



TERVISEKAITSEINSPEKTSIOON

TERVISEKAITSEINSPEKTSIOON

Sihtuuring 2009. a „Koolisööklate menüü ning puhvetite
kaubavaliku mitmekesisuse analüüs“

Tallinn 2010

Sisukord

1. UURIMISTÖÖ EESMÄRK.....	4
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA	4
2.1 KOOLISÖÖKLA MENÜÜ MITMEKESISUS.....	4
2.2 KOOLIPUHVETI KAUBAVALIK.....	5
3. ANDMETE ANALÜÜS.....	6
3.1 KOOLISÖÖKLA 10 PÄEVA MENÜÜ.....	6
3.1.1. Puu- ja köögiviljade kasutamine	7
3.1.2 Valmistoodete kasutamine.....	8
3.1.3 Kala ja liha kasutamine	8
3.2 KOOLIPUHVETI KAUBAVALIK	10
4. JÄRELDUSED.....	16
4.1 KOOLISÖÖKLA 10 PÄEVA MENÜÜ.....	16
4.2 KOOLIPUHVETI KAUBAVALIK.....	17
5. SOOVITUSED	19
5.1 KOOLISÖÖKLA 10 PÄEVA MENÜÜ.....	19
5.2 KOOLIPUHVETI KAUBAVALIK.....	20
LISAD.....	21
LISA 1.....	21
<i>Sihtuuring „Menüü mitmekesisuse hindamine“</i>	<i>21</i>
LISA 2.....	23
<i>Sihtuuring "Koolipuhveti kaubavalik"</i>	<i>23</i>
LISA 3.....	25
<i>Koolide nimekiri, kus uuriti söökla menüü ning puhveti sortimendi mitmekesisust.....</i>	<i>25</i>
LISA 4.....	33
<i>Toidugruppide numbrid</i>	<i>33</i>

SISSEJUHATUS

Toit ja tervis on lahutamatud mõisted. Seetõttu on esmatähtis pöörata tähelepanu kasvava ja areneva organismi toitumisele. Euroopa Komisjoni valges raamatus „Toitumise, ülekaalulisuse ja rasvumisega seotud terviseküsimumustega tegelemise EL strateegia” on rõhutatud, et lapsepõlvel on tervislike eluviiside kujundamisel ja tervisliku elustiili jätkamiseks vajalike oskuste kujundamisel suur tähtsus”. Nii kodud kui ka õppeasutused saavad toetada tervisliku toitumise põhimõtete omaksvõtmist läbi tervislike valikute pakkumise.

Arvestades, et paljud lapsed ja noored söövad tänapäeval liiga sageli üksi ning paljudele jääbki koolitoit ainukeseks täisväärtuslikuks toiduks päevas, langeb koolitoitlustusele üsna vastutusrikas osa õpilase päevasest toitumisest.

01.09.2008 aastal jõustus sotsiaalministri määrus nr 8 „Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“, mis pöörab senisest oluliselt suuremat tähelepanu koolides ja koolieelsetes lasteasutustes pakutava toidu tervislikkusele.

Nii peab näiteks laste menüü määruse kohaselt sisaldama värsked puu- ja köögivilju, liha või linnuliha, vältida tuleb teatud värvaineid ja liigset suhkrut sisaldavate jookide pakkumist. Kui koolis on puhvet või müügiautomaat, peab müügiks pakkuma kindlasti ka tervislikke toite ja jooke, mis võimaldaks lapsel teha teadlikke valikuid.

1. UURIMISTÖÖ EESMÄRK

1. Saada ülevaade ning hinnata koolisöökla 10 päeva menüü mitmekesisust.
2. Saada ülevaade ning hinnata koolipuhveti kaubavalikut.
3. Informeerida huvigruppe uuringu tulemustest ning vajadusel anda soovitusi.

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

Enne andmete korjamist töötas Tervisekaitseinspeksioon (TKI) välja kavad koolipuhveti kaubavaliku ning koolisöökla menüü mitmekesisuse hindamiseks (Lisa 1 ja Lisa 2).

Menüü ja puhveti kaubavaliku analüüs teostati plaanilise järelevalve käigus Tallinna Tervisekaitsetalitus (TKT), Tartu TKT, Pärnu TKT ja Virumaa TKT koolides. Uuringu perioodiks oli 2009 aasta II-IV kvartal.

Antud kokkuvõte on koostatud koolidest saadud andmete põhjal ning annab ülevaate söökla menüü mitmekesisusest ning müügipunkti/müügiautomaadi kaubavalikust.

Uuringusse oli kaasatud kokku 297 kooli (vaata Lisa 3), mis olid valitud järelevalve tööplani järgi. 10 päeva menüüd uuriti 297 koolis (s.o 51% tegutsevatest koolidest) ning puhveti kaubavalikuid 89 koolis. Mõnes uuritud koolis ei eksisteeri puhvetit ega müügiautomaati, seega koolide arv, kus analüüsiti söökla menüüd ei ühti koolide arvuga, kus analüüsiti puhveti valikut.

2.1 *Koolisöökla menüü mitmekesisus*

Koolisöökla menüü analüüsiks võeti 10 päeva menüü (kaks tönädalat) ning valiti välja 15 toidugruppi: värske puuvili, värske köögivili, termiliselt töödeldud köögivili, toidud kalast, valmistooted kalast, viinerid ja vorstid, toidud maksast, makarontooded, toidud hakklihast, toidud kanalihast, kotletid ja pihvid, toidud sealihast, toidud loomalihast, kohupiimatooted, jäätis.

