

Peamised nõuded, millest lähtuda laste toitlustamisel lasteasutuses



Nõuded, mis jõustuvad 01.09.2026, kuid mida võib ka varem rakendada

- määruse lisa 5
- köögiviljade (sh kaunviljade), puuviljade või marjade, kala minimaalsed kogused, mis peavad olema tagatud
- toitlustaja poolt lisataud suhkru ja soola maksimaalsed kogused, millest üle ei tohi minna
- alla 2-aastastele ei tohi üldse pakkuda toite, mis sisaldavad vabu suhkruid

Põhitoitainetest (valgud, rasvad, sh küllastunud rasvhapped, ja süsivesikud) saadava energia osakaalu (%E) nõudmised kahe nädala keskmisena leiad määruse lisast 1.

Koolilõunale ja -einele ei ole põhitoitainete nõudmisi kehtestatud (v.a valgud 15%E taimetoiduvaliku korral). Mitmekesise segatoidu pakkumise ja määruuses toodud toidukogustest lähtumise korral saab põhitoitaineid omavahel õiges vahekorras.

Nõutavad **energiasisaldused** laste toitlustamiseks leiad määruse lisadest 2–4.

Kui toitlustatakse erinevas vanuses lapsi, kellele kehtivad määruse järgi erineva vanusegrupi energiavajadused, võib toidu valmistamisel võtta aluseks toitlustatavate laste keskmise energiavajaduse, kuid toidu lastele välja jaotamisel arvestada laste vanusest tuleneva energiavajadusega.

Näiteks: lasteaias on segarühmad, 3-aastasi on 50, 4-aastasi 30, 5-aastasi 60, 6-aastasi 30 ja 7-aastasi 40.

- Vastavalt määruse lisas 3 toodud energiavajadus 850 kcal on 50 lapsel, 1050 kcal 90 lapsel ning 1200 kcal 100 lapsel
- Keskmise energiavajaduse leidmisel korrutatakse esimese sammuna iga vanuserühma energiavajadus vastava energiavajadusega laste arvuga ja saadud korrutised summeeritakse: $50 \times 850 \text{ kcal} + 90 \times 1050 \text{ kcal} + 70 \times 1200 \text{ kcal} = 42000 \text{ kcal} + 94500 \text{ kcal} + 84000 \text{ kcal} = 220500 \text{ kcal}$
- Seejärel jagatakse saadud tulemus kogu laste arvuga – nii saadaksegi keskmine vajadus: $220500 \text{ kcal} / (50 + 30 + 60 + 30 + 40) = 1050 \text{ kcal}$

Köögiviljad, puuviljad ja marjad (siia gruppi ei kuulu kartulid, avokaado ja oliivid)

Minimaalsed pakutavad kogused söömisvalmis kujul keskmiselt päeva kohta	Kuni 3-aastased	3–7-aastased	Koolilõunale	Koolieinele	Ööpäevaringelt
Köögiviljad, sh kaunviljad	min 100 g	min 150 g	min 120 g	min 80 g	min 300 g
Puuviljad ja marjad (sh külmutatult)	min 50 g	min 100 g	min 70 g	-	min 200 g

- Varieeri vilju-marju, paku neid nii kuumtöödeldult (kuid mitte liigselt kuumutatud, vaid pigem al dente) kui ka kuumtöötlemata kujul. Salativalikus võiks olla köögiviljad tükeldatuna (nt kangidena), riivitult üksikomponentidena ja segasalatina; lisaks salatikaste (nt õli), pähklid, seemned, maitseroheline
- Suurenda järk-järgult kaunviljade (nt herned, Edamame oad, läätsed, põldoad, kikerherned) osakaalu menüüs, taimetoidumenüüs paku neid kindlasti igapäevaselt
- Suhkruid sisaldavaid marja- ja puuviljahoidiseid, sh moos, suhkruga puuvilja- ja marjapüreed jms ning konservid, paku üle 2-aastastele lastele maksimaalselt 20 grammi nädalas. Mahla ja veega lahjendatud mahla paku joogina kõige rohkem üks kord nädalas. Alla 2-aastastele lastele mahla, moosi, suhkruga puuvilja- ja marjapüreed jms ei pakuta

