

VABARIIGI VALITSUS
MÄÄRUS

**Nõuded laste toitlustamisele haridus- ja sotsiaalteenuse
osutamisel ning püsi- ja projektlaagris**

Määrus kehtestatakse rahvatervishoiu seaduse § 22 lõike 4 alusel.

**1. peatükk
ÜLDSÄTTED**

§ 1. Reguleerimisala

(1) Määrusega kehtestatakse nõuded toitlustamisele ja selle dokumenteerimisele lastehoius ja lasteaias, statsionaarse õppega üldhariduskoolis ja kutseõppeasutuses, lastele sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagris, kus toitlustamine on korraldatud (edaspidi koos *laste- ja haridusasutus*).

(2) Määruse nõuete täitmise tagab laste- ja haridusasutuse pidaja ja toitlustusteenuse pakkuja.

(3) Määrus ei reguleeri asendushooldusel hoolduspere laste toitlustamist ning laste- ja haridusasutustes puhvetites ja müügiautomaatides pakutavat toitu.

(4) Ööpäevaringses laste hoolekandetasutuses, kus toidu valmistamine toimub asendus- või perekodu pere- või grupisiselt majutuskoha köögis, lähtutakse määruse § 3 lõigetes 1 ja 4 nimetatud üldnõuetest.

(5) Püsi- ja projektlaagrites, kus toitlustamine on korraldatud, lähtutakse määruse § 3 lõikes 1 ja §-s 6 nimetatud nõuetest.

(6) Lastehoius, kus toitlustamine on korraldatud, lähtutakse määruse § 3 lõikes 1 ja § 4 lõikes 1 nimetatud nõuetest.

(7) Imikute toitlustamisel järgitakse rahvatervishoiu seaduse § 22 lõike 3 alusel kehtestatud nõudeid.

§ 2. Mõisted

Käesolevas määruses kasutatakse mõisteid järgmises tähenduses:

- 1) põhitoit – toidukorra põhiline roog;
- 2) põhitoidukord – hommiku-, lõuna- või õhtusöök;
- 3) koolilõuna – lõunasöök, mida serveeritakse põhitoidukorrana koolides;
- 4) koolieine – toidud, mida serveeritakse koolides täiendava toidukorrana lisaks koolilõunale;
- 5) söögiaeg – lapse söömistegevusele kuluv aeg, mille hulka ei kuulu toidu serveerimisele ja võtmisele kuluv aeg;

- 6) lisatud suhkrud – sahharoos, fruktoos, glükoos, tärklise hüdroolüsaadid ja teised isoleeritud suhkru valmistised, mida kasutatakse toidu valmistamisel või tootmisel;
- 7) vabad suhkrud – lisatud suhkrud, mesi, siirupid, kontsentreeritud mahlad ja mahlades leiduvad suhkrud;
- 8) serveerimiskogus – toidu serveeritav kogus söömisvalmis kujul;
- 9) taimne jook – piima asemel kasutatav pähklitel, teraviljal, seemnetel või sojal põhinev jook;
- 10) lihatoode – liha töötlemise saadus või sellise töödeldud toote edasise töötlemise saadus, mille lõikepind näitab, et tootel puuduvad värskel liha iseloomulikud omadused;
- 11) magusained – ained, mida kasutatakse toidule magusa maitse andmiseks või lauamagusainetes.

2. peatükk

TOITLUSTAMISE KORRALDAMINE LASTE- JA HARIDUSASUTUSES

§ 3. Üldnõuded toitlustamisele laste- ja haridusasutustes

- (1) Toitlustamisel lähtutakse mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetest, mis tagatakse toidugruppide vahelise jaotusega.
- (2) Lasteaias ja lastele sotsiaalteenuse osutamisel peavad kahe nädala keskmiselt toidust saadavast energiast andma valgud, rasvad, sealhulgas küllastunud rasvhapped, ja süsivesikud vastavalt lisale 2.
- (3) Toitlustamine peab toimuma päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel.
- (4) Ööpäevaringsel ülalpidamisel lapsele peab olema tagatud eakohane, lapse tervises seisundile vastav toit vähemalt neli korda päevas (hommikusöök, lõunasöök, õhtusöök ja oode), võttes arvesse lasteaia, lastehoiu või koolis pakutavat toitu.
- (5) Ööpäevaringsel ülalpidamisel peab toit katma iga päev lisade 1 ja 2 kohaselt lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainevajaduse.
- (6) Üksikutel päevadel võib toiduenergia ning toidukordade jaotuses teha erandeid, kuid ettenähtud energiakogus peab vastama lisades 1, 3 ja 4 sätestatud nõuetele.