Värskete puu- ja köögiviljade esinemissageduse hindamisel võeti arvesse viljade esinemist nii tervikuna kui ka lõigatud ja riivitud kujul ning salati osana. Termiliselt töödeldud köögiviljade gruppi ei loetud kartulit. Toidugrupp „toidud kalast“ sisaldab kalast valmistatud toite (v.a. valmistooted kalast: kalapulgad, kalaburgerid jne). Toidugrupp „valmistooted kalast“ esindab kalapulcade, kalaburgerite jt sarnaste toodete kasutamissagedust. „Viinerid ja vorstid“ toidugruppi on arvestatud lisaks vorstitoodetele ka nendest valmistatud kastmed ja võileivakatted. Kõik maksast valmistatud toidud on arvestatud samanimelisse toidugruppi. Makarontooteid, mida pakuti põhitoidu lisandina, arvestati toidugruppi „makarontooded“. Toidugrupp „toidud hakklihast“ sisaldab toite valmistatud erinevatest hakkliha liikidest (sea-, veise-, segahakkliha jne). Sinna aga ei

kuulu valmistooted (burgerid, pihvid pallid jne). Toidugrupp „toidud kanalihast“ esindavad kanast valmistatud toite, v.a. valmistooted (burgerid, pihvid pallid jne). Kõik valmistooted (pihvid, šnitslid, burgerid, pallid jne) on ühendatud ühte gruppi – „kotletid, pihvid“. Toidugrupid „toidud sealihast“ ja „toidud loomaliha“ esindavad vastavast lihaliigist kohapeal valmistatud toite (v.a. valmistooted: pihvid, šnitslid jne). Kohupiimatoodete hulka on uuringu raames arvestatud ka kohupiimast valmistatud magustoidud. Jäätis on esindatud eraldi grupina.

2.2 Koolipuhveti kaubavalik

Koolipuhveti kaubavaliku hindamisel võeti aluseks ühe konkreetse päeva sortiment. Arvesse võeti ka müügiautomaatide kaubavalikud.

Koolipuhveti sortimendi hindamiseks valiti välja 25 toidugruppi: koolilõuna, kiirtoit, praed, supid, puljongid, salatid, toorsalatid, värske puuvili, värske köögivili, võileivad, magusad saiad ja pirukad/koogid, soolased pirukad/ pizza/ soolaküpsis, krõpsud/ popkorn, soolapähklid, kuivatatud puuvilja-pähklisegu/ seemned, maiustused, gaseeritud joogid, mahlad/ mahlajoogid, morsid siirupist, pudelivesi/ mineraalvesi, energiajoogid, spordijoogid, kuumad joogid, piim/keefir/jogurt, kohupiimatooted.

Lisaks võeti arvesse müügiautomaatide kaubavalikut, mis jagati 15 toidugruppi: võileivad, magusad saiad ja pirukad, soolased saiad ja pirukad, maiustused, krõpsud/ popkorn, soolapähklid, kuivatatud puuvilja-pähklisegu, gaseeritud joogid, mahlad/ mahlajoogid, pudelivesi/ mineraalvesi, energiajoogid, spordijoogid, kuumad joogid, piim/keefir/jogurt, jäätis.

„Koolilõuna“ toidugrupp sisaldab koolisööklas pakutavate roogade puhvetist ostuvõimalust.

Kiirtoidu gruppi arvestati toite, mis on valmistatud fritüüris (rohkes rasvas), hamburgereid, viinereid ja muid valmistooted. Toidugrupp „praed“ esindab kohapeal valmistatud praade (v.a. kiirtoidud). Kohapeal valmistatud suppe arvestati toidugruppi „supid“ (v.a. pulbrist ja puljongikuubikutest valmistatud supid). Pulbrist ja puljongikuubikutest tehtud puljongid on arvestatud samanimelise toidugruppi. Salatid, mis ei ole toorsalatid, on arvestatud toidugrupis „salatid“ ning toorsalatid on eraldatud teise gruppi – „toorsalatid“.

Värskete puu- ja köögiviljade esinemissageduse hindamisel võeti arvesse viljade esinemist nii tervikuna kui ka lõigatud kujul. Võileibade toidugruppi arvestati kõikvõimalikke võileibu, sh ka kihilisi võileibu (sh ka müügiautomaadis pakutu). Magusad ja soolased saiad/ pirukad on jagatud vastavatesse toidugruppidesse (sh ka müügiautomaadi valik). Krõpsude ja popkorni jaoks on ettenähtud eraldi grupp (arvesse võeti ka müügiautomaadi toiduvalikud). Soolapähklid on

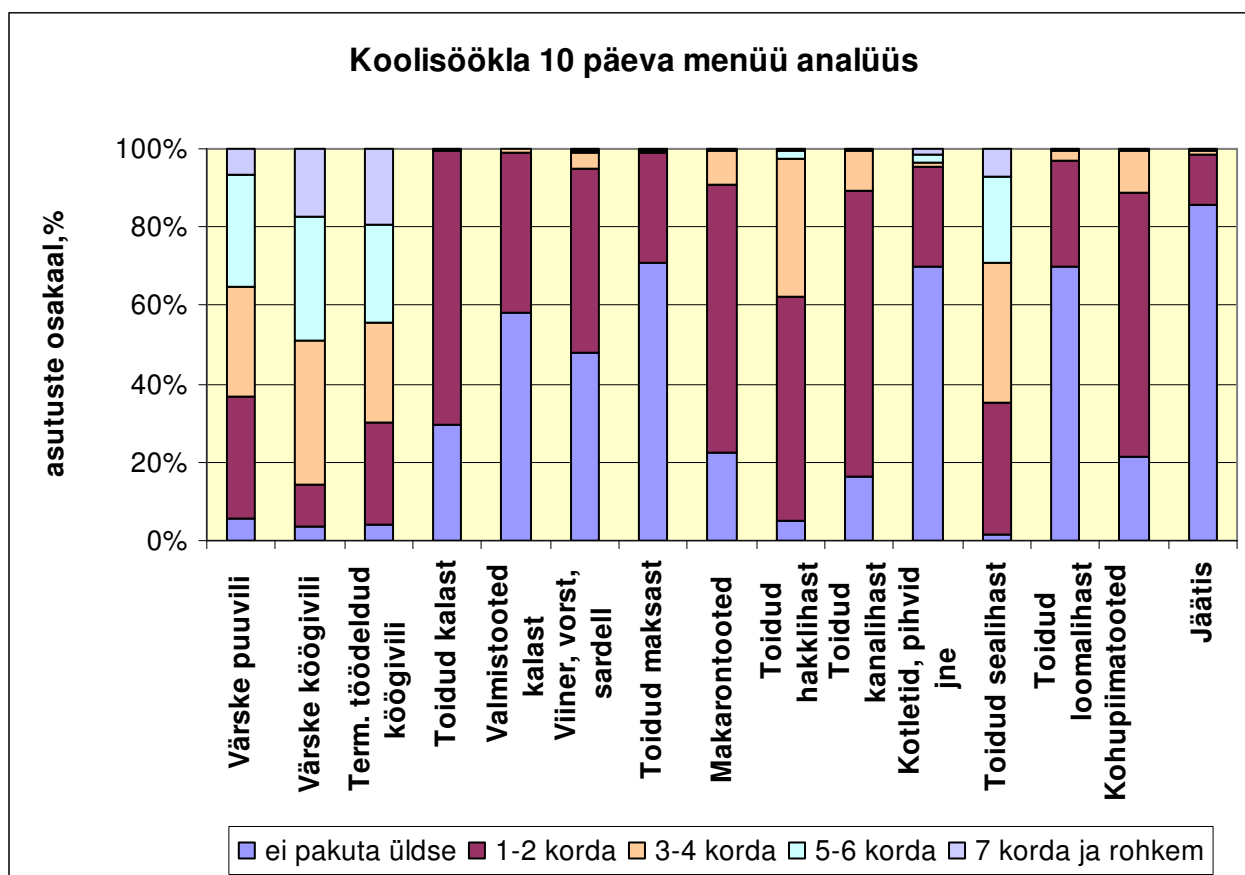
esindatud samanimelise toidugrupina (sh ka müügiautomaat). Kuivatatud puuvilja- pähklisegu ja erinevad seemned on eraldi grupis. Maiustuste gruppi arvestati kõikvõimalikke kommide/ šokolaadide, magusate küpsiste jt maiustuste esindajaid (sh müügiautomaat). Gaseeritud jookidele, mahladele, morssidele, pudeliveele, energia- ja spordijookidele on ettenähtud eraldi toidugrupp (arvesse on võetud müügiautomaadi valik). Tee, kohv, kakao jms joogid on arvestatud gruppi „kuumad joogid“ (sh ka müügiautomaadis pakutud kuumad joogid). Kui puhvetis pakuti piima, keefiri või jogurti – seda arvestati ühte gruppi. Kohupiimatooted on esindatud eraldi grupina.

