

## JUHISED

1. Esitada tohib nädala (s.o 5 päeva) ning kahe nädala (s.o 10 päeva) näidismenüüsid
2. Näidismenüü tuleb esitada koolilõuna puhul vanusegrupile 4.-9. klass ja lasteaia puhul lasteaia (vanus 3-6 aastat) vanusegrupile. Üks inimene/asutus võib saata mitu näidismenüüd, kuid need peavad olema üksteisest põhiroogade osas erinevad
3. Menüü tuleb NutriData programmi siseselt edastada aadressile [ideekorje@tai.ee](mailto:ideekorje@tai.ee). Menüü nimesse või märkuste lahtrisse lisada kindlasti ka menüü esitaja e-posti aadress.
4. Menüü edastamisega NutriData programmis aadressile [ideekorje@tai.ee](mailto:ideekorje@tai.ee) annab menüü esitaja nõusoleku selle menüü ja menüüs olnud retseptide vajaduse korral kohendamiseks koostöös autoriga ning nende edasiseks kasutamiseks pdf-formaadis raamatus, mis pannakse üles [www.terviseinfo.ee](http://www.terviseinfo.ee) lehele. Lisaks saavad menüüd koos retseptidega olema kõikidele kättesaadavad NutriData toitumisprogrammis
5. Tehnoloogilistel kaartidel (s.o retseptidel) ei pea olema täidetud valmistamisõpetuse osa, kui tegemist on traditsioonilise retsepti ja valmistusviisiga, kuid autor peab menüü valimisel raamatusse olema valmis Tervise Arengu Instituudi spetsialistide poolt nende retseptile koostatud valmistamisõpetuse üle vaatamiseks ja vajadusel kohendamiseks
6. Menüü energia ja toitainete sisaldused peavad vastama lisades 1–6 toodud väärtustele
7. Menüüs ja roogade valmistamisel kasutatud toiduained peavad vastama lisas 7 toodud kriteeriumidele
8. Menüüde koostamisel tuleb arvestada, et päevas keskmiselt kasutatud tooraine hinnatase vastaks hetkel kehtivale riigieelarvest hüvitatavale summale
9. Soovi korral võib koolilõuna puhul esitada taimetoidumenüü. Sellele ei kohaldu juhise punktid, mis puudutavad (linnu)liha või kala pakkumist

### Üldised juhised menüü koostamisele:

1. Koolilõunal või lasteaia lõunasöögiks võib traditsioonilise supp-magustoit kombinatsiooni asemel pakkuda supp-praad kombinatsioone ja ei pea pakkuma magustoite. Praeks võiks olla soovituslikult soe toit, kuid üksikjuhtudel on lubatud ka toekam salat.
2. Põhitoitu (s.o antud toidukorra peamine roog nagu supp või prae põhikomponent, näiteks liha, lihakaste, kotlet, kana jne) ei tohi valmistada konservidest (purgitoit, kuivsupp jms)
3. (Kahe) nädala lõikes peavad kõik põhitoitud (v.a lasteaia pudrud) olema erinevad
4. Iga päev peab menüüs olema leib (soovitavalt tera- või seemneleib). Leiva, sepiku ja täisterasaia pakkumist tuleb varieerida (sh erinevate tootjate tooted). See punkt ei ole kohustuslik gluteenivaba menüü esitamise korral
5. Soovitav on koolilõuna puhul esitada alternatiivsed valikud prae lisanditele ja salatitele ning jookidele – sellisel juhul jagatakse kogu pakutav kogus võrdselt pakutavate valikute vahel
6. Praadide juurde lisatud salat(id) peavad olema valmistatud peamiselt värskeste köögiviljade baasil. „Salat” võib koosneda ka ainult ühest komponendist ning olla tükeldatud nt kangideks vm (ei pea olema riivitud)
7. Mahlatoodetest on lubatud pakkuda ainult mahla või mahla kontsentreeritud mahlast või lasteasutustes nende lahjendamisel saadud jooke
8. Roogade valmistamisel ja menüüs tohib kasutada rikastatud piimatooteid
9. Vähemalt üks kord nädalas peab menüüs olema värskest, jahutatud või külmutatud kalast valmistatud roog
10. Pähkleid ja/või seemneid pakkuda minimaalselt 10 g nädala kohta
11. Roogade valmistamisel kasutatakse soola ja soola sisaldavaid maitseainesegusid minimaalselt, asendades need ürtide ja soolavabade maitseainetega/maitseainesegudega. Kasutatavad soola ja maitseainete kogused ei pea olema märgitud retseptides ega menüüs, küll aga peab olema valmistamisõpetuses toodud, mida maitsestamiseks kasutatakse. Sellisel juhul tuleb jälgida, et ainuüksi toiduainetest saadud naatriumi kogused ei ületaks lisas 6 vastavas veerus toodud arvusid.

