



PADISE LASTEAIA JA PADISE PÕHIKOOLI TOITLUSTAMISE PÕHIMÕTTED

Viimati uuendatud: 30. oktoober 2025

1. Üldpõhimõtted

1.1. Padise Lasteaias ja Põhikoolis lähtutakse toitlustamisel tervisliku, toitva ja täisväärtusliku toitumise põhimõtetest, mis toetavad laste ja noorte igakülgset arengut ja õpivõimekust.

1.2. Toitlustamine toimub asutuste päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel.

1.3. Toitlustamise põhimõtted on avalikustatud kooli ja lasteaia kodulehel, et tagada kõigile osapooltele läbipaistvus ja informeeritus.

1.4. Toitlustamine toimub koostöös professionaalsete kokkade ja/või toitlustusteenuse pakkujaga, kes järgib kehtivaid toiduohutus- ja hügieeninõudeid.

1.5. Toitlustuse korralduse kaudu toetatakse laste ja õpilaste tervislike toitumisharjumuste kujunemist ning toiduteadlikkust, pakkudes mitmekesiseid, tasakaalustatud ja harivaid toiduelamusi.

1.6. Lasteaia ja kooli toitlustamise kvaliteedi tagamiseks kogutakse regulaarselt tagasisidet laste, lapsevanemate ja personali seas, mille alusel hinnatakse menüü sobivust ja tehakse vajadusel muudatusi.

2. Söögikorrad ja ajad

PADISE LASTEAED

Hommikusöök (kell 8:30–9:00)

Hommikusöök on tasakaalustatud ja mitmekesine, toetades laste päeva alustamist energiarikka toiduga.



- Kolmel päeval nädalas pakutakse erinevaid putrusid koos sobivate lisanditega (nt moos, marjad, seemned, piim või jogurt).
- Ühel päeval nädalas on menüüs munatoidud, mille kõrvale pakutakse värsket köögivilja ja leiba.
- Ühel päeval nädalas on valikus mitmekesise kattevalikuga võileivad ja tervislikud lisandid.

Lõunasöök (kell 12:00–12:30)

Lõunasöök on päeva peamine soe toidukord, mille koostamisel järgitakse tasakaalustatud toitumise põhimõtteid.

- Nädalas sisaldab menüü kolme supipäeva, millega kaasneb magustoit või puuvili.
- Kahel päeval nädalas pakutakse praevarianti: portsjonitena serveeritud liha- või taimetoitu koos köögiviljade, kartuli või teraviljalisandiga, samuti salatite ja kastmetega.
- Lõunasöökide nädalane struktuur on vahelduv: ühel nädalal kolm supipäeva ja kaks praepäeva, järgmisel nädalal kaks supipäeva ja kolm praepäeva.
- Lihavalikud roteeruvad ja hõlmavad kana-, kala-, sea- ja loomaliha. Lisaks pakutakse vähemalt kord nädalas taimset toitu, mis sisaldab vajadusel muna- või piimatooteid.

Õhtuooke (kell 15:30–16:00)

Õhtuootena pakutakse kergeid ja toitvaid valikuid, mis toetavad laste energiataset kuni päeva lõpuni.

- Menüü sisaldab erinevaid salateid, kuumasid ja külmasid võileibu, koduseid küpsetisi, smuutisid ja jogurtijooke.
- Vajadusel lisanduvad ka lihtsamad soojad toidud, nagu hautised või vormiroad.



PADISE PÕHIKOOL

Hommikusöök (kell 7:50–8:15)

Hommikusöök toetab koolipäeva edukat algust ning pakub õpilastele vajalikke toitaineid ja energiat.

- Kolmel päeval nädalas sisaldab menüü erinevaid putrusid koos sobivate lisanditega (nt moos, marjad, seemned, piim või jogurt).
- Ühel päeval nädalas pakutakse munatoite koos värskel köögivilja ja leivaga.
- Ühel päeval nädalas on valikus mitmekesise kattevalikuga võileivad ja tervislikud lisandid.

Lõunasöök (I vahetus: kell 10:50–11:10; II vahetus: kell 11:55–12:15)

Kõigile 1.–9. klassi õpilastele tagatakse tasuta lõunasöök, mis vastab tasakaalustatud toitumise põhimõtetele ja päevasele toiduvajadusele.

- Kolmel päeval nädalas on menüüs supp koos magustoidu või puuviljaga.
- Kahel päeval nädalas pakutakse praadi: portsjonitena serveeritud liha- või taimetoitu koos köögiviljade, kartuli või teraviljalisandi, kastmete ning salatiga.
- Lõunasöökide nädalane struktuur on vahelduv: ühel nädalal kolm supipäeva ja kaks praepäeva, järgmisel nädalal kaks supipäeva ja kolm praepäeva.
- Lihavalikud roteeruvad ning hõlmavad kana-, kala-, sea- ja loomaliha. Vähemalt kord nädalas sisaldab menüü taimetoitu, mis võib sisaldada ka muna- või piimasaadusi.

Õhtuoodet (kell 13:55–14:10)

Õhtuootena pakutakse kergeid ja toitvaid toiduvalikuid, mis aitavad säilitada õpilaste energiataset pärastlõunase õppetöö ja huviringide ajal.

- Valikus on mitmesugused salatid, kuumad ja külmad võileivad, kodused küpsed, smuutid ja jogurtijoogid.
- Vajadusel lisanduvad lihtsamad soojad toidud, näiteks hautised või vormiroad.



3. Tooraine ja toidud

3.1. Toidu valmistamisel eelistatakse värsket, hooajalist ning võimalusel kohalikku toorainet, et tagada toidu maksimaalne toiteväärtus ja maitseomadused.