3. ANDMETE ANALÜÜS

3.1 Koolisöökla 10 päeva menüü

2009. aasta jooksul analüüsiti suvalisel perioodil koolide 10 päeva menüüd.

Menüü mitmekesisuse hindamisel ei ole soovitatav neid võrrelda kehtivate tervisekaitseõuetega (sotsiaalministri 15.01.2009. a määrus nr 8). Osa nõudeid kehtib nädala menüü kohta, osa kuu kohta.

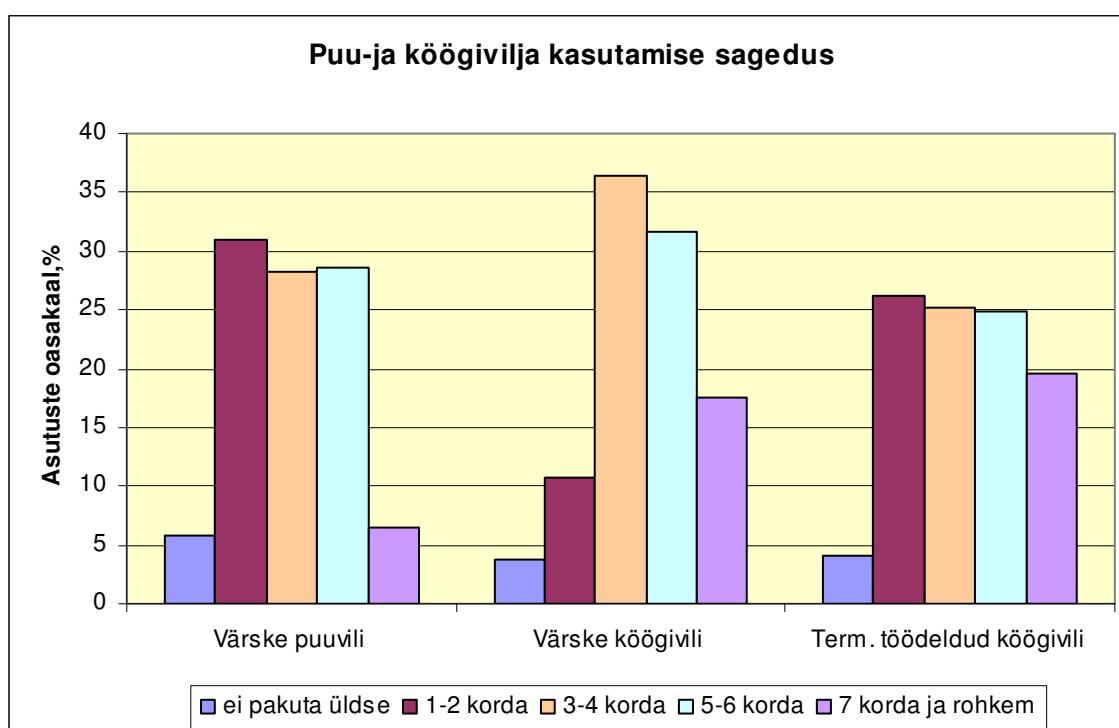


Joonis 1. Uuritud perioodi koolisöökla menüü analüüsi üldandmed.

Esindatud toidugruppidest suurim osa kordub sööklamenüüs 1-2 korda kümne päeva jooksul. Jäätist menüü koostamisel ei kasutatud 86% uuritud koolisööklates üldse ning enamuses koolides ei pakutud õpilastele toite maksast (71%) ja ka loomaliha (70%). Kohupiimatoodete toidugrupp esines 10 päeva menüüs reeglina kuni 2 korda (68% koolidest) ja 21% koolisööklatest ei pakkunud õpilastele üldse kohupiimatoodeteid. Makarontooteid põhitoidu lisandina kasutas uuritud koolidest 68% kuni 2 korda kahe nädala jooksul. Ning 9% koole kasutas makarontooteid 3-4 korda 10 päeva jooksul.

3.1.1. Puu- ja köögiviljade kasutamine

Puu- ja köögiviljade kasutamissagedust koolide menüüs iseloomustab Joonis 2.



Joonis 2. Puu- ja köögiviljade kasutamissagedus 10 päeva menüüs.

Koolide menüü analüüs näitab, et värsket puuvilja pakutakse 10 päeva jooksul kõige enam 1-2 korda 31 % koolidest, millele järgneb 5-6 korda 29%, 3-4 korda 28% ning 7 korda ja enam 6%.

