

KOOLILÕUNA



Vanuseklass	Iga päev min, kcal	2-nädala keskmine max, kcal
1-3 klass	550	650
4-9 klass	700	800
10-12 klass	800	900



TOIDUENERGIA

KOOLIEINE

Vanuseklass	Iga päev min, kcal	2-nädala keskmine max, kcal
1-3 klass	350	450
4-9 klass	450	550
10-12 klass	500	650

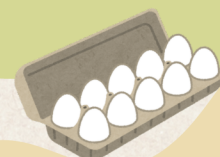
MAKROTOITAINED

VAHEMIKUD



Makrotoitainete soovitusliku osakaalu nõudeid koolitoidule pole, va **taimetoiduvaliku** pakkumisel **valgud** - vähemalt 15% energiast

Soovi korral võib jälgida, et osakaalud oleks:
valgud vähemalt 10 %
rasvad 20–40 %,
sealhulgas küllastunud rasvhapped maksimaalselt 10%
süsivesikud kokku 45–60 %



MENÜÜ ESITAMINE

Elektroonilises menüüs **tuleb** välja tuua **energiasisaldus (kcal), valkude (grammides), rasvade (grammides), süsivesikute (grammides)** sisaldus kõikide pakutavate **toitude portsjonite kohta** koos portsjoni suurusega vanuserühmade kaupa

Toidu pakkumise kohas väljas olev menüü võib olla ilma energia ja toitainete väärtusteta

KÖÖGI- (V.A KARTUL, BATAAT, OLIIV, AVOKAADO), KAUNVILJAD

Koolilõuna **minimaalselt 120 g**
Koolieine **minimaalselt 80 g**

Paku iga päev, taimetoidumenüüs kaunviljad igapäevaselt

Kuumtöödeldult ja -töötlemata nii segasalatis kui eraldi komponentidena

PUUVILJAD, MARJAD

Koolilõuna **minimaalselt 70 g**

Pakkuda värskaid ja külmutatud marju-puuvilju

Paku **minimaalselt 3 x nädalas**

PIIMATOOTED

Koolilõunal joogina **vedelat piimatootet, sh toidu koostises**, pakkuda **maksimaalselt 150 g**

Eelista maitsestatamata, hapendatud, madalama rasvasisaldusega piimatooted

Maitsestatud piimatooted - suhkur 100 g kuni 8 g

LISATAVAD RASVAD

Koolilõuna **maksimaalselt 15 g**
Koolieine **maksimaalselt 10 g**

Siia alla kuuluvad kõik toidurasvad (või, taimeõlid, rasvasegud/võided, avokaado, oliivid)

LIHA, LIHATOOTED

Koolilõunal punase liha söömisvalmis kogus **100 - 200 g**

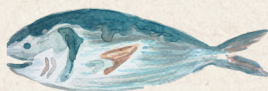
Linnuliha vähemalt **1x nädalas**, kogust pole määratud

Pooltoidetes liha kogus **minimaalselt 75%**

Pooltoided (nt sink, viiner, vorst, pihv, frikadell) **maksimaalselt 1 x kuus**

TOIDUGRUPPIDE SERVEERIMISKOGUSED KOO LIS 1 LAPSE KOHTA

KALA, KALATOOTED



Koolilõunal söömisvalmis kogus **minimaalselt 120 g kümne päeva** jooksul

Kala pakkuda **vähemalt 1 x nädalas**

Võib kasutada nii külmutatud kui jahutatud kala

Pooltoodetes kala kogus **minimaalselt 75%**

Soolatud, suitsutatud, konserveeritud kala **1 x 10 päeva** jooksul



TOIDUGRUPPIDE SERVEERIMISKOGUSED KOOLIS 1 LAPSE KOHTA

LISATUD, VABA SUHKUR

Koolilõunal ja -einel **maksimaalselt 5 g**

Kogust võib erandina ületada tähtpäevadel üksikute toitude koostises

Suhkru, mee jms asemel kasuta magustajana kuivatatud puuvilju, puuviljade püreesid, marju

Lisatud suhkrutega marja- ja puuviljahoidised, sh moos **max 20 g nädalas**

SOOL

Koolilõunal ja -einel **maksimaalselt 0.5 g**

Eelista soolata maitseainete segusid, ürte, lastele sobivas koguses vürtse

PÄHKLID, SEEMNED

Paku **võimalusel 10 päeva** jooksul **vähemalt 30 g**

Kui saad paku rohkem

JOOGID, KASTMED



Ketšup, majonees, teised valmiskastmed vähesel määral ning toidu maitsestamiseks



Jälgi määruse lisa 5, kus toodud soola-, suhkrusisalduse normid toodetele

Mahla kasuta toitude koostises ja vähesel määral

Mahl, mahl veega segatuna joogiks **max 1 x nädalas**

Joogiks vesi, magustamata ürditee, hapendatud maitsestamata piimatoode

Mahlajoogid, kontsentreeritud mahlajoogist ja siirupist valmistatud joogid keelatud