3.2. Igapäevaselt on menüüs seemne- või täisteraleib või sepik, mis toetab tasakaalustatud ja kiudainerikast toitumist.

3.3. Võileibade ja leivakatete valmistamisel kasutatakse erinevaid tervislikke määrideid, võid ning maitsevõideid.

3.4. Salatid valmistatakse ja serveeritakse mitmekesiselt – riivituna, tükeldatuna –, pakkudes kõrvale eraldi salatikastmeid ning seemneid.

3.5. Magustoidud portsjoneeritakse vastavalt vanuserühmale ja serveeritakse visuaalselt atraktiivselt.

3.6. Vesi on kogu päeva jooksul kättesaadav. Piima, keefiri, taimeteed, kakaod ja mahlasid pakutakse söögikordade ajal.

4. Toitude serveerimine ja söögikeskkond lasteaias

4.1. Enne söögikorda tutvustatakse lastele päevamenüüd, et toetada teadlikku toitumist ja huvi erinevate toitude vastu.

4.2. Söögikeskkond on hubane ja lapsekeskne – laudadel kasutatakse hooajalisi lauakaunistusi ning igal lapsel on kättesaadavad salvrätikud.

4.3. 4–7-aastastele lasteaialastele on loodud iseteenindusliin, kus lapsed saavad valida endale sobiva portsjoni. Vajadusel abistavad neid õpetaja või abiõpetaja.

4.4. Lapsed on kaasatud biojäätmete ja muude jäätmete sorteerimisse, et kujundada keskkonnateadlikke harjumusi ja vastutustunnet.



5. Toitude serveerimine ja söögikeskkond koolis

5.1. 1.–9. klassi õpilaste toitude serveerimisel kasutatakse iseteenindusliini, kus õpilased saavad ise valida toidu vastavalt menüüs pakutavale.

5.2. 1. klassi õpilased söövad alates septembrist kuni detsembri lõpuni koos õpetajaga lauas, kus nad harjutavad iseseisvat söömist ja eneseteenindust.

5.3. Söögisaalet on loodud meeldiv ja korrastatud keskkond – laudadel on hooajalised lauakaunistused ning salvrätikud igale sööjale.

5.4. Praepäeval on iseteenindusliini juures välja pandud näidisportsjon, mis aitab õpilastel hinnata sobivat kogust.

5.5. Pärast söömist viib iga õpilane oma nõud ettenähtud kogumiskohta ning osaleb jäätmete sorteerimises vastavalt kooli korrale.

6. Erivajadused ja erimenüüd

6.1. Toitude serveerimisel arvestatakse laste ja õpilaste individuaalsete erivajadustega, sealhulgas toiduallergiatega ja -talumatustega.

6.2. Erimenüü koostatakse lapsevanema esitatud info ning vajadusel arstitõendi alusel, lähtudes lapse tervislikest eripäradest.

6.3. Erivajadustega laste puhul tagatakse, et toit on võrdselt täisväärtuslik, ohutu ja maitsev, järgides üldiseid toitumispõhimõtteid.

7. Väljasõidud ja üritused

7.1. Õppekäikude, spordipäevade ja muude kooli või lasteaia ürituste ajal tagatakse lastele ja õpilastele sobivad, tervislikud ning kaasavõetavad vahepalad.

7.2. Vahepaladena pakutakse näiteks täisteravõileibu, puuvilju, köögiviljasnäkke või muid tasakaalustatud valikuid.



7.3. Sõltuvalt ürituse iseloomust ja kestusest on võimalus pakkuda ka sooja toitu termonõudes.

7.4. Toidu kaasavõtmine korraldatakse selliselt, et see säilitaks toiteväärtuse ning oleks lastele/õpilastele mugav tarbida.

8. Kestlikkus ja keskkonnasäästlikkus

8.1. Toitlustamisel arvestatakse keskkonnasäästlikkuse põhimõtetega – eelistatakse värsket, hooajalist ja võimalusel kohalikku või mahedat toorainet.

8.2. Jälgitakse toiduraiskamise määra ning rakendatakse meetmeid selle vähendamiseks (nt portsjonite suuruse kohandamine, laste kaasamine menüü koostamisse).

8.3. Söögikordadel kasutatakse korduvkasutatavaid nõusid ja tarvikuid.

9. Järeelvalve, tagasiside ja personali teadlikkus

9.1. Toitlustamise põhimõtete rakendamise ja kvaliteedi eest vastutavad koostöös kooli ja lasteaia juhtkond.

9.2. Toitlustamise kvaliteedi tagamiseks viiakse läbi regulaarseid töökoosolekuid.

9.3. Laste ja personali rahulolu mõistmiseks kogutakse tagasisidet küsitluste, arutelude või teiste sobivate meetodite kaudu. Saadud info alusel tehakse vajadusel muudatusi menüüdes või serveerimises.

9.4. Toitlustuse korralduse ja teostuse eest vastutav personal koolis ja lasteaias on teadlik kehtivatest toitlustamise põhimõtetest. Vajadusel korraldatakse sisekoolitusi või infopäevi, et tagada ühtne, kvaliteetne ja tervislik toitlustus mõlemas asutuses.

10. Dokumentatsioon ja teavitamine

10.1. Toitlustamise põhimõtted on avalikustatud Padise Lasteaia ja Põhikooli kodulehel, et tagada läbipaistvus ja ligipääs kõigile osapooltele.

10.2. Põhimõtteid vaadatakse üle vähemalt kord aastas või vastavalt soovitudele, tagasisidele ja muutustele seadusandluses. Vajadusel tehakse täiendusi koostöös juhtkonna ja toitlustustajaga.