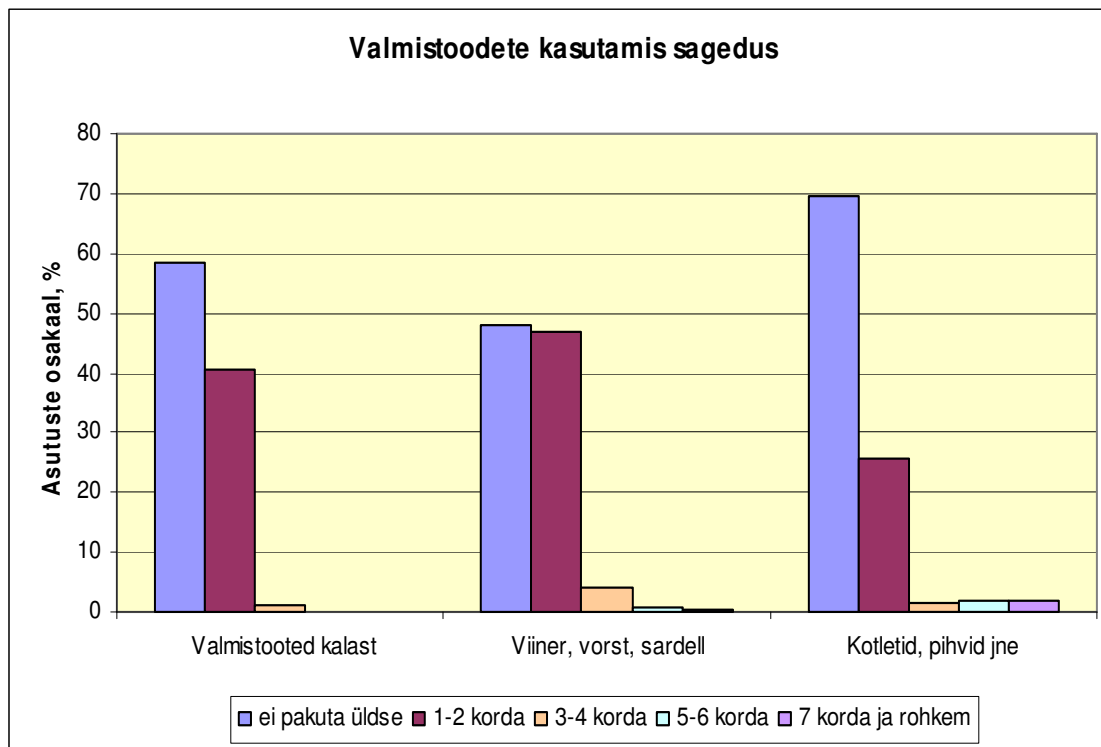
Koole, kus 10 päeva jooksul ei pakuta üldse värsket puuvilja on 6%.

Värsket köögivilja pakutakse kõige enam 10 päeva jooksul 3-4 korda s.o 36% koolidest, millele järgneb 5-6 korda 32%, 7 korda ja rohkem 18% ja 1-2 korda 11%. Koole, kus 10 päeva jooksul ei pakutud üldse värsket köögivilja oli 4%.

Termiliselt töödeldud köögivilja pakuti 10 päeva jooksul kõige enam 1-2 korda, s.o 26% koolidest, millele järgnes võrdselt 3-4 ja 5-6 korda 25% ning 7 korda ja enam pakuti 20%. Koole, kus termiliselt töödeldud köögivilja üldse ei pakutud oli 4%.

3.1.2 Valmistoodete kasutamine

Joonis 3. peegeldab valmistoodete kasutamissagedust analüüsitud koolide sööklates.



Joonis 3. Valmistoodete kasutamissagedus 10 päeva jooksul koolide menüü analüüsis.

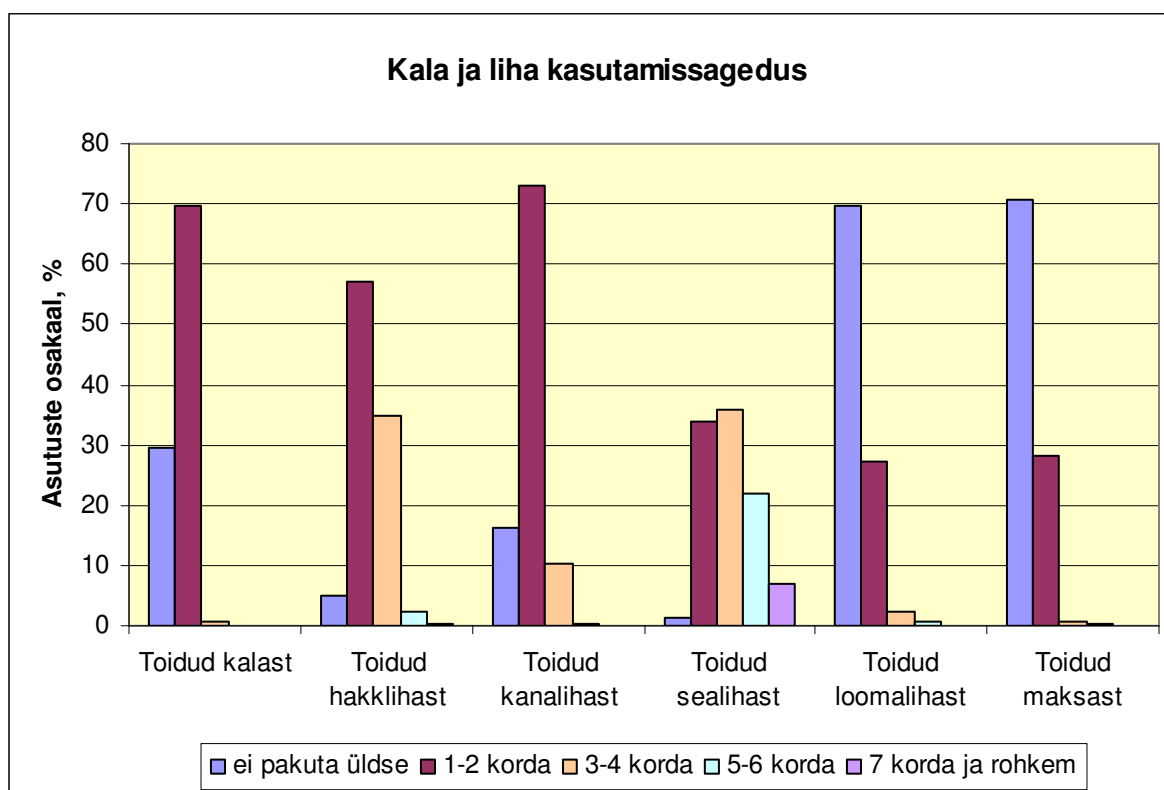
Jooniselt näeme, et peaaegu pooled sööklad ei pakkunud uuritud perioodil valmistooteid kalast ega viinereid/vorste (vastavalt 58% ja 48%). 70% koolisööklatest ei kasutanud menüüs tööstuslikult tehtud pihve ega kotlette.