ÜLDISED NÕUDED JA SOOVITUSED



- Pakutavad põhitoidud (v.a pudrud) tohivad korduda mitte vähem kui 4 nädala järel
- Mitme koolilõunavariandi puhul kordumine mitte vähem kui 2 nädala järel
- Köögivilju, va kartul avokaado ja oliivid, pakkuda **igapäevaselt** ja soovituslikult kümne päeva keskmiselt **vähemalt 8 erinevat** köögivilja
- Värsked ja külmutatud puuviljad-marjad **vähemalt 3 korda nädalas**, võimalusel pakkuda kümne päeva jooksul **6 erinevat puuvilja-marja** (värsked, külmutatud, omas mahlas konserveeritud)
- **Valmiskastmeid ei peaks iseteenindusletis pakkuma**



- Leiva-, saiatooted igapäevaselt (suhkur max 5g, sool 1.2g, kiudained min 6 g)
- Kümne päeva jooksul on soovituslik pakkuda vähemalt **viiest erinevast** teraviljast, teraviljasegust või pseudoteraviljast valmistatud toitu (nt kaerahelbe-, neljaviljahelbe-, odrahelbe-, rukkihelbe- ja hirsipuder)
- Pastatooted soovituslikult täisterajahust, põhitoidu või lisandina **kuni 2 päeva nädalas**

- Lisatud suhkur - lisatakse toidule töötlemisel, toiduvalmistamisel jne, süüakse eraldi või lisatakse toidule lauas. Sahharoos, fruktoos, glükoos, tärklise hüdroolüsaadid ja teised isoleeritud suhkru valmistised, mida kasutatakse toidu valmistamisel või tootmisel
- Vabad suhkrud - lisatud suhkrud ja suhkrud, mida leidub looduslikult mees ja siirupites, samuti puu- ja köögiviljamahlades ja mahlakontsentraatides. Puuviljades, marjades, köögiviljades, teravilja- ja piimatoodetes looduslikult sisalduvad suhkrud ei kuulu vabade suhkrute hulka

- Toitlustamisel arvestatakse koolikava toetuse raames täiendavalt pakutud piima, köögi- ja puuviljadega, toiduenergia saamise allikaks
- Päevadel, kus pakutakse suppi, ei ole magustoidu pakkumine kohustuslik
- Köögivilju ei ole kohustus pakkuda segasalatina (segatuna)

- Elektroonilises menüüs tuleb välja tuua energiasisaldus (kcal), valkude (grammides), rasvade (grammides), süsivesikute (grammides) sisaldus kõikide pakutavate toitade portsjonite kohta koos portsjoni suurusega vanuserühmade kaupa
- Avalikustatavas menüüs märkida peamised allergiat või talumatust põhjustavad koostisosad
- Nädala menüü, sealhulgas koolilõunavariandid, peab olema nähtav õpilastele ja lapsevanematele kättesaadavas veebikeskkonnas vähemalt üks ööpäev enne menüüs olevat esimest toidupäeva
- Menüü peab olema kättesaadav vähemalt ühe kuu lõikes
- Diabeeti põdevatele lastele tagada juurdepääs süsivesikuterikkale toidule ka väljaspool söögiaega



Koostaja: Victoria Palusaar, toitumisenõustaja, info@toitutargalt.ee (09.2025)

Allikad:

Nõuded laste toitlustamisele haridusasutuses, sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagris, <https://www.riigiteataja.ee/akt/105082025011> (määrus, seletuskiri)

Juhend "Peamised nõuded, millest lähtuda laste toitlustamisel lasteasutuses", https://toitumine.ee/wp-content/uploads/2025/09/Juhend-lasteasutuste-kokkadele_2025.pdf

Euroopa Toiduohutusamet, sõnastik. <https://www.efsa.europa.eu/et>

ALATES 01.09.2025 JÕUSTUNUD SÄTTED

Menüüde koostamise aluseks võetakse toidugrupid ning neis tuleb pakutavaid toite varieerida

Vabade suhkrutega marja- ja puuviljahoidiseid, sealhulgas moosi maksimaalselt 20 grammi nädalas (ei arvestata lisatud suhkrute hulka)

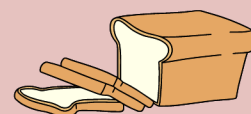
Mahla ja veega lahjendatud mahla joogina max kord nädalas

Leiva- või saiatoodet pakutakse igapäevaselt

Piimatoodete pakkumise uued piirmäärad

Sea-, veise- või lambalihast valmistatud toitade piirmäärad
Kala lubatud pakkuda ka külmutatuna

Taimetoidumenüüs peab valkudest saadav energia olema iga päev vähemalt 15%



ALATES 01.09.2026 JÕUSTUVAD SÄTTED

Valmistoodete suhkrute, soola-, kiudainete ja liha-, kalasisalduse piirmäärad (lisa 5)

Köögiviljade ning puuviljade-marjade keskmised minimaalsed kogused

Pakutava kala, mereandide keskmised minimaalsed kogused
Lisatud suhkrut, mee, siirupi, mahlakontsentradi, magustatud kondenspiima maksimaalsed kogused

Alla 2-aastastele lastele ei pakuta toite, mis sisaldavad vabu suhkruid

Toitlustaja poolt toitade valmistamisel lisatava soola maksimaalne kogus