§ 4. Nõuded toitlustamise korraldamisele ja toidule lasteaias

- (1) Söögiaeg peab põhitoidukorral kestma vähemalt 30 minutit. Toidukordade vahe ei tohi ületada 4 tundi.
- (2) Lapsele, kes viibib kogu päeva lasteaias, võimaldatakse eakohane toit vähemalt kolm korda päevas.
- (3) Lasteaias pakutav toit peab vastama lisades 1–3 sätestatud nõuetele arvestades lasteasutuses viibimise ajaga. Ühelgi toidukorral ei tohi kahe nädala keskmiselt saadav energiakogus ületada 40% lasteaia päevas saadavast energiast.

§ 5. Nõuded toitlustamise korraldamisele ja toidule statsionaarse õppega üldhariduskoolis ja kutseõppeasutuses

- (1) Koolilõunaks ja koolieineks pakutav toit peab vastama lisas 4 sätestatud nõuetele.

(2) Spordisuunaga koolides või klassides õppivatel lastel, kellel on tavapärasest erinev energiavajadus, võib teha erandeid päevase või koolilõunal saadava toiduenergia koguses ning toidukordade jaotuses.

§ 6. Toitlustuse korraldamine püsi- ja projektlaagris

Ööpäevaringses laagris peab toitlustamine toimuma kindlaksmääratud kellaaegadel neli korda päevas. Söögiaeg peab põhitoidukordadel kestma vähemalt 30 minutit ja toidukordade vahe ei tohi ületada nelja tundi.

3. peatükk MENÜÜ KOOSTAMINE

1. jagu Üldsätted

§ 7. Üldnõuded menüü koostamisele

(1) Põhitoidud, välja arvatud hommikusöögi pudrud, tohivad korduda nelja nädala tagant ja koolides mitme koolilõunavariandi pakkumisel kahe nädala tagant.

(2) Toitu, mis sisaldab magusaineid, ei pakuta.

(3) Rohkes rasvas küpsetatud toite ei pakuta.

§ 8. Nõuded menüü koostamisele toidugruppide kaupa

(1) Menüü koostamisel tuleb arvestada toodete suhkrute, soola, kiudainete ja liha sisaldusi vastavalt lisale 5.

(2) Kõikides toidugruppides tuleb pakutavaid toite varieerida.

(3) Määruses nimetatud toidukogused on arvestatud serveerimiskogustena lapse kohta.

2. jagu Nõuded toidugruppidele

§ 9. Köögiviljad, puuviljad ja marjad

(1) Erinevaid köögivilju, sealhulgas kaunvilju, pakutakse iga päev.

(2) Erinevaid köögivilju (välja arvatud kartul, oliivid, avokaado), sealhulgas kaunvilju, pakutakse iga päev arvestusega kahe nädala keskmiselt järgmiselt:

1) koolilõunal või koolilõunavariandil vähemalt 120 grammi ning koolieinel vähemalt 80 grammi;

2) kuni 3-aastaste laste puhul vähemalt 100 grammi ja üle 3-aastaste puhul vähemalt 150 grammi;

3) ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses vähemalt 300 grammi.

(3) Värskeid puuvilju pakutakse vähemalt kolm korda nädalas.

(4) Erinevaid värskeid puuvilju või marju pakutakse iga päev, arvestusega kahe nädala keskmiselt järgmiselt:

1) koolilõunal või koolilõunavariandil vähemalt 70 grammi;

2) kuni 3-aastaste laste puhul vähemalt 50 grammi ja üle 3-aastaste puhul vähemalt 100 grammi;

3) ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses vähemalt 200 grammi.

(5) Vabade suhkrutega marja- ja puuviljahoidiseid, sealhulgas moosi, võib pakkuda maksimaalselt 20 grammi nädalas.

§ 10. Teraviljatooted

(1) Leiva- või saiatoodet pakutakse iga päev.

(2) Nendes laste- ja haridusasutuses, kus toitlustatakse vähemalt kolm korda päevas, pakutakse erinevast teraviljast või teraviljasegudest teraviljatoite vähemalt kord päevas.

(3) Pastatooted põhitoiduna või selle lisandina võib pakkuda kuni kahel päeval nädalas.