Enamus sööklaid kasutas valmistooteid kuni 2 korda kümne päeva jooksul (valmistooted kalast – 41%, viinereid/vorste/sardelleid – 47%, kotletid/pihvid – 26%). See näitab, et laste toitlustajad eelistavad toiduvalmistamisel kasutada oma kokandusoskuseid.

Ainult 1% sööklatest kasutas menüüs valmistooteid kalast 3-4 korda, 5% sööklatest kasutas viinereid/vorste/sardelle rohkem kui 3 korda, 5% sööklatest kasutas tööstuslikult tehtud pihve ja kotlette 10 päeva jooksul.

3.1.3 Kala ja liha kasutamine

Kala ja erinevate lihaliikide kasutamissagedust õpilaste menüüs iseloomustab Joonis 4.



Joonis 4. Liha ja kala kasutamissagedus kooli sööklates 10 päeva jooksul

Saadud andmed näitavad, et enamus sööklaid on uuritud perioodil kasutanud kala(70%) ja kanaliha(73%) kuni 2 korda kahe nädala jooksul. Sama sageli (1-2 korda) pakutakse lastele hakklihast valmistatud toite 73% sööklates.

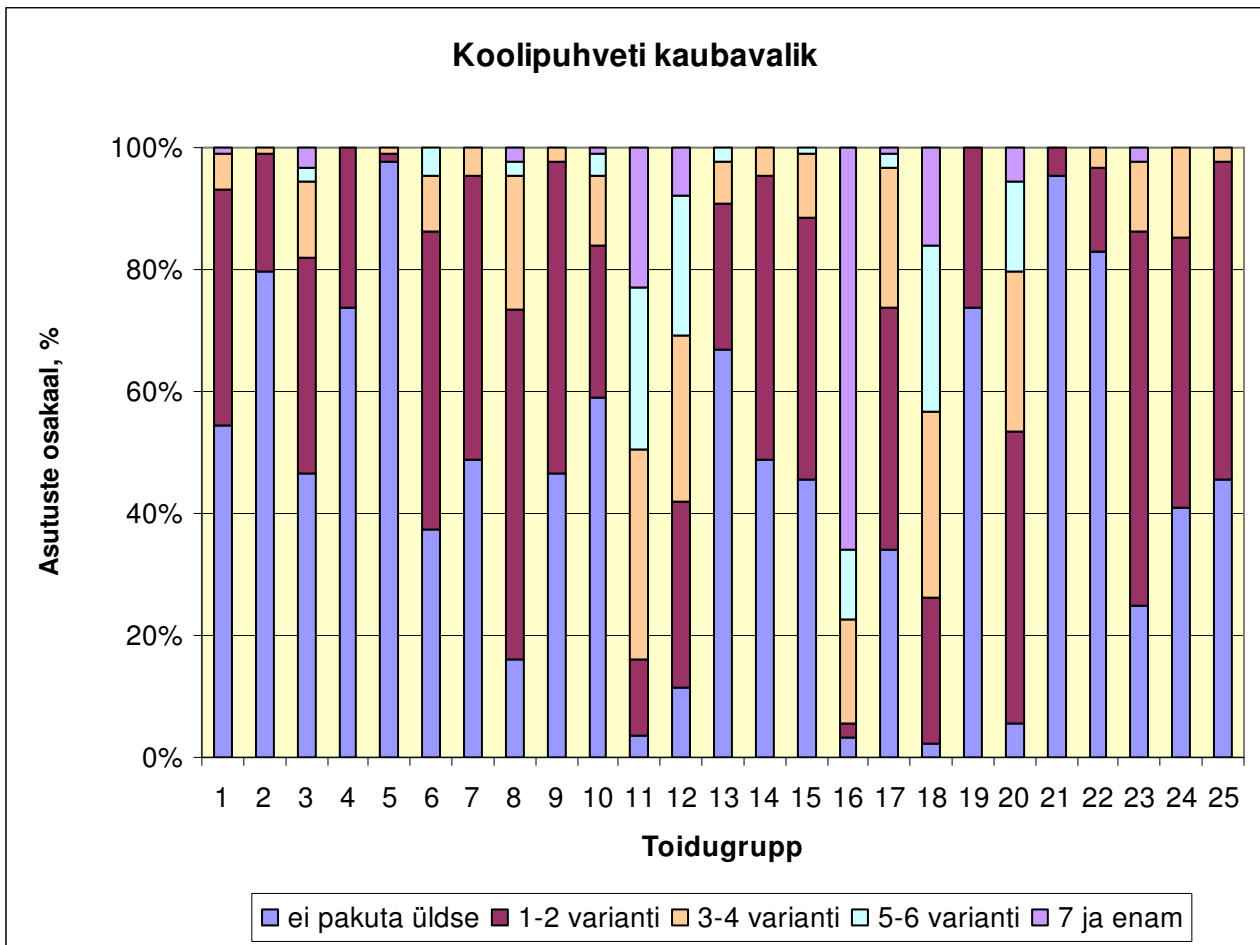
Kõige rohkem esineb menüüdes sealiha. Kõige enam pakutakse sööklates sealiha 3-4 korda(36%), millele järgneb 1-2 korda(34%), 5-6 korda(22%) ja mõned sööklad kasutavad sealiha isegi 7 ja rohkem kordi(7%) 10 päeva jooksul.

