduse» alusel kehtestatud nõuetele vastavat joogivett.

(6) Koolieelses lasteasutuses kuumana serveeritud valmistoidu portsjonis ei tohi temperatuur olla kõrgem kui 50 °C.  
[RT I, 20.04.2012, 4- jõust. 23.04.2012]

### **§ 4. Üldnõuded toitlustamise korraldamisele ja toidule koolis**

(1) Lapsi toitlustatakse päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel. Söögiaeg koolis peab olema vähemalt 15 minutit. Koolilõuna pakutakse esimese vahetuse õpilastele mitte varem kui pärast teise õppetunni lõppemist, soovitatavalt pärast kolmanda või neljanda õppetunni lõppemist.

(2) Koolilõunaks pakutav toit, sealhulgas koolipiim, -leib, -puuvili ning muu programmi raames pakutav toit, peab katma määrase lisade 3 ja 4 kohaselt 30–35% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergia- ja toitainetevajadusest.  
[RT I, 20.04.2012, 4- jõust. 23.04.2012]

(3) Koolieineks pakutava toiduga on soovitatav katta määrase lisade 3 ja 5 kohaselt 20–25% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergia- ja toitainetevajadusest. Koolieine ei asenda koolilõunat.

(4) Kui laps viibib koolis pikendatud päeva pikapäevarühmas, parandusõpperühmas või huvialaringis, siis peab lapsel olema võimalus saada ka koolieinet.

(5) Laps, kes on koolis ööpäevaringsel ülalpidamisel, peab saama süüa vähemalt neli korda päevas (koolieine, koolilõuna, õhtuode ja õhtusöök). Söögikordadel pakutav toit peab rahuldama lisade 1 ja 3 kohaselt lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainetevajaduse.

(6) Lapsel peab olema kättesaadav nähtavas kohas, vabalt ja tasuta piisav kogus «Veeseaduse» alusel kehtestatud nõuetele vastavat joogivett.

(7) Koolis tasuta või tasu eest pakutav toiduvalik peab soodustama tervislikku toitumist ning valiku tegemisel arvestatakse kooli hoolekogu ja tervisekaitseametnike ning samuti õpilasmavalitsuse ettepanekuid. Müügikohas või selle vahetus läheduses peab olema õpilastele nähtav tervisliku toitumise alane teave.

## § 5. Nõuded menüü koostamisele

(1) Lasteasutuse toitlustaja koostab vähemalt kümneks päevaks iga päeva menüü. Õpilaskodus, erikoolis ja teistes ööpäevaringselt töötavates lasteasutustes koostatakse menüü ka laupäevaks ja pühapäevaks.  
[RT I, 20.04.2012, 4- jõust. 23.04.2012]

(2) Menüü koostamisel võetakse aluseks vanuserühmade keskmine ööpäevane toiduenergia- ja toitainetevajadus ning arvestatakse kümne päeva toidu keskmine toiduenergia ja põhitaitainetesisaldus lapse kohta võttes arvesse lisades 1–5 esitatut.

(3) Valkude kogus päevases toidus peab katma ööpäevase minimaalse valguvajaduse, kuid seda ei tohi üle kahe korra ületada. Valguvajadusest tuleb 1/3 katta loomsete valkudega, kuid loomsete valkude osa ei tohi katta üksnes piima ja piimavalkudega.

(4) Söögikordadel pakutakse iga päev erinevat põhitoidu. Põhitoiduna ei ole lubatud pakkuda konserve ega konservil põhinevaid toite.

(5) Lasteasutuses antakse lapsele joogiks pastöriseeritud piima. Toorpiima võib kasutada üksnes kuumtöödelduna.

(6) Lasteasutuses pakutakse toiduks mune ainult kuumtöödelduna.

