

Väljaandja:	Sotsiaalminister
Akti liik:	määrus
Teksti liik:	terviktekst
Redaktsiooni jõustumise kp:	01.01.2010
Redaktsiooni kehtivuse lõpp:	30.09.2010
Avaldamismärge:	

## Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis

Vastu võetud 15.01.2008 nr 8

[RTL 2008, 7, 81](#)

jõustumine 01.09.2008

**Muudetud järgmise määrusega (kuupäev, number, avaldamine Riigi Teatajas, jõustumise aeg):**

**11.12.2009 nr 94 ([RTL 2009, 96, 1437](#)) 1.01.2010**

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- ja projektlaagrites.
- (6) Käesolev määrus ei käsitle imikute (kuni kaheteist kuu vanuste laste) toitlustamist. Imikute toidumenüü lasteasutuses peab olema kooskõlastatud perearstiga.

### § 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 määruse 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 põhisisöögikorrana;
  - 8) koolieine – söök, mida serveeritakse täiendava söögikorrana;
  - 9) põhitoitained – valgud, rasvad, süsivesikud;

10) kool – käesoleva määruse 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. 1.01.2010]

## 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 peab kestma vähemalt 30 minutit. Söögikordade vahe ei tohi ületada 4 tundi.
- (2) Lapsele peab olema tagatud eakohane toit kolm korda päevas. Kui lasteasutuse töökorraldus võimaldab ja laps viibib lasteasutuses lühendatud päeva, siis võib lapsevanema, eestkostja või hooldaja (edaspidi *lapsevanem*) ja lasteasutuse juhataja kokkuleppel lapse söögikordi vähendada.
- (3) Laps, kes on lasteasutuses ööpäevaringsel ülalpidamisel, peab saama süüa vähemalt neli korda (hommikusöök, lõunasöök, õhtuode ja õhtusöök). Söögikordadel pakutav toit peab rahuldama lisade 1 ja 2 kohaselt lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainetevajaduse.
- (4) Koolieelses lasteasutuses pakutav toit peab iga päev katma 85–90% määruse lisa 2 kohaselt vastava vanuserühma ööpäevasest toitainete- ja toiduenergiavajadusest, sellest omakorda hommikusöök soovitatavalt 30–35%, lõunasöök 40–45% ja õhtusöök 20–25% või hommikusöök 20–25%, lõunasöök 40–45% ja õhtusöök 30–35%.
- (5) Lapsel peab olema kättesaadav nähtavas kohas, vabalt ja tasuta piisav kogus «Veeseaduse» alusel kehtestatud nõuetele vastavat joogivett.

### § 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, sh koolipiim ja koolileib, peab katma määruse lisade 3 ja 4 kohaselt 30–35% vastava vanuserühma ööpäevasest toiduenergia- ja toitainetevajadusest.
- (3) Koolieineks pakutava toiduga on soovitatav katta määruse 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 õpilasomavalitsuse 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 lasteasutuses koostatakse menüü ka laupäevaks ja pühapäevaks.
- (2) Menüü koostamisel võetakse aluseks vanuserühmade keskmine ööpäevane toiduenergia- ja toitainetevajadus ning arvestatakse kümne päeva toidu keskmine toiduenergia ja põhitoidainetesisaldus lapse kohta võttes arvesse lisades 1–5 esitatut.
- (3) Valkude kogus päevasel toidul 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 piimavalgudega.
- (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 võrsitatud 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 (v.a kartul) pakutakse iga päev, sh kuumtöötlemata kujul vähemalt kaks korda nädalas;
- 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) värskest 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 taimerasku 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 müsli tahvlid, kompvetikid;
- 15) joogiks ei pakuta veepõhiseid maitsestatud jooke, sh 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;
- 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 soovist 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 tervisekaitseõuetega.

## § 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, toitumislase 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 näidisvormid avalikustatakse Terviseameti veebilehel.

[RTL 2009, 96, 1437– jõust. 1.01.2010]

(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 köögitiüüpi, sööjate arvu ajaühikus, toitude serveerimisaegu ning toidu jaotussüsteeme. Koolis serveeritakse toitu jaotusliinil, valmispanduna laudadel, iseteenindavas korras iseteenindusletil või kasutatakse muid kombineeritud toidujaotamisviise. Koolieelses lasteasutuses, samuti erivajadustega õpilaste erikoolis, serveeritakse toitu valmispanduna 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 (soovitavalt vedela seebi) ning hügieenilise kätekuivatuse võimalusega.

(4) Einestamisruumi sisseade, sh 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.

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

#### 4. peatükk TOIDU SERVEERIMISNÕUDED

##### § 8. Nõuded toidu serveerimisele

(1) Toitu serveeritakse, säilitatakse ja veetakse tingimustes, mis võimaldavad vältida toidu saastumist, mikroobide paljunemist ja tagavad toidu nõuetekohasuse lastele üleandmiseeni.

(2) Toidu serveerimiseks kasutatavad nõud ja seadmed peavad olema terved ja puhtad.

(3) Serveerimisvalmis kuumtoidu portsjonis ei tohi temperatuur olla alla 60 °C. Koolieelses lasteasutuses kuumana serveeritud valmistoidu portsjonis peab olema temperatuur 45±5 °C.

(4) Kui kuumtoit on olnud toatemperatuuril või keskkonna temperatuuril vahemikus 10–60 °C kaks tundi või kauem, siis tuleb kuumtoit käitlemiselt kõrvaldada.

(5) Toidu temperatuuri mõõtmiseks peab olema sobiva mõõtepiirkonnaga metallsondiga mõõtevahend, mis peab olema kehtivas korras kontrollitud ja mille laiendmääramatus on maksimaalselt ±1,0 °C. Lasteasutuses ei ole toidu temperatuuri kontrollimiseks lubatud kasutada elavhõbetermomeetreid ning klaastermomeetreid.

#### 5. peatükk RAKENDUSSÄTTED

§ 9.[Käesolevast tekstist välja jäetud]

##### § 10. Määruse jõustumine

Määrus jõustub 2008. a 1. septembril.

[Lisad](#)