Kana-, kala- ja loomaliha kasutatakse kõige harvem. Uuring näitas, et toiduvalmistamisel ei kasutata loomaliha üldse 70% sööklates ning kala 30% ja kanaliha 16% sööklates. Toite maksast ei pakkunud 10 päeva jooksul 71% sööklatest, kuid 28% sööklatest pakkus neid toite 1-2 korda ja 1% isegi 3-4 korda.

3.2 Koolipuhveti kaubavalik

Koolipuhveti kaubavalikut analüüsiti 2009. aasta jooksul pisteliselt valitud päeval.

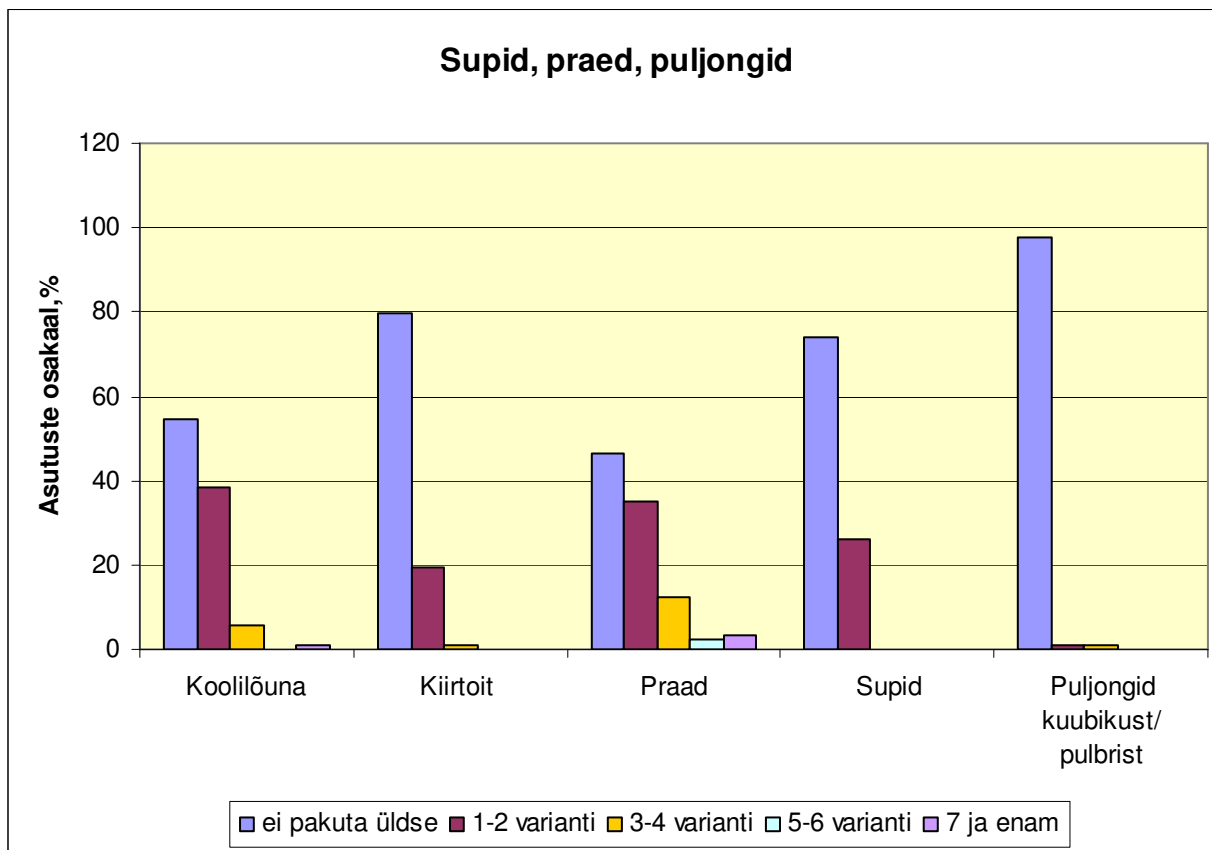
Uuritud toidugrupid on edaspidi esitatud kodeeritud kujul (nummerdatud). Toidugruppide koodnumbrite seost täpsemate toidugrupi nimetustega selgitab Lisa 4. Uuritud perioodi üldandmeid kajastab Joonis 5.



Joonis 5. Koolipuhveti kaubavaliku üldandmed

Uurimispäevadel ei pakutud puljongeid (grupp nr. 5) 98% puhvetitest, energijooke (nr. 21) 95%, spordijooke (nr. 22) 83%, kiirtoitu (nr.2) 80%, suppe (nr.4) ja morsse siirupist (nr. 19) 74% puhvetitest ning krõpse, popkorne (nr.13) 67% puhvetitest. Kuni kaks varianti kuumasid jook (nr.23) pakkus 61% puhvetitest, värsket puuvilja (nr.8) pakkus 57%, kohupiimatooteid(nr.25) pakkus 52%, salateid v.a toorsalatid (nr.6) pakkus 49% ning pudelivett/mineraalvett (nr.20) pakkus 48% puhvetitest. Toidugruppi nr.11 magusad saiad/pirukad/koogid ja gruppi nr. 18 mahlad/mahlajoogid 3-4 varianti pakkusid vastavalt 34% ja 31% puhvetitest. Maiustuste toidugrupp (nr 16) esines 66% puhvetitest valikuga seitse ja enam varianti.

Põhjalikumalt kirjeldavad koolipuhvetite kaubavalikutrende joonised 6 kuni 10.