Teraviljatooted ja kartul

- Leiva- või saiatoodet (nt rukki-, seemne-, täisteraleib, sepik, täisterasai) paku iga päev
 - üle 5-aastastele lastele pakutavad leiva-saiatooted peavad sisaldama kiudaineid min 6 g/100 g
 - nooremate laste puhul peaks vähemalt pool pakutud kogusest olema kiudainesisaldusega 3–6 g /100 g
- Jälgi teraviljatoodete soola- ja suhkruisaldusi (määruse lisa 5)
- Kui on vähemalt kolm toidukorda päevas (nt lasteaia- või ööpäevaringses lasteasutuses), paku erinevast teraviljast või teraviljasegudest valmistatud toite (nt putru, prae lisandit, salati koostises vm) vähemalt kord päevas. Pastatooted põhitoituna või selle lisandina ära paku rohkem kui kahel päeval nädalas. Pastatoodete (ära keeda neid liiga pehmeks) pakkumisel eelista täisteraviljatooted, v.a alla 5-aastaste vanuserühma puhul
- Kartuleid valmista maitsvalt säilitades nende isuäratav välimus - pulbrist valmistatud kartulipuder, sulfiteeritud kartulid, kövad või liiga pehmeks keedetud või transportimisel kannatada saanud kartulid võivad jääda laste poolt söömata

Piimatooted

Joogina (v.a putrudes) kasutatavad vedelate piimatoodete kogused keskmiselt päeva kohta	Lasteaias	Koolilõunal	Ööpäeva-ringselt
		max 200 g	max 150 g

- Toorpiima paku vaid kuumutatult
- Eelista maitsestatamata ja hapendatud piimatooted. Suure rasvasisaldusega piimatooted (nt vahu-, röösk- ja hapukoor) paku harva ja väikeses koguses, pigem toitude koostises
- Piimapõhiste toodete (maitsestatud piimad, keefirid, jogurtid, joogijogurtid, hapupiimajoogid ja kohupiimad, kohupiimakreemid ja desserdid, kohukesed jms) puhul jälgi nende suhkrute sisaldust, samuti ka nõudeid piimatoodete jm asemel pakutavatele taimsetele toodetele (määruse lisa 5)

Lisatavad rasvad

- Õlidest eelista külmtöötlemisel ja näiteks ahjus küpsetamisel või vokkimisel rafineerimata õlisid, praadimisel (mida peaks tegema pigem harva) rafineeritud õlisid, nt rapsiõli. Kookos- ja palmiõli tuleks vältida

Toitude valmistamisel lisatavate rasvade (nt või ja õli, v.a pähkliid-seemned) kogused keskmiselt päeva kohta	Lasteaias	Koolilõunal	Ööpäeva-ringselt
		max 25 g	max 15 g

Kala, muna, liha

Pakutavad kogused	Lasteaias	Koolilõunal	Ööpäeva-ringselt
Kala (sh külmutatud) söömisvalmis kujul 10 päeva või kahe nädala jooksul kokku¹	min 100 g	min 120 g	min 200 g
s.o kuumtöötlemata umbes	min 125 g	min 150 g	min 250 g
kuumtöötlemata kogus keskmiselt ühe päeva kohta umbes	min 12 g	min 15 g	min 18 g
Lihakogus söömisvalmis kujul 10 päeva või kahe nädala jooksul kokku¹ sea-, veise- või lambalihast valmistatud toite sisaldavates menüüdes	150–200 g	100–200 g	100–400 g
s.o kuumtöötlemata umbes	210–280 g	140–280 g	140–560 g
kuumtöötlemata kogus keskmiselt ühe päeva kohta umbes	21–28 g	14–28 g	10–46 g

¹tabelis on toodud arvutuste lihtsustamiseks ka ligikaudsed kogused kuumtöötlemata kalale ja punasele lihale nii 10 päeva või kahe nädala jooksul kokku ning keskmiselt ühe päeva kohta. Nende koguste andmistel on lähtutud kuumtöötletud kaoprotsendist kaladel 20 ning lihadel 28. Alati võib lähtuda oma konkreetse toorme kaoprotsendist, oluline on tagada õige serveerimiskogus

- Muna paku toiduks ainult kuumtöödelduna
- Varieeri erineva rasvasusega kalu; rasvakala ja eskolaari (ehk võiakala) pakkumine lasteasutustes on keelatud
- Soolatud, suitsutatud ja konserveeritud kala paku maksimaalselt kord kahe nädala jooksul
- Liha ei pea pakkuma iga päev, ega igal toidukorral
- Valmis- ja pooltooteid, sh lihatooteid nii punasest kui ka linnulihasest paku kõige rohkem kord kuus.
- Pakutavates kalapulkaades jms ning lihatoodetes² peab kala- ja lihasisaldus olema vastavalt vähemalt 75%, jälgi ka toodete soolasisaldust, lihatoodetel ka suhkrute sisaldust (määruse lisa 5)
- Liha sisaldavates menüüvalikute pakkumisel paku linnulihasest toite lasteasutustele ja ööpäevaringset teenust saavatele lastele vähemalt kaks korda nädalas, koolilõunaks vähemalt kord nädalas

