1. **PAKKUMUS PEAB SISALDAMA**
	1. Pakkuja kirjalikku taotlust riigihankes osalemiseks (vorm x). Taotlus peab sisaldama pakkuja nime, registrikoodi ja kontaktandmeid; pakkuja kinnitust hankedokumentides ja selle lisades esitatud tingimuste ülevõtmise kohta; pakkuja kinnitust, et ta tagab lihtteenuse osutamise hankedokumentides ja nende lisades esitatud nõuetele vastava teenuse osutamise; pakkuja kinnitust pakkumuse jõusoleku kestuse kohta.
		1. Pakkumus peab olema jõus vähemalt 90 päeva.
	2. Pakkuja volitatud esindajale antud volikirja, kui pakkumust ei digiallkirjasta pakkuja seadusjärgne esindaja.
	3. Nelja nädala näidismenüüsid koos kõikide pakutavate toitude korrektsete nimetuste ja kogustega:
		1. Koolilõuna põhikooli kolmandale kooliastmele (arvestusega, et tegelikult hakatakse toitlustama [arv] vanusegrupis);
		2. Koolieine põhikooli ....kooliastmele.
		3. Näidismenüü energia- ja toitainete (põhitoitained, vitamiinid ja põhilised mineraalained) sisaldused päevade kaupa ja perioodi keskmiselt. Kohustuslikud komponendid: energia, põhitoitainete ja rasvhapete kogused (grammides ja osatähtsustena energiast), kolesterool, kiudained, vitamiinid A, C ja D, naatrium, kaltsium, raud, soovituslikult ka teised sotsiaalministri 15.01.2008.a määrus nr 8 „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis” esitatud vitamiinid ja mineraalained (esitada lisa 1 - Energia ja toitainete esitamise näidistabel).
	4. Pakkumuse maksumuse esildist (vorm y)
		1. koolilõuna ühe päeva maksumus (*fikseeritud hind juhul, kui koolilõuna eest tasub kohalik omavalitsus*);
		2. koolieine ühe päeva maksumus;
		3. hommikusöögi ühe päeva maksumus (pakkudes hinda konkreetselt lisas 2 esitatud hommikusöögi näidismenüüst ja retseptidest lähtuvalt);
		4. gümnaasiumilõuna ühe päeva maksumus (pakkumus ei tohi olla kõrgem, kui [arv] % põhikoolile pakutava lõuna maksumus);
		5. koolipersonali lõuna ühe päeva maksumus (lähtudes sotsiaalministri 15.01.2008.a määruses nr 8 „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“ lisas 6 märgitud põhikooli kolmanda astme koolilõuna toiduenergia- ja toitainesisaldusest).
	5. Pakkuja esitatud toidupäeva maksumus peab sisaldama kõiki riigihanke eesmärgi saavutamiseks vajalikke kulutusi.
	6. Kinnitust valmisoleku kohta valmistada ja jaotada koolilõunaid vastavalt õpilaste arvule koolis (lähteülesande punkt \_\_\_ ) KOV kehtestatud päevamaksumuses, kasutades koolilõunaks ette nähtud vahenditest vähemalt 70% toidukomponentide ostmiseks ja kuni 30% vahendeid toitlustamise korraldamise kuludeks.
	7. Ühise pakkumuse korral peab pakkumus sisaldama kinnitust (vorm z), et ühispakkujad vastutavad lepingu täitmise eest solidaarselt (RHS § 43 lg 3).
2. **EDUKA PAKKUMUSE VÄLJASELGITAMINE**
	1. Eduka pakkumuse valiku aluseks on majanduslikult soodsaim pakkumus alltoodud hindamise kriteeriumidest lähtuvalt:

Pakkumuste hindamisel kasutatakse väärtuspunktide meetodit, mille alusel selgitatakse majanduslikult soodsaim pakkumus arvestades koolilõuna kvaliteeti (sh gümnaasiumilõuna ja õpetajate lõuna ning koolieine hinna- ja kvaliteedisuhet ning etteantud hommikusöögi menüüle tehtud hinnapakkumist). Menüü kvaliteedi punktid antakse Lisades 3 ja 4 toodud tabelite alusel. Edukaim pakkumine arvestatakse vastavalt toodud valemile

**Antud valemis olevad koefitsiendid (2 ja 1,25) on võetud vastavalt Lisades 4 ja 5 olevate menüü hindamistabelite alusel.**