12. Ketšupit ja majoneesi tohib kasutada vaid roogade valmistamisel, maksimaalselt kolme roa puhul nädalas

**Roogade valmistamisel ja menüüs ei tohi kasutada:**

- kartulipüreepulbrit
- asotoiduvärve, ülimagusaid magusaineid ja maitsetugevdajaid sisaldavaid tooteid
- küpsiseid-vahvleid (v.a maksimaalselt kord kahe nädala jooksul roa koostises), tööstuslikult toodetud saiakesi-kooke jne, kohikesi, tööstuslikult magustatud kohupiima ja jogurtit, puuvilja- ja müslihvleid, kompvekke, šokolaadi- ja pähklitreeme ja eelnimetatute analoogtooted
- rohke suhkrusaldusega jooke (nt karastusjooke, jääteed, maitsevett, vitamiinidega rikastatud vett, nektareid, mahlajooke (sh kontsentreeritud mahlajoogist) ning siirupist valmistatud jooke)
- energia- ja spordijooke
- kuivatatud puuvilju ja marju, mille koostisesse on tööstuslikult lisatud suhkruid
- oa- ja viljakohvi
- friipraetud toite

**Juhised lasteaia menüü koostamiseks. Toodud koguseid arvutatakse (kahe) nädala keskmiselt, kuid ka päeviti ei tohiks pakutavad kogused olla ebareaalsed ning väga kõikumavad**

- Lasteaia päeva jooksul tuleb pakkuda vähemalt kolm toekamat toidukorda. Lõunasöök ei tohi anda üle 50% kogu lasteaia päeva jooksul pakutavast energiast. Lisaks võib pakkuda kuni kaks väiksemat oodet
- Lasteaia päeva jooksul pakutav leivatoodete kogus kokku lapse kohta tohib olla maksimaalselt 100 grammi
- Teraviljatoite (nt pudrud, põhitoidu lisand) pakkuda vähemalt kord päevas. Kahe nädala jooksul peab olema vähemalt 6 erinevat putru. Lõunasöögi ja õhtusöögi põhitoiduna putru (v.a Mulgi puder) ei pakuta; teravilja-piimasupid ei tohi olla lõunasöögi põhitoiduks
- Makarontooteid võib põhitoiduna või põhitoidu lisandina pakkuda maksimaalselt kolm korda nädalas
- Köögivilju (välja arvatud kartul) pakutakse iga päev, päeva kohta vähemalt 150 grammi\*
- Puuvilju, sh. toidu koostises pakutakse iga päev, päeva kohta vähemalt 100 grammi\*
- Kasutatavate puu- ja köögiviljade valik peab olema võimalikult mitmekesine, nädala jooksul vastavalt vähemalt neli ja kümme erinevat vilja
- Päevas ei tohi keskmiselt pakutav vedelate piimatoodete (piim, keefir jt, sh toitude koostises) kogus olla suurem kui 450 g
- Pakutav töödeldud kala netokogus peab kümne päeva jooksul kokku olema minimaalselt 100 grammi
- Liha või linnuliha (mitte lihatoodet) sisaldavat toitu pakutakse vähemalt viiel toidukorral nädalas
- Lisatavate rasvade kogused (õli, või, rasvavõie) toitude valmistamisel ei tohi ületada 25 grammi päeva kohta
- Joogiportsjonis ei tohi lisatud suhkrute (sh mesi, siirupid, moos jne) kogus olla suurem kui 5 grammi 200 ml kohta
- Ühe toidupäeva jooksul ühe lapse toidule (sh roogade ja jookide) valmistamisel koka poolt lisatud suhkrute (sh mee ja siirupite) summaarne kogus ei tohi olla üle 10 grammi
- Valikpagaritoodete valmistamisel ja pakumisel järgida summaarset lubatud suhkrute kogust ning eelistada pärmitaigast küpsetisi
- Tööstuslikult valmistatud moosi või ka ise valmistatud moosi, mille lisatud suhkrute sisaldus on üle 30 grammi 100 grammis moosis, võib pakkuda maksimaalselt 20 grammi päeva kohta
- Ühe toidukorra juurde pakutav energiat andva joogi kogus ei tohi olla suurem kui 200 ml