Suhkur, sool, kastmed, joogid

Toitlustamisel toidu valmistamisel lisatud kogused kahe nädala keskmisena	Lasteaia päevas			Koolilõunal või koolieinel	Ööpäevaringselt päeva kohta
	Alla 2-aastased	2-3-aastased	Üle 3-aastased		
Suhkur, mesi, siirup, mahlakontsentraat, magustatud kondenspiim	max 0 g	max 5 g	max 10 g	max 5 g	max 15 g ³
Sool	max 0,5 g	max 0,5 g	max 0,5 g	max 0,5 g	max 0,5–2 g ⁴

- Alla 2-aastastele lastele ei pakuta toite, mis sisaldavad vabu suhkruid⁵(suhkur, mesi, (mahla)siirup, mahlakontsentraat ja mahl ning neid sisaldavad toidud, nt kohuke jt magustatud piimatooted, kommid jm maiustused, küpsised jm pagaritooted, magustatud joogid). Ka üle 2-aastastele lastele ei ole selliseid tooteid vajalik pakkuda. Kui seda siiski teha, siis väga vähe ja harva. Liitühma puhul lähtutakse kõige noorema vanuserühma laste soovituselt
- Niinimetatud supipäevadel ei pea pakkuma magustoitu. Kui on soov/vajadus pakkuda supile midagi lisaks, vähendage pigem portsjonite suurusi ja pakkuge lisaks juurde näiteks väiksem praad, toitev salat või võileib
- Kui on vajadus toite magustada, kasuta suhkrut, mee jms asemel puuvilju ja marju. Väga hästi sobivad ka külmutatud marjad-puuviljad, mis on soodsamalt kättesaadavad aastaringselt
- Toidu maitsestamisel, kasuta soola asemel soolavabasisid maitseaineid ehk klassikalisi vürtse ja maitsetaimi (sh ürte)
- Ketšupit, majoneesi ja teisi valmiskastmeid kasuta vajadusel vaid vähesel määral toitude maitsestamisel. Täpsemad nõuded toodetele koostisele (lubatud suhkrut- ja soolasisaldus) on leitud määruse lisast 5
- Lisaks joogiveele võib joogiks pakkuda magustamata teed, viljakohvi või taimset jooki, maitsestamata piima, joogijogurtit, keefirit või petti ja mahla. Mahla osas loe täpsemalt osast „Köögiviljad, puuviljad ja marjad“



² lihatoodet on liha töötlemise saadus või sellise töödeldud toote edasise töötlemise saadus, mille löikepind näitab, et tootel puuduvad värskel liha iseloomulikud omadused. Lihatoodeks on enamasti tööstuslikult kuumtöödeldud, suitsutatud, soolatud, kääritatud punase liha ja linnuliha saadus, näiteks keedu-, suitsu-, grill-, toorvorst, salaami, sink, peekon, viiner, sardell, soolaliha, kuivatatud ja vinnutatud liha, lihakonserv, valmispihvid, -kotletid, -lihapallid, marineeritud liha, šašlökki jms

³ alla 2-aastastel 0 g

⁴ sõltub vanusest – kogu lubatud päevane soolakogus (sh naatriumist ümber arvatud) kõikidest allikatest on alla 6-kuusel 0,3 g,

7–11-kuusel 0,9 g, 1–3-aastastel 2,8 g, 4–5-aastastel 3,5 g, 7–11-aastastel 4,3 g, 11–14-aastastel 5 g ja üle 15-aastastel 5,75 g

⁵ lisatud suhkrud (s.o sahharoos, fruktoos, glükoos, tärklise hüdrolysaadid ja teised isoleeritud suhkrut valmised, mida kasutatakse toidu valmistamisel või tootmisel) ning mee, siirupi, puuvilja- ja marjamahla või -kontsentraadi koostises looduslikult sisalduvad suhkrud.

Praktilisi soovitusi

Köögivilju saab lastele pakkuda nii kuumtöötlemata kui ka kuumtöödeldult, näiteks suppides, hautistes, vormiroogades, kastmetes, kotlettides/na, soojades salatites, määretes, aga ka niisama hautatult-vokitult, ahjus küpsetatult vm prae lisandina. Siinjuures on väga oluline, et pakutavate köögiviljade tekstuur ja välimus oleksid isuäratavad, st köögiviljad ei oleks liiga pehmeks töödeldud ning nende valik oleks värvirohke.

Marju ja puuvilju saab lisaks eraldi pakkumisele panna putrude sisse või peale ning valmistada neist soovi korral magustoite. Magustoite ei pea tegelikult üldse pakkuma, magustoidu asemel piisab niisama puuviljastki. Vahel pakutakse magustoitade või vahepaladena smuutisid. Ka nende asemel oleks parem tavalised puuviljad-marjad, kuid kui soovitakse neid siiski pakkuda, peaks põhimassi smuutidest moodustama köögiviljad (nt porgand, kurk, peet, seller, lehtköögiviljad jms). Kindlasti tuleks vältida nendesse mahla, magusa jogurti, mee, suhkru, siirupi või muu magustaja lisamist.