**Koondpakkumuspunktid= X1:2 xY1xZ1+X1:2xY2xZ2+X1:2xY3xZ3+X2:1,25xY4xZ4+Y5xZ5**

kus X- vastav komponent

 Y- komponendi hind

 Z- osakaal (tabel 1)

Kõige madalam hinnapakkumus saab maksimaalse arvu hinnapunkte Y. Kõrgema pakkumuse maksumusega pakkumused saavad proportsionaalselt vähem punkte. Iga komponendi hinnapunktid Y arvutatakse välja järgmise valemi järgi:

Ymin / Yj, kus:

Ymin – madalaim pakutud maksumus;

Yj – hinnatava pakkumuse maksumus;

Kui mõni hind on fikseeritud, näiteks koolilõuna oma, siis vastav Y omab väärtust 1.

Tabel 1 Punktide välja selgitamine*Märkus: Tegemist on näidistabeliga, punkti sisu määrab hankija lähtuvalt oma tegelikest vajadustest.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Kvaliteet  | Hind  | Osakaal |
| Koolilõuna  | X1:2 | Y1 | Z1 (0,4) |
| Gümnaasiumilõuna  | X1:2 | Y2 | Z2 (0,2) |
| Koolipersonali lõuna  | X1:2 | Y3 | Z3 (0,2) |
| Koolieine  | X2:1,25 | Y4 | Z4 (0,1) |
| Hommikusöök  | Fikseeritud | Y5 | Z5 (0,1) |