(7) Laste toitlustamisel lasteasutuses peab arvestama, et:

1) toit valmistatakse võimalikult töötlemata ja värsketest toiduainetest põhiliselt aurutades, keetes ja hautades. Rohkes rasvas küpsetatud toidud on lasteasutuses keelatud;

2) suitsutatud, tugevalt soolatud, vinnutatud ja vürtsitatud toidud jäetakse koolieast nooremate laste toiduvalikust välja;

3) leib peab lasteasutuses olema saadaval iga päev ja teraviljatoite (soovitavalt täisterajahust) pakutakse koolieelses lasteasutuses vähemalt kaks korda nädalas;

4) makarontooteid pakutakse põhitoidu lisandina mitte rohkem kui kaks korda nädalas ning soovitatav on kasutada täisterajahust ehk grahamjahust valmistatud makarontooteid;

5) köögivilju (välja arvatud kartul) pakutakse iga päev, sealhulgas kuumtöötlemata kujul vähemalt kaks korda nädalas;

[RT I, 20.04.2012, 4- jõust. 23.04.2012]

6) värsked puuvilju pakutakse vähemalt kolm korda nädalas;

7) piim ei tohi olla lapse ainus ega põhitoit. Ööpäevaringsel ülalpidamisel olevale lapsele päevas pakutav piima kogus ei tohi olla üle 400 ml;

8) värsket kalast valmistatud toitu või kalatooteid pakutakse vähemalt üks kord nädalas;

9) liha või linnuliha (soovitavalt nahata) toitu pakutakse vähemalt kaks korda nädalas. Viinereid, keeduvorsti, sardelle ning nendest valmistatud kastmeid on soovitatav mitte pakkuda rohkem kui üks kord kuus;

10) maksast valmistatud toitu pakutakse koolieast nooremale lapsele mitte rohkem kui kaks korda kuus;

11) toiduvalmistamisel tuleb rasvainetest eelistada taimeõlisisid;

12) hüdrogeenitud taimeraskvu sisaldavate toodete kasutamist tuleb vältida;

13) majoneesi ning majoneesil põhinevaid kastmeid võib kasutada väikestes kogustes ning mitte sagedamini kui kolm korda kuus;

14) magustoiduks ei pakuta maiustusi nagu närimiskummi, puuvilja- ja müslihavlid, kompvekid;

15) joogiks ei pakuta veepõhiseid maitsestatud jooke, sealhulgas energia- ja spordijooke, mis sisaldavad toiduvärve E 102, E 110, E 122, E 123, E 124, E 129, E 151, E 154, E 155, E 180. Koolieelses lasteasutuses ei tohi pakkuda ka oakohvi;

[RT I, 20.04.2012, 4- jõust. 23.04.2012]

16) toitainete ja muude füsioloogilise mõjuga ainetega rikastatud toitu tuleb vältida;

17) toidulisandeid antakse vaid tervishoiutöötaja ettekirjutusel.

(8) Tervislikel põhjustel teisiti toituvat lapse toitlustamine korraldatakse tulenevalt tervishoiutöötaja soovitudest ning koostöös lapsevanema ja lasteasutuse pidajaga, tagades määruse lisa 1 kohase lapse vanuserühmale ettenähtud toiduenergia- ja toitainetevajaduse ning osakaalu toidukordade ajal. Usulistel põhjustel või lapsevanema veendumuste tõttu teisiti toituvate laste toitlustamises võib teha muudatusi vastavalt lapsevanema soovile kooskõlas tervisekaitseametiga.

## § 6. Üldnõuded dokumentatsioonile ja toidu koostise ning toitumislase teabe esitamisele

(1) Valmistoidu kohta peab lasteasutuse toitlustajal olema tehnoloogiline kaart või tehnoloogiline juhend (edaspidi *tehnoloogiline kaart*) Tehnoloogilisel kaardil märgitakse toidu või toidugrupi nimetus, toidu koostisse kuuluvate toiduainete täpsed nimetused ja kogused (sealhulgas toidutoorme kogus enne ja pärast esmast

töötlemist) ning kasutatud piimatoodete ja rasvainete rasvasisaldused, valmistoidu mass, toitumisalane teave, mis sisaldab infot valmistoitude energiasisalduse (edaspidi *toiduenergia*), põhitoitainete ning võimaluse korral mineraaltoitainete (raud, kaltsium ja naatrium) ja vitamiinide (A, D ja C) sisalduse kohta ning toidu valmistamisel kasutatud tehnoloogia.