Kuna mahl sisaldab vabu suhkruid, ei peaks seda pakkuma joogina, kuid vajadusel võib seda kasutada vähesel määral toitade (nt salatite) koostises. Kui on vaja toidu kõrvale pakkuda jooki, sobib alati selleks kõige paremini puhas vesi. Kui pakute lastele isevalmistatud maitsevett (nt marjade, kurgi vms), on oluline, et ka puhas vesi, mille abil hambad üle loputada, oleks sealsamas kättesaadav.

Kuna **küllastunud rasvhappeid** leidub väga paljudes toitudes, võib nende %E hoidmine alla lubatud piiri osutada segatoidumenüü puhul väljakutseks. Küllastunud rasvhappeid sisaldavad rohkem loomset päritolu toidud (nt rasvased piimatooted, või, liha), aga ka kookos- ja palmirasv (sh kookoskreem ja rasvsem kookosjook). Parimateks rasvade allikateks on kalad, pähklid, seemned ja taimeõlid (v.a kookos- ja palmirasv). Kui küllastunud rasvhapete osakaal menüüs on liiga suur, võib olla abi järgmisest:

- vähenda või kogust või asenda see olenevalt roast taimeõli, lahjema toorjuustu või hummusega
- asenda hapukoore madalama rasvasusega hapukoore või maitsestatamata jogurtiga või nende seguga
- asenda rasvane juust madalama rasvasusega juustuga, toor- või sulatatud juustuga
- asenda rasvane (hakk)liha vähem rasvase (hakk)liha, linnuliha, kala või kaunviljadega
- võileival saab lihatoote asemel pakkuda näiteks erinevaid määreid (nt hummus, pesto, väherasvane toorjuust) või ise värsket linnulihast (vähem punasest lihast) küpsetatud viile

Ka pakutav **taimetoit** peab olema täisväärtuslik – see tähendab, et toit peab andma piisavalt energiat, sisaldama piisavalt valke jt toitaineid, olema maitsev ning täitma kõhtu. Kindlasti ei saa selliseks toiduks olla mõnest üksikust komponendist koosnev kerge salat. Taimetoit ei tähenda toitu, kust on pärast selle valmistamist liha eemaldatud või eeldatakse, et jäetakse ise segatoidust liha söömata. Selleks, et pakutav taimetoit oleks täisväärtuslik, lisa sellesse

- taimset päritolu valguallikaid (eelkõige kaunviljad ja neist valmistatud tooted (nt tofu, hummus), aga ka pseudoteraviljad (nt tatar, kinoa) ja täisteraviljatooted (nt täisterapasta ja -kuskuss); valke saab ka piimatoodetest, munadest, kaladest
- häid rasvaallikaid (eelkõige pähklid, seemned, kvaliteetsed taimeõlid, maapähklivõie, avokaado, aga ka kalad)

Samuti on ka taimetoidu puhul oluline nii selle isuäratav maitse kui ka välimus ja tekstuur. Ära paku ainult püreesuppe ja pehmeid hautisi, pajaroogi ja määreid. Kombineeri erinevaid (hooajalisi) köögivilju ja erinevaid tekstuure – püreed ja krõmpsuvaid toite, kreemjat ja tükilist toitu. Näiteks püreesupile lisa seemneid või röstitud kikerherneid, pajaroa kõrvale krõmpsuvat salatit. Toitude maitsestatamisel kasuta erinevaid maitsetaimi (sh ürte).

Taimetoite saab luua traditsioonilistest lihaga toitudest, näiteks

- spagetid bolognese kastmega → spagetid läätsekastmega
- chilli con carne → chilli sin carne (s.o lihata, nt soja, läätsede ja punaste ubadega)
- hakklihakaste → lääts- või oahautis
- kotletid → peedi-läätsekotletid, kikerhernepätsid vm köögiviljakotletid
- kanakarri → kikerherne-lillkapsakarri

Tervise Arengu Instituut on koostanud **näidismenüüd** lasteaija toiduvalikule ja koolilõunale, mis on leitavad Nutridata programmis (tap.nutridata.ee). Selleks tuleb luua endale konto (loomine ja kasutamine tasuta) ning „Minu menüüd“ rubriigist kaustadest Koolilõunamenüüd või Lasteaiamenüüd soovitud näidismenüüd alla laadida. Neid on võimalik pärast seda ka soovi korral ise kohendada. Määrus koos kõikide lisadega on leitav [siit](#), ning seletuskiri [siit](#).