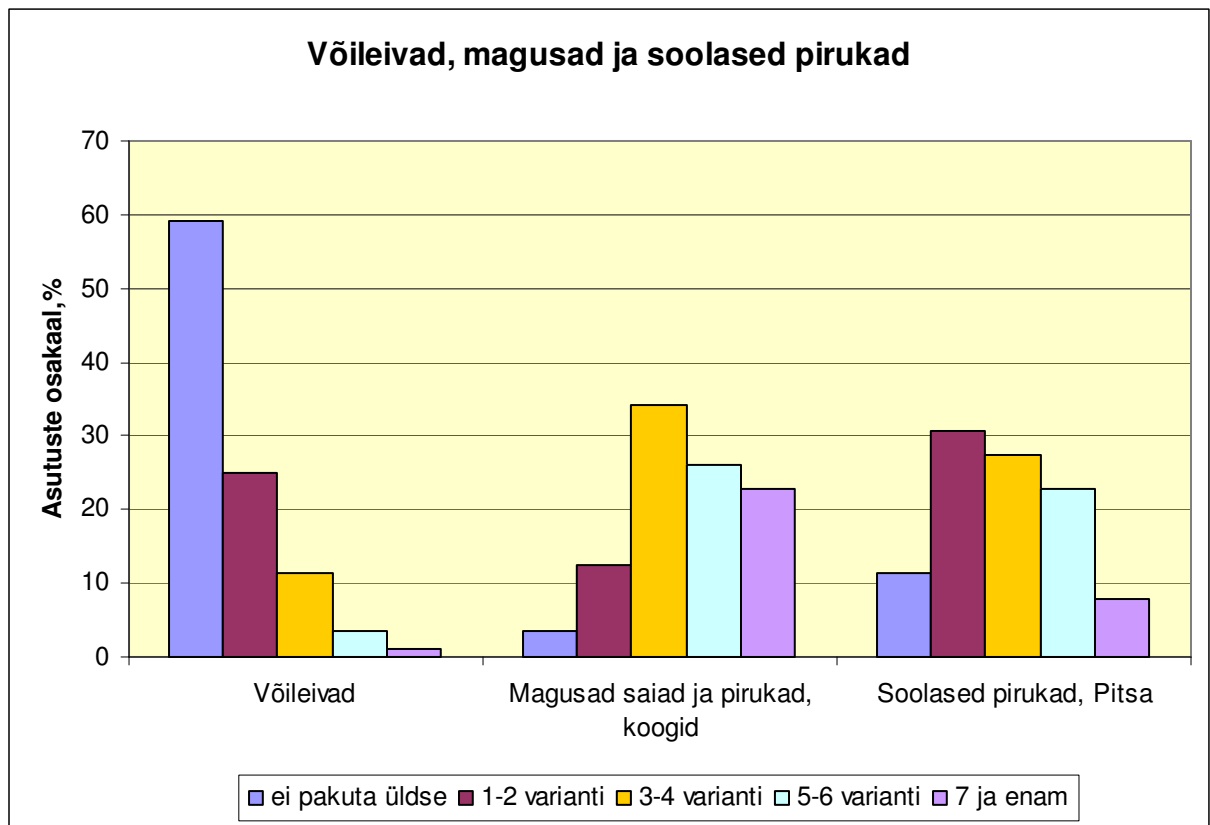


Joonis 6. Praadide ja suppide valik puhvetites

Kuumtoitude (praed, supid, puljongid) valik puhvetites on küllaltki tagasihoidlik (vt. Joonis 6). Kuid positiivseks võib märkida, et kuumtoitude kasutamine kuni kaks varianti valikus esineb mitmetes puhvetites.

Sagedasti pakutakse soovijatele kooli sööklas valmistatud koolilõunat tasuta eest (45% uuritud puhvetitest). 39% müügipunktidest pakub praade valikuga kuni kaks varianti. Ainult 26% koolipuhvetis pakutakse klientidele 1-2 varianti suppe. Suppi ei pakuta üldse 74% puhvetitest. Puljongit ei pakuta 98% puhvetitest, mis on positiivseks näitajaks. Puljongit 1-2 varianti ja 3-4 varianti pakutakse 1% koolipuhvetites.

Märkimata ei saa jätta ning hinnata positiivseks, et 80% puhvetitest ei kohatud menüüs kiirtoite. Pagaritoodete ning võileibade kasutamist koolipuhvetites võib jälgida Jooniselt 7.