§ 11. Piimatooted

(1) Kahe nädala keskmiselt ei tohi päeva kohta joogina pakutava piimatoodete, sealhulgas toidu koostises oleva piima, kogus ületada:

1) lasteaias lapse kohta 200 grammi;

2) koolilõuna või koolilõunavariandi puhul 150 grammi;

3) ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses 400 grammi.

(2) Pudru valmistamiseks kasutatavat piima ei arvestata lõikes 1 nimetatud koguste hulka.

(3) Toorpiima võib kasutada üksnes kuumtöödelduna.

§ 12. Muna, kala ja liha

(1) Muna pakutakse toiduks ainult kuumtöödelduna.

(2) Kalast valmistatud toite pakutakse vähemalt üks kord nädalas.

(3) Kala kogus kokku peab olema minimaalselt:

1) kümne päeva jooksul koolilõunate puhul 120 grammi;

2) kümne päeva jooksul lasteaias 100 grammi;

3) kahe nädala jooksul ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses 200 grammi.

(4) Soolatud, suitsutatud ja konserveeritud kala võib pakkuda kord kahe nädala jooksul.

(5) Rasvakala ja eskolaari laste- ja haridusasutustes ei pakuta.

(6) Linnulihast valmistatud toite peab pakkuma lasteaias ja ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses vähemalt kaks korda nädalas ning koolilõunal üks kord nädalas.

(7) Sea-, veise- või lambaliha valmistatud toite sisaldavates menüüdes peab lihakogus kokku jääma:

1) kümne päeva jooksul lasteaias vahemikku 150–200 grammi;

2) kümne päeva jooksul koolilõunal vahemikku 100–200 grammi;

3) kahe nädala jooksul ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses, sõltuvalt laste energiavajadusest, vahemikku 100–400 grammi.

(8) Sea-, veise-, lamba- või linnulihast valmistatud lihatooteid pakutakse maksimaalselt kord kuus.

(9) Maksast valmistatud põhitoitu pakutakse koolieast nooremale lapsele mitte rohkem kui kord kuus.

§ 13. Suhkur ning magusad näksid

(1) Toitude valmistamisel toitlustaja poolt lisatud vabade suhkrute kogused ei tohi kahe nädala keskmiselt ületada päeva kohta;

- 1) lasteaias 2 kuni 3-aastasele 5 grammi ja üle 3-aastasele 10 grammi;
- 2) koolilõuna või koolilõunavariandi või koolieine kohta 5 grammi;
- 3) ööpäevaringsel ülalpidamisel lasteasutuses 15 grammi.

(2) Lõikes 1 nimetatud kogust võib erandina ületada tähtpäevadel üksikute toitude koostises.

(3) Alla 2-aastastele lastele ei pakuta toite, mis sisaldavad vabu suhkruid.

§ 14. Sool, kastmed ja lisatavad rasvad

(1) Toitude valmistamisel toitlustaja poolt lisatava soola kogus ei tohi ületada kahe nädala keskmiselt päeva kohta:

- 1) koolilõunal, koolieinel või lasteaia päeva jooksul 0,5 grammi;
- 2) ööpäevaringsel ülalpidamisel, sõltuvalt lapse vanusest, maksimaalselt 0,5–2 grammi ööpäevas.

(2) Ketšupit, majoneesi ja teisi valmiskastmed tohib kasutada vaid vähesel määral toitude maitsestamisel ning need peavad vastama lisas 5 sätestatud nõuetele.

(3) Lisatavate rasvade kogused toitude valmistamisel ei tohi kahe nädala keskmiselt päeva kohta ületada:

- 1) lasteaias 25 grammi;
- 2) koolilõuna kohta 15 grammi;
- 3) koolieine kohta 10 grammi.

§ 15. Joogiks pakutavad tooted

(1) Lisaks joogiveele võib joogiks pakkuda veel maitsestamata teed, maitsestamata piima, maitsestamata joogijogurtit, maitsestamata keefirit, maitsestamata petti, taimset jooki, mahla.

(2) Mahla ja veega lahjendatud mahla tohib pakkuda joogina mitte rohkem kui üks kord nädalas.

(3) Alla 2-aastastele lastele mahla ei pakuta.

4. peatükk MENÜÜ ERISUSED

§ 16. Menüü erisused tervislikel ja muudel põhjustel

(1) Tervislikel põhjustel teisiti toituva lapse toitlustamine korraldatakse koostöös lapsevanema ja laste- ja haridusametuse pidajaga, arvestades võimalusel lisades 1–5 nimetatud nõuetest.