* 1. Edukaks pakkumuseks tunnistatakse pakkumus, mis saab kõigi hindamiskriteeriumide alusel kokku kõige rohkem koondpakkumuspunkte. Kui enim väärtuspunkte saanud pakkumusi on rohkem kui üks, eelistatakse nende hulgast eduka pakkumuse valimisel pakkumust, mis sai menüü kriteeriumi alusel rohkem punkte.
	2. Pärast eduka pakkumuse väljaselgitamist teeb hankija eduka pakkumuse esitanud pakkujale ettepaneku lepingu sõlmimiseks.
1. **NÕUDED MENÜÜLE** *Märkus: tegemist on näidisloeteluga, sisu määrab hankija lähtuvalt oma tegelikest vajadustest.*
	1. Koolilõunaks pakutav toit, sh koolipiim ja koolileib, peab tagama pakutavas koolilõunas sotsiaalministri 15.01.2008 määrusega nr 8 ,,Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis” kehtestatud energiasisalduse, makrotoitainete, vitamiinide ja mineraaltoitainete sisalduse.
	2. Pakutav toiduvalik peab soodustama tervislikku toitumist. Valiku tegemisel peab arvestatamakooli juhtkonna, hoolekogu ja tervisekaitseametnike, samuti õpilasomavalitsuse ettepanekuid.
	3. Toitlustaja peab tagama eritoitumisvajadustega lastele toidu hoiustamise külmkapis ning toidu soojendamise võimaluse mikrolaineahjus vastavalt tellija juhendamisele.
	4. Menüü tuleb koostada vähemalt kaheks nädalaks ette. Iga järgneva nädala menüü avalikustatakse nii kooli söögisaali infotahvlil (toimingu korraldab toitlustaja) kui ka kooli koduleheküljel (toimingu korraldab kool, kellele toitlustaja peab informatsiooni edastama piisava ajavaruga.
	5. Muudatused menüüs on vaja kooskõlastada tellijaga päeva enne selle aset leidmist. Muudatus peab kajastuma kooli söögisaali infotahvlil (toimingu korraldab täitja) (Lisa 5 – Söögisaali menüü näidis) kui ka kooli koduleheküljel.Nädala menüü iga toidukorra puhul tuleb lisaks kõikide pakutavate toitude nimetustele ja kogustele kooliastmete kaupa kodulehele pandava menüü jaoks välja tuua ka kogusüsivesikute kogused (g) pakutavates toidukogustes (Lisa 6 – Kodulehe menüü näidis).
	6. Söögisaalis või selle vahetus läheduses peab olema õpilastele nähtavalt esitatud tervisliku toitumise alane teave (nt taldrikureegel, toidupüramiid).
	7. Menüü koostamisel võetakse alusel vanuserühmade keskmine ööpäevane toiduenergia- ja toitainetevajadus ning arvestatakse 10 päeva toidu keskmine toiduenergia ja põhitoitainete sisaldus lapse kohta, võttes arvesse Eesti Vabariigi sotsiaalministri 15.01.2008 määruse nr 8 „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis” lisades 1–6 esitatut.
	8. Koolipuhveti sortimendi koostamisel tuleb järgida Terviseameti poolt välja töötatud juhendit „Tervislik koolipuhvet“[[1]](#footnote-1). Koolipuhvetis müüdav peab toetama tervisliku toitumise põhimõtteid.
	9. Toitlustaja peab tagama õpilastele nähtavas kohas, vabalt ja tasuta piisava koguse „Veeseaduse“ alusel kehtestatud nõuetele vastava joogivee (serveerimisnõudes, nt kannud) ning jooginõud.
	10. Söögikordadel (koolilõuna ja -eine) pakutakse nelja nädala jooksul iga päev erinevat põhitoitu. Põhitoiduna ei ole lubatud pakkuda konserve ega konservil põhinevaid toite. Põhitoidud peavad iga nelja nädala tagant erinema eelneva sama perioodi põhitoitudest vähemalt 50% ulatuses.
	11. Puu- ja köögiviljade puhul tuleb menüüs kogused anda netokogustena.
	12. Sama päeva söögikordadel peab koolilõuna ja -eine puhul pakkuma erinevaid põhitoite;
	13. Supipäeval ei tohi energiasisalduse arvutustes kajastuda joogid;
	14. Kõik riskid, mis tulenevad toitlustusteenuse teostamisel kehtivate õigusaktide ja/või toitlustusele esitatavate nõuete muutmisest, täiendamisest, tühistamisest, jäävad toitlustaja kanda ning tellija nende eest ei tasu ega vastuta.
	15. Tellija jätab endale lepingu kehtivuse perioodil õiguse muuta teenuse mahtu (nt sööjate arvu vähenemine või suurenemine jne).
	16. Muudatused menüüs on vaja kooskõlastada tellijaga [arv] päevi enne selle aset leidmist.
2. **TÄIENDAVAD NÕUDED MENÜÜLE** *Märkus: tegemist on näidisloeteludega, punkti sisu määrab hankija lähtuvalt oma tegelikust vajadusest.*
	1. Koolilõuna juurde peab praepäeval olema valikus vähemalt 2 lisandit (näiteks kartul ja riis / kartul ja pasta).
	2. Salatikogus peab igal praepäeval kokku olema minimaalselt 80 g
	3. Koolilõuna salativalik tuleb pakkuda praest eraldi salatilaual (mitte supipäevadel), arvestades iga päeva kohta vähemalt kaks erinevat salatit (salat võib koosneda ka ühest komponendist).
	4. Ühe nädala lõikes peavad kõik salatid olema erinevad.
	5. Nelja nädala lõikes peab olema serveeritud vähemalt 20 erinevat salatit.
	6. Suppi tohib pakkuda põhitoiduna koolilõunaks 1-2 korda nädalas.
	7. Suppi tohib pakkuda põhitoiduna koolieineks 1-3 korda nädalas.
	8. Suppi ei tohi pakkuda põhitoiduna samal päeval nii koolilõunaks kui ka koolieineks.
	9. Pakutavate leivatoodete kogus ei tohi ühel toidukorral olla üle 50 g.
	10. Rafineeritud nisujahust toodetud valget saia ei tohi pakkuda rohkem kui 1 kord nädalas.
	11. Kala minimaalne serveeritav kogus lapse kohta nädalas peab olema kokku 80g
	12. Ühel koolilõunal lisatav suhkru (sealhulgas mee) kogus (sh toitude, jookide valmistamisel) ei tohi kokku olla üle 20g.
	13. Ühe joogiportsjoni kohta ei tohi lisada suhkrut üle 5 grammi.
	14. Kuumades jookides ei tohi suhkrut serveerida jookide koostises, vaid see peab olema serveeritud eraldi laual.
	15. Ühe toidukorra juurde pakutav joogikogus ei tohi olla suurem kui 300 ml.
	16. Jookidena ei tohi kasutada (sh koolipuhveti sortimendis):
		1. tööstuslikult toodetud mahlajooki (kui mahlajook valmistatakse ise, siis on vaja esitada tehnoloogiline kaart),
		2. siirupist valmistatud jooki,
		3. energiajooki jt kofeiini sisaldavaid jooke,
		4. karastusjooki,
		5. spordijooki,
		6. jääteed,
		7. maitsestatud ja vitamiinivett.