\* netokogus

**Juhised koolilõuna koostamiseks. Toodud koguseid arvutatakse (kahe) nädala keskmiselt, kuid ka päeviti ei tohiks pakutavad kogused olla ebareaalsed ning väga kõikuvad**

- Koolilõunal pakutav leivatoodete kogus kokku lapse kohta tohib olla maksimaalselt 80 grammi
- Makarontooteid võib põhitoiduna või põhitoidu lisandina pakkuda maksimaalselt kord nädalas, kui kõigil nädalapäevadel on pakutud supp-praad varianti, siis maksimaalselt kaks korda nädalas
- Köögivilju (välja arvatud kartul) pakutakse iga päev, päeva kohta vähemalt 100 grammi\*
- Prae kõrvale peab serveerima vähemalt kaks erinevat toorsalatit
- Kahe nädala lõikes peavad kõik salatid olema erinevad; kui pakutakse vähemalt 4 erinevat salativalikut prae kõrvale, siis peavad salatid olema erinevad ühe nädala lõikes
- Puuvilju, sh. toidu koostises pakutakse iga päev, päeva kohta vähemalt 70 g\*
- Kasutatavate puu- ja köögiviljade valik peab olema võimalikult mitmekesine, nädala jooksul vastavalt vähemalt kolm ja kaheksa erinevat vilja
- Pakutav töödeldud kala netokogus peab viie päeva jooksul kokku olema minimaalselt 60 grammi
- Liha või linnuliha (mitte lihatoodet) sisaldavat toitu pakutakse vähemalt kolmel päeval nädalas
- Toiduvalmistamisel ja määrdena kasutatavate lisatavate rasvade kogused (õli, või, rasvavõie vm) ei tohi ületada 15 grammi koolilõuna kohta
- Ühe koolilõuna raames toidu (sh roogade ja jookide) valmistamisel koka poolt lisatud suhkrute (sh mee ja siirupite) summaarne kogus ei tohi olla üle 5 grammi
- Valikpagaritoodete valmistamisel ja pakkumisel järgida summaarset lubatud suhkrute kogust ning eelistada pärmitaignast küpsetisi
- Tööstuslikult valmistatud moosi või ka ise valmistatud moosi, mille lisatud suhkrute sisaldus on üle 30 grammi 100 grammis moosis, võib pakkuda maksimaalselt 10 grammi lõuna kohta
- Kuumad joogid serveeritakse magustamata kujul (hiljem laudadel serveeritav suhkur vm ei tohi kajastuda menüüs ning sellest saadavat energiat ja toitaineid ei tohi arvestada menüü kalkulatsioonides)
- Ühe toidukorra juurde pakutav energiat andva joogikogus ei tohi olla suurem kui 300 ml

\* netokogus

Lisa 1. Energiasoovitused, kcal lasteaia päeva jooksul

	Iga päev minimaalselt 85%	(kahe) nädala keskmiselt maksimaalselt 90%
Grupp (vanused, a)		
Lasteaed (3, 4, 5, 6)	1250	1350

Lisa 2. Energiasoovitused, kcal koolilõunal

	Iga päev minimaalselt 35%	(kahe) nädala keskmiselt maksimaalselt 40%
Grupp (vanused, a)		
4–9 klass (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16)	800	950