(2) Diabeeti põdevale lapsele peab olema tagatud juurdepääs süsivesikuterikkale toidule ka väljaspool söögiaega.

(3) Muul põhjusel teisiti toituvate laste toitlustamisel lähtutakse lisades 1–5 nimetatud nõuetest. Toiduvaliku osas võib teha erisusi kokkuleppel lapsevanema ning laste- ja haridusametusega.

5. peatükk

TOITLUSTAMISE DOKUMENTATSIOON JA MENÜÜ AVALIKUSTAMINE

§ 17. Tehnoloogiline kaart

(1) Toitlustaja valmistatud iga toidu kohta peab olema koostatud tehnoloogiline kaart kirjalikku taasesitamist võimaldaval viisil.

(2) Tehnoloogilisele kaardile märgitakse toidu nimetus, selle valmistamiseks kasutatavad toorained koos neid iseloomustavate näitajate ja netokogusete grammides, toidu valmistamisel kasutatud tehnoloogia kirjeldus ja valmistatud toidu serveerimiskogus. Lisatud soola ja suhkru kogust ei pea esitama igal üksikul tehnoloogilisel kaardil.

(3) Tehnoloogilised kaardid peavad olema kättesaadavad igas tegevuskohas, kus valmistatakse või lõplikult pakutakse toitu ning nendega peab olema võimalik tutvuda laste- ja haridusametuse juhtkonnal, hoolekogul, tervishoiutöötajal, lapsevanemal ja lapsel.

§ 18. Menüü avalikustamine ja menüüs olev teave

(1) Nädala menüü, sealhulgas koolilõunavariandid, peavad olema nähtavad õpilastele ja lapsevanematele kättesaadavas veebikeskkonnas vähemalt ööpäev enne menüüs olevat esimest toidupäeva.

(2) Menüüs peab olema toodud energia (kcal), valkude (grammides), rasvade (grammides) ja süsivesikute (grammides) sisaldus kõikide pakutavate toitade portsjonite kohta koos portsjonite suurustega vanuserühmiti. Toitlustaja poolt lisatud soola ja suhkru kogust märgitakse menüüsse kõikide koolilõunal, lasteaiapäeva või kogu päeva toitlustamisel pakutavatest toitudest kokku.

(3) Lõigete 1 ja 2 kohaselt avalikustatavas menüüs peab olema teave toitude koostises olevate peamiste allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta, mis on nimetatud Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruse (EL) nr 1169/2011, milles käsitletakse toidualase teabe esitamist tarbijatele ning millega muudetakse Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrusi (EÜ) nr 1924/2006 ja (EÜ) nr 1925/2006 ning tunnistatakse kehtetuks komisjoni direktiiv 87/250/EMÜ, nõukogu direktiiv 90/496/EMÜ, komisjoni direktiiv 1999/10/EÜ, Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2000/13/EÜ, komisjoni direktiivid 2002/67/EÜ ja 2008/5/EÜ ning komisjoni määrus (EÜ) nr 608/2004 (ELT L 304, 22.11.2011, lk 18–63), Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruse lisas 2.

5. peatükk

RAKENDUSSÄTTED

§ 19. Määruse jõustumine

(1) Määrus jõustub 1. septembril 2025. a.

(2) Määruse § 9 lõiked 2 ja 4 ning § 12 lõige 3 jõustuvad 1. septembril 2026. a.

(3) Määruse § 9 lõige 1 ja 3 kehtib kuni 31. augustini 2026. a.

(allkirjastatud digitaalselt)
Kristjan Michal
Peaminister

(allkirjastatud digitaalselt)
Karmen Joller
sotsiaalminister

(allkirjastatud digitaalselt)
Keit Kasemets
Riigisekretär

Lisa 1. Toiduenergia keskmised vajadused (kcal) ööpäevas vanuste ja kehalise aktiivsuse tasemete kaupa.

Lisa 2. Põhitoitainete (valgud, rasvad, sh küllastunud rasvhapped, ja süsivesikud) kahe nädala keskmised osatähtsused energiast.

Lisa 3. Lasteaias pakutava toidu energiasisaldused vanusrühmiti.

Lisa 4. Koolilõuna ja koolieine energiasisaldused gruppide kaupa.

Lisa 5. Nõuded laste- ja haridusasutustes pakutavatele toodetele.