4.17 Hommikusöögi puhul peab:

4.17.1 iga päev menüüs olema puder ja jook;

4.17.2 pakutav putrude valik kahe nädala jooksul olema iga päev erinev;

4.17.3 pakutav putrude valik iga kahe nädala tagant erinema eelneva perioodi pakutust vähemalt 50% ulatuses.

* 1. Koolipersonali lõuna tuleb valmistada lähtuvaltsotsiaalministri 15.01.2008.a määrus nr 8 „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“ lisas 6 märgitud põhikooli kolmanda astme koolilõuna toiduenergia- ja toitainesisaldusest.
	2. Gümnaasiumi toitlustamisel lähtutakse pakkuja poolt esitatud näidismenüüst, mida on proportsionaalselt suurendatud, et energiasaamine vastaks vastava vanusegrupi vajadustele.
	3. Näidismenüü koostamisel ei tohi sisse arvestada puuviljakava raames pakutavaid puuvilju;
	4. Koolipiima võib arvestada toidukorra energiasisalduse arvutustes (va supipäevadel), kuid piima hinda ei tohi lisada toidukorra hinnale (tasuta koolipiim).

Lisa 1. Energia ja toitainete esitamise näidistabel

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Toitaine** | **1. päev** | **2. päev** | **3. päev** | **4. päev** | **5. päev** | **6. päev** | **7. päev** | **8. päev** | **9. päev** | **10. päev** |
| Energia, kcal |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Valgud, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rasvad, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Süsivesikud, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Valgud, %E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rasvad, %E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Süsivesikud, %E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Küllastunud rasvhapped, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Monoküllastumata rasvhapped, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Polüküllastumata rasvhapped, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Küllastunud rasvhapped, %E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Monoküllastumata rasvhapped, %E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Polüküllastumata rasvhapped, %E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kiudained, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kolesterool, mg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Naatrium, mg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kaltsium, mg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Raud, mg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vitamiin A, RE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vitamiin D, µg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vitamiin C, mg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Lisa 1 järg. Energia ja toitainete esitamise näidistabel

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Toitaine** | **11. päev** | **12. päev** | **13. päev** | **14. päev** | **15. päev** | **16. päev** | **17. päev** | **18. päev** | **19. päev** | **20. päev** | **Kesk-mine** |
| Energia, kcal |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Valgud, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rasvad, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Süsivesikud, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Valgud, %E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rasvad, %E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Süsivesikud, %E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Küllastunud rasvhapped, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Monoküllastumata rasvhapped, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Polüküllastumata rasvhapped, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Küllastunud rasvhapped, %E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Monoküllastumata rasvhapped, %E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Polüküllastumata rasvhapped, %E |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kiudained, g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kolesterool, mg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Naatrium, mg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kaltsium, mg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Raud, mg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vitamiin A, RE |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vitamiin D, µg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vitamiin C, mg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Lisa 2. Hommikusöögi näidismenüü ja retseptid

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Päev** | **Toit** | **Kogus, g** |
| Päev 1 | Kaerahelbepuder, või | 200/10 |
|   | Või | 10 |
|   | Ploom (neto) | 100 |
| Päev 2 | Mannapuder, moos | 200/15 |
|   | Mahl | 180 |
|   | Terasai, või, kalakonserv tomatiga |  20/5/15 |
| Päev 3 | Hirsipuder, moos | 200 |
|   | Joogijogurt | 200 |
|   | Teraleib, või, juust |  20/5/10 |
| Päev 4 | Tatrapuder, või | 200/10 |
|   | Kakaojook | 200 |
|   | Banaan (neto) | 70 |
| Päev 5 | Riisipuder kuivatatud puuviljadega | 200 |
|   | Taimetee, suhkur | 200/5 |
|   | Rukkileib, või, maksapasteet |  40/5/10 |
| Päev 6 | Rukkihelbepuder, või | 200/10 |
|   | Kakaojook  | 200 |
|   | Viinamarjad | 100 |
| Päev 7 | Maisimannapuder, moos | 200/15 |
|   | Piim, R 2,5% | 200 |
|   | Rukkileib, või, keeduvorst |  40/5/10 |
| Päev 8 | Odratangupuder praetud pekiga, tomat | 220/50 |
|   | Keefir, R 2,5% | 200 |
|   | Rukkileib | 40 |
| Päev 9 | Kaerahelbe-marjapuder | 200 |
|   | Taimetee, suhkur | 200/5 |
|   | Keedetud muna | 55 |
|   | Teraleib, või, sink |  40/5/15 |
| Päev 10 | Neljaviljahelbepuder, moos | 200/15 |
|   | Mahl | 200 |
|   | Terasai, või, keedetud kalkuniliha |  20/5/15 |
|   | Õun | 100 |