(2) Tehnoloogiliste kaartide ja kalkulatsioonide soovitatavad näidismuudatused avalikustatakse Terviseameti veebilehel.

[RTL 2009, 96, 1437- jõust. 01.01.2010]

(3) Lõikes 1 loetletud dokumendid peavad olema kättesaadavad toitlustusettevõtte igas tegevuskohas, kus valmistatakse ja jaotatakse toitu lasteasutusele. Koolieelse lasteasutuse rühma- ja mänguruumis, kus serveeritakse toitu, ei pea tehnoloogilist kaarti olema.

(4) Nädalamenüü peab olema lasteasutuses lastele ning koolieelses lasteasutuses ka lapsevanematele nähtavas kohas.

### **3. peatükk**

## **EINESTAMISRUUMIDELE ESITATAVAD NÕUDED**

#### **§ 7. Üldnõuded einestamisruumidele**

(1) Einestamisruumid, nende asetus, suurus, sisseseade ning kasutatavad seadmed peavad võimaldama toitlustada söögiaegadel kõiki lasteasutuse lapsi.

(2) Einestamisruumid sisustatakse arvestades köögitüüpi, sööjate arvu ajaühikus, toitude serveerimisaegu ning toidu jaotussüsteeme. Koolis serveeritakse toitu jaotusliinil, valmis panduna laudadel, iseteenindavas korras iseteeninduslehel või kasutatakse muid kombineeritud toidu jaotamisviise. Koolieelses lasteasutuses, samuti erivajadustega õpilaste erikoolis, serveeritakse toitu valmis panduna laudadel või teenindavas korras.

(3) Einestamisruumis või selle läheduses peab olema lastele käte pesemiseks piisav hulk sobivalt paiknevaid valamuid. Valamud peavad olema varustatud sooja voolava veega, seebi (soovitatavalt vedela seebi) ning hügieenilise kätekuivatuse võimalusega.

(4) Einestamisruumi sisseseade, sealhulgas söögilauad, toidu serveerimis- ja söömisvahendid ning serveerimisliin, peab olema puhas. Puhastamine ja vajaduse korral desinfitseerimine peab toimuma sagedusega, mis võimaldab hoida toitu ning toiduga kokkupuutuvaid materjale ja esemeid saastumise suhtes ohutul tasemel. [RT I, 20.04.2012, 4- jõust. 23.04.2012]

(5) Lasteasutuse einestamisruumides ei tohi olla putukaid, linde, närilisi ega teisi loomi, kes otseselt või kaudselt võivad saastata toitu.

### **4. peatükk**

## **TOIDU SERVEERIMISNÕUDED**

[Kehtetu -RT I, 20.04.2012, 4- jõust. 23.04.2012]

#### **§ 8. Nõuded toidu serveerimisele**

[Kehtetu -RT I, 20.04.2012, 4- jõust. 23.04.2012]

### **5. peatükk**

## **RAKENDUSSÄTTED**

#### **§ 9. Määruse kehtetuks tunnistamine**

[Käesolevast tekstist välja jäetud.]

#### **§ 10. Määruse jõustumine**

Määrus jõustub 2008. a 1. septembril.

**Lisa 1** Laste toiduenergia- ja toiteainetevajadus ööpäevas

**Lisa 2** Koolieast nooremate laste toiduenergia- ja toiteainetevajadused vanuserühmade kaupa ööpäevas ning koolieelse lasteasutuse sõime- ja lasteaiarühmas

**Lisa 3** Laste ööpäevane toiduenergia- ja toiteainetevajadus kooliastmete kaupa

[Lisa 4](#) Koolilõuna toiduenergia- ja toiteainetesisaldus

[Lisa 5](#) Koolieine toiduenergia- ja toiteainetesisaldus