Lisa 3. Põhitoitainete ja rasvhapete osatähtsused soovituslikust energiast (kahe) nädala keskmisena lasteaia päeva jooksul või koolilõunal

	% energiast
Valgud	10–20
Rasvad, sh	25–35
küllastunud rasvhapped	max 11*
monoküllastumata rasvhapped	10–20
polüküllastumata rasvhapped	5–10
Süsivesikud (sh kiudained)	50–60

\* soovitus maksimaalselt 10%E, kuid lisatud on arvutusviga 10%. Teistel näitajatel toodud vahemik, mistõttu arvutusveaga ei ole arvestatud

Lisa 4. Kiudainete minimaalsed (kahe) nädala keskmised soovitused grammides lasteaia ja koolilõunal lähtuvalt vanusegrupist

Lasteaed	12,5	4–9 klass	8,0
----------	------	-----------	-----

Lisa 5. Osade vitamiinide ja mineraalainete (kahe) nädala keskmised minimaalsed vajadused lasteaia ja koolilõunal lähtuvalt vanusegrupist

	Vitamiin A, RE	Vitamiin D, µg	Vitamiin B <sub>12</sub> , µg	Vitamiin C, mg	Kaltsium, mg	Raud, mg
Lasteaed	300	4,5	0,7	35	510	6,8
4–9 klass	250	3,5	1,1	25	320	3,9

Lisa 6. Naatriumi ja soola maksimaalsed soovitused päeva/lõuna kohta (kahe) nädala keskmiselt

		Naatrium kokku, mg	Naatrium ainult toiduainetest, mg	Toiduvalmistamisel lisatud naatrium (mg) / sool (g)*
Lasteaia päeva jooksul	Lasteaed	1450	1050	400 / 1
Koolilõunal	4–9 klass	950	750	200 / 0,5

\* Kui roogade valmistamisel lisatud soola kogus on väiksem, võib toiduainetest saadud naatriumi kogus olla selle võrra suurem

Lisa 7. Kriteeriumid menüüs ja roogade valmistamisel kasutatavatele toitudele

Toit	Nõuded koostisele
Leiva- ja saiatooted*	Soolasisaldus maksimaalselt 1,1g/100g toote kohta
Müsli	Suhkruid maksimaalselt 22 g/100g toote kohta
Hommikusöögihelbed	Suhkruid maksimaalselt 15 g 100g toote kohta
Köögiviljakonservid (sh tomatikaste, ketšup)	Soolasisaldus maksimaalselt 1,6g/100g toote kohta
Piim	Rasvasisaldus vähemalt 2,5%, kui kogu menüüs küllastunud rasvhapped ei tekita probleeme, siis võib olla kasutatava piima rasvasisaldus ka kuni 4%
Jogurtid, joogijogurtid, keefirid, hapupiimajoogid, kohupiimad, maitsestatud piimad, kohupiimakreemid, kohukesed, kohupiimadesserdid jm	Summaarne süsivesikute sisaldus maksimaalselt 10 g/100 g toote kohta
Juustud, sulatatud juustud, toorjuustud	Soolasisaldus maksimaalselt 1,4 g/100g toote kohta
Paneeritud kalatoode	Kalaliha sisaldus minimaalselt 55 g/100 g toote kohta, soolasisaldus maksimaalselt 1 g/100g toote kohta
Viinerid, keeduvorstid	Rasvasisaldus maksimaalselt 17 g/100 g toote kohta Soolasisaldus maksimaalselt 1,6 g/100 g toote kohta Lihasisaldus tootes minimaalselt 75%
Singid	Rasvasisaldus maksimaalselt 5 g/100 g toote kohta Soolasisaldus maksimaalselt 2 g/100 g toote kohta
Pihvid, lihapallid, kotletid lihast	Rasvasisaldus maksimaalselt 16 g/100 g toote kohta Soolasisaldus maksimaalselt 1,8 g/100 g toote kohta Lihasisaldus tootes peab olema minimaalselt 60%
Majonees, salatikastmed	Soolasisaldus maksimaalselt 1,2 g/100 g toote kohta

\* Eelistada rukkijahust tooteid, võimalusel täisterast