Lisa 2 järg. Hommikusöögi näidismenüü ja retseptid

Kaerahelbepuder

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Toiduaine nimetus** | **Bruto, g** | **Neto, g** |
| Piim, R 2,5% | 415 | 415 |
| Kaerahelbed | 250 | 250 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Vesi | 415 | 415 |
| Toorained kokku |  | 1110 |
| Kuumtöötluse kadu |  | 9,91 |
| Väljatulek |  | 1000 |

 |

Mannapuder

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Toiduaine nimetus** | **Bruto, g** | **Neto, g** |
| Piim, R 2,5% | 800 | 800 |
| Suhkur | 40 | 40 |
| Manna | 240 | 240 |
| Toorained kokku |  | 1080 |
| Kuumtöötluse kadu |  | 7,41 |
| Väljatulek |  | 1000 |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Hirsipuder

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Toiduaine nimetus** | **Bruto, g** | **Neto, g** |
| Piim, R 2,5% | 500 | 500 |
| Hirsitangud | 250 | 250 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Vesi | 300 | 300 |
| Toorained kokku |  | 1080 |
| Kuumtöötluse kadu |  | 7,41 |
| Väljatulek |  | 1000 |

Lisa 2 järg. Hommikusöögi näidismenüü ja retseptidTatrapuder

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Toiduaine nimetus** | **Bruto, g** | **Neto, g** |
| Tatar | 250 | 250 |
| Rapsiõli | 25 | 25 |
| Vesi | 800 | 800 |
| Toorained kokku |  | 1075 |
| Kuumtöötluse kadu |  | 7,5 |
| Väljatulek |  | 1000 |

 |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Riisipuder kuivatatud puuviljadega |  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Toiduaine nimetus** | **Bruto, g** | **Neto, g** |
| Piim, R 2,5% | 350 | 350 |
| Vesi | 400 | 400 |
| Riis, kuivaine | 180 | 180 |
| Kuivatatud ploomid | 22 | 20 |
| Kuivatatud aprikoosid | 50 | 50 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Rapsiõli  | 25 | 25 |
| Rosinad | 30 | 30 |
| Toorained kokku |  | 1105 |
| Kuumtöötluse kadu |  | 9,5 |
| Väljatulek |  | 1000 |

 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rukkihelbepuder

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Toiduaine nimetus** | **Bruto, g** | **Neto, g** |
| Piim, R 2,5% | 900 | 900 |
| Rukkihelbed | 180 | 180 |
| Toorained kokku |  | 1080 |
| Kuumtöötluse kadu |  | 7,41 |
| Väljatulek |  | 1000 |

 |
|  |  |

Lisa 2 järg. Hommikusöögi näidismenüü ja retseptid

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kakaojook

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Toiduaine nimetus** | **Bruto, g** | **Neto, g** |
| Piim, R 2,5% | 650 | 650 |
| Vesi | 300 | 300 |
| Suhkur | 75 | 75 |
| Kakaopulber | 25 | 25 |
| Toorained kokku |  | 1050 |
| Kuumtöötluse kadu |  | 4,9 |
| Väljatulek |  | 1000 |

 |

Maisimannapuder

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Toiduaine nimetus** | **Bruto, g** | **Neto, g** |
| Või | 25 | 25 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Vesi | 400 | 400 |
| Maisimanna | 160 | 160 |
| Piim, R 2,5% | 500 | 500 |
| Toorained kokku |  | 1115 |
| Kuumtöötluse kadu |  | 11,5 |
| Väljatulek |  | 1000 |

Odratangupuder praetud pekiga

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Toiduaine nimetus** | **Bruto, g** | **Neto, g** |
| Rasvane sink | 113 | 110 |
| Mugulsibul | 130 | 120 |
| Odrakruubid (tangud) | 285 | 285 |
| Vesi | 685 | 685 |
| Toorained kokku |  | 1200 |
| Kuumtöötluse kadu |  | 20 |
| Väljatulek |  | 1000 |

Lisa 2 järg. Hommikusöögi näidismenüü ja retseptid

Kaerahelbe-marjapuder

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Toiduaine nimetus** | **Bruto, g** | **Neto, g** |
| Piim, R 2,5% | 310 | 310 |
| Kaerahelbed | 155 | 155 |
| Või | 25 | 25 |
| Vesi | 310 | 310 |
| Marjad (värsked või külmutatud) | 260 | 260 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Toorained kokku |  | 1110 |
| Kuumtöötluse kadu |  | 11 |
| Väljatulek |  | 1000 |

Neljaviljahelbepuder

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Toiduaine nimetus** | **Bruto, g** | **Neto, g** |
| Piim, R 2,5% | 900 | 900 |
| Neljaviljahelbed | 180 | 180 |
| Või | 25 | 25 |
| Toorained kokku |  | 1105 |
| Kuumtöötluse kadu |  | 11,1 |
| Väljatulek |  | 1000 |

Keedetud kalkuniliha

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Toiduaine nimetus** | **Bruto, g** | **Neto, g** |
| Kalkun, nahata, toores | 2330 | 1330 |
| Toorained kokku |  | 1330 |
| Kuumtöötluse kadu |  | 24,8 |
| Väljatulek |  | 1000 |

Lisa 3. Menüü hindamise näidistabel koolilõunale

*Märkus: tegemist on näidisloeteluga, puntki sisu määrab hankija lähtuvalt oma tegelikest vajadustest.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| KRITEERIUMID  | PUNKTID  | 1. NÄDAL
 | 2. NÄDAL | 3. NÄDAL | 4. NÄDAL | KOKKU |
| 1. Soe toidukord ehk praepäev (v.a supid ja soojad võileivad)

Sooja toitu antakse 4-5 korda nädalasSooja toitu antakse 3 korda nädalasSooja toitu antakse 2 korda nädalas | 531 |  |  |  |  |  |
| 2. Liha või linnulihaga toitu pakutakse vähemalt 3 korda nädalas | 5 |  |  |  |  |  |
| 3. Kala serveeritav kogus õpilase kohta nädalas kokku (neto) 150 grammi120 grammi 100 grammi | 531 |  |  |  |  |  |
| 4. Ei kasuta vähese lihasisaldusega tooteid¹ |  |  |  |  |  |  |
| 5. Salati või värskete tükeldatud köögiviljade valik päevamenüüs 4 erinevat valikut3 erinevat valikut | 53 |  |  |  |  |  |
| 6. Salati või värskete tükeldatud köögiviljade kogus igal praepäeval õpilase kohta 150 grammi120 grammi 100 grammi | 531 |  |  |  |  |  |
| 7. Söögi juurde kuulub värske puuvili (sh marjad) 5 korda nädalas4 korda nädalas | 53 |  |  |  |  |  |
| 8. Puuviljade netokogus (nii värskelt kui toitude koostises kokku) on ühes nädalas õpilase kohta vähemalt 350grammi | 5 |  |  |  |  |  |
| 9. Praepäeval vähemalt 3 erineva lisandi (kartul, riis, pasta, tatar jne) valimise võimalus | 5 |  |  |  |  |  |
| 10. Ei kasuta soolaseid ega magusaid saiakesi, kohukesi, poe kohupiimakreeme, kooke, torte jt kondiitritooteid | 5 |  |  |  |  |  |

Märkus: ¹Vähese lihasisaldusega toote all mõeldakse toodet, kus on alla 75% puhast liha (mitte lihamassi), nt viinerid, sardellid, kotletid, keedu-, suitsu-, jt vorstid, jne.

Lisa 4. Menüü hindamise näidistabel koolieinele

*Märkus: tegemist on näidisloeteluga, puntki sisu määrab hankija lähtuvalt oma tegelikest vajadustest*.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| KRITEERIUMID  | PUNKTID | 1.NÄDAL | 2.NÄDAL | 3.NÄDAL | 4.NÄDAL | KOKKU |
| 1. Soe toidukord ehk praepäev (v.a supid ja soojad võileivad) Sooja toitu antakse 4-5 korda nädalasSooja toitu antakse 3 korda nädalasSooja toitu antakse 2 korda nädalas | 531 |  |  |  |  |  |
| 2. Liha või linnulihaga toitu pakutakse vähemalt 3 korda nädalas | 5 |  |  |  |  |  |
| 3. Kala serveeritav kogus õpilase kohta nädalas kokku (neto) 150 grammi120 grammi 100 grammi | 531 |  |  |  |  |  |
| 4. Ei kasuta vähese lihasisaldusega tooteid¹ | 5 |  |  |  |  |  |
| 10. Ei kasuta soolaseid ega magusaid saiakesi, kohukesi, poe kohupiimakreeme, kooke, torte jt kondiitritooteid | 5 |  |  |  |  |  |

Märkus: ¹Vähese lihasisaldusega toote all mõeldakse toodet, kus on alla 75% puhast liha (mitte lihamassi), nt viinerid, sardellid, kotletid, keedu-, suitsu-, jt vorstid, jne.

Lisa 5. Koolilõuna menüü esitamise näidis söögisaalis (menüü koos serveeritavate kogustega grammides)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Neljapäev 1.09.2016 | Põhikool I | Põhikool II | Põhikool III | Gümnaasium |
| Ahjus küpsetatud lõhe | 50 | 75 | 75 | 75 |
| Kaste maitsestamata jogurtist | 50 | 50 | 50 | 50 |
| Keedetud riis | 100 | 100 | 180 | 150 |
| Porgandisalat | 50 | 60 | 75 | 75 |
| Keedetud peet | 50 | 60 | 75 | 75 |
| Rukkileib | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Terasai | 20 | 20 | 20 | 20 |
| Keefir, R 2,5% | 200 | 200 | 250 | 200 |
| Banaan, koorega | 150 | 150 | 200 | 200 |

Lisa 6. Koolilõuna menüü esitamise näidis kooli kodulehele

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Põhikool I | Põhikool II | Põhikool III | Gümnaasium |
|  | Kogus, g | Energia, kcal | Süsi-vesikud, g | Kogus, g | Energia, kcal | Süsi-vesikud, g | Kogus, g | Energia, kcal | Süsi-vesikud, g | Kogus, g | Energia, kcal | Süsi-vesikud, g |
|  |  | Küpsetatud lõhe | 50 | 127 | 0,0 | 75 | 190 | 0,0 | 75 | 190 | 0,0 | 75 | 190 | 0,0 |
|  |  | Kaste maitsestamata jogurtist | 50 | 26 | 3,7 | 50 | 26 | 3,7 | 50 | 26 | 3,7 | 50 | 26 | 3,7 |
|  |  | Keedetud riis | 100 | 116 | 26,1 | 100 | 116 | 26,1 | 180 | 209 | 46,9 | 150 | 174 | 39,1 |
|  |  | Porgandisalat | 50 | 19 | 4,4 | 60 | 23 | 5,2 | 75 | 29 | 6,6 | 75 | 29 | 6,6 |
|  |  | Keedetud peet | 50 | 22 | 4,9 | 60 | 26 | 5,9 | 75 | 32 | 7,4 | 75 | 32 | 7,4 |
|  |  | Rukkileib | 20 | 47 | 10,7 | 20 | 47 | 10,7 | 20 | 47 | 10,7 | 20 | 47 | 10,7 |
|  |  | Terasai | 20 | 43 | 9,0 | 20 | 43 | 9,0 | 20 | 43 | 9,0 | 20 | 43 | 9,0 |
|  |  | Keefir, R 2,5% | 200 | 109 | 8,8 | 200 | 109 | 8,8 | 250 | 137 | 11,0 | 200 | 109 | 8,8 |
|  |  | Banaan, koorega | 150 | 103 | 24,0 | 150 | 103 | 24,0 | 200 | 137 | 32,0 | 200 | 137 | 32,0 |
|  |  | Toidukord kokku |   | 611 | 91,6 |   | 683 | 93,4 |   | 850 | 127,0 |   | 787 | 117,0 |

1. Terviseameti juhend „Tervislik koolipuhvet“ on kättesaadav aadressil: <http://www.terviseamet.ee/fileadmin/dok/Keskkonnatervis/haridus_ja_sotsiaal/tervislik_koolipuhvet.pdf> [↑](#footnote-ref-1)