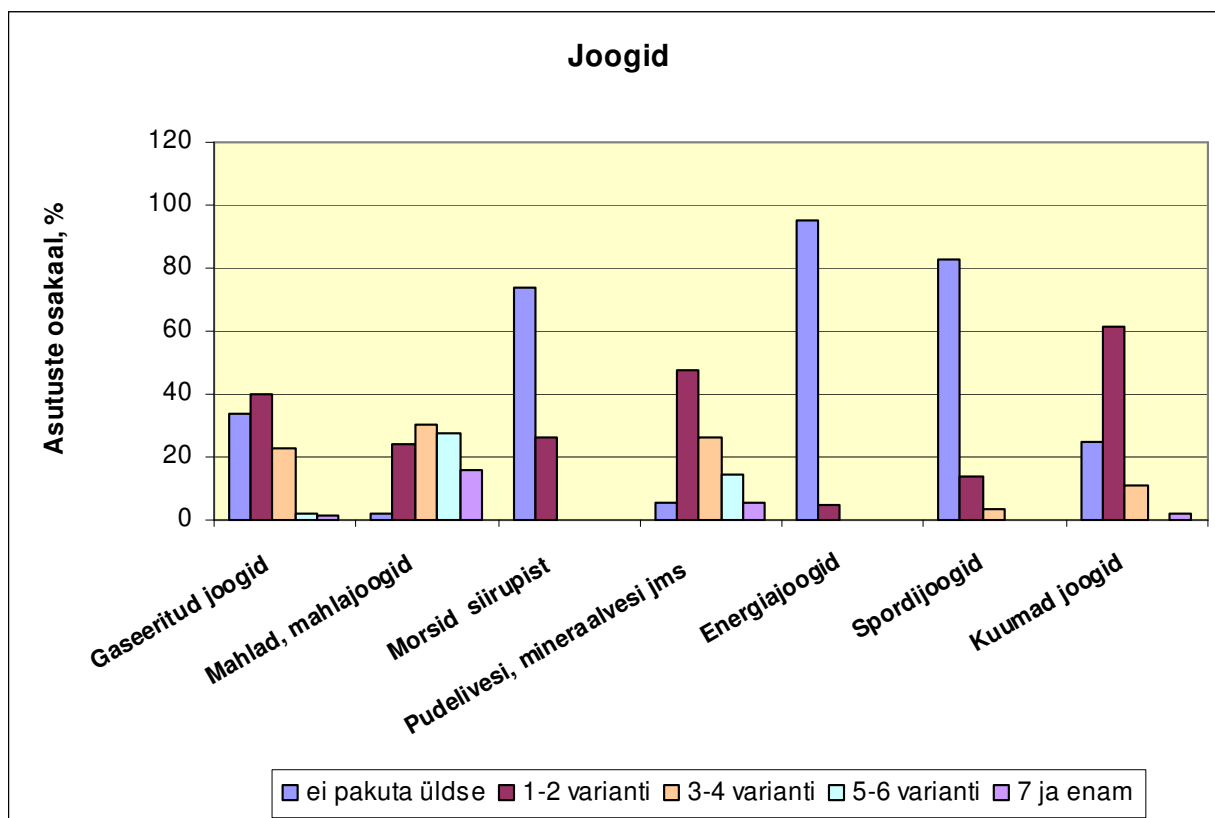


Joonis 7. Võileibade, magusate ja soolaste pirukate pakkumine koolipuhvetites

Pagaritoodetest kasutatakse praktiliselt igas puhvetis magusaid (97%) ning soolaseid (89%) saiakesi/pirukaid/kooke, vastavalt uuringu tulemustele pakuti 3 – 4 varianti (magusad) ja 27% (soolased) 34% puhvetitest; 5 - 6 varianti 26% ja 23% puhvetitest ; 7 ja enam varianti 23% ja 8% puhvetitest.

Uuring näitas, et puhvetites kasutatakse vähesel määral võileibu. Üle poolte uuritud puhvetitest (59%) ei kohatud menüüs võileibu, 25% puhveteid pakub kuni kaks võileivasorti, 11% - 3-4 varianti erinevaid võileibu, 3% pakub 5-6 varianti võileibu ning 1% pakub lastele 7 ja enam varianti võileibu.

Maiustuste, krõpsude ja pähklite esinemissagedust näitab Joonis 8.



Joonis 9. Jookide valik koolipuhvetites.

Rikkalikult ning laialt kasutatakse puhvetites mahlu/mahla jookke (1-2 varianti 24% ,3-4 varianti 31%, 5-6 varianti 27% ja 7 ja enam varianti 16% puhvetitest). Sageli pakutakse pudelivett/mineraalvett (1-2 varianti 48%, 3-4 varianti 26% , 5-6 varianti 15% ja 7 ja enam varianti 6% puhvetitest).

Kuumad joogid on esindatud valikuga 1-2 varianti üle poolte asutustest (61%). 11% puhvetitest kasutab menüüs 3-4 varianti kuumasid jookke.

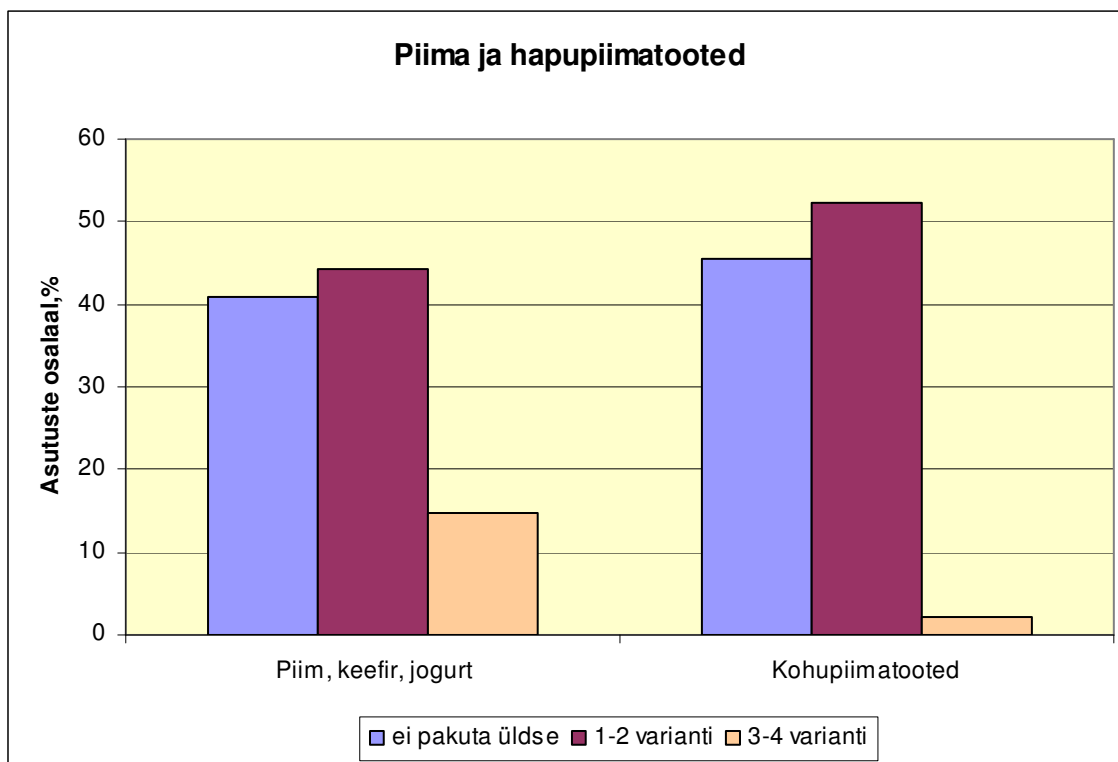
Vähesel määral kasutatakse energia- ja spordijooke, mis on positiivseks näitajaks. Energiajooke ja spordijooke ei pakutud uurimispäeval vastavalt 95% ja 83% puhvetitest. Energia-ja spordijooke kuni 2 varianti oli müügil vastavalt 5% ja 14% puhvetitest.

Morsid siirupist on kasutusel 26% puhvetites, mida võiks minimiseerida. 74% puhvetitest ei kasutanud selliseid jookke üldse.

Gaseeritud jookidest esines 40% puhvetitest kuni 2 varianti, 23% puhvetitest 3-4 varianti.

Gaseeritud jookke ei pakkunud 34% müügikohtadest.

Piima- ja hapupiimatoodete müüki koolipuhvetites iseloomustab Joonis 10.



Joonis 10. Piima- ja hapupiimatoodete kasutamine koolipuhvetites.

Positiivseks võib nimetada piima- ja hapupiimatoodete esinemist koolipuhvetites.

Uuringu tulemused näitavad, et suurem osa koole pakub lastele joogiks piima, keefiri, jogurtit (44% 1-2 varianti ja 15% 3-4 varianti). Need puhvetid, kus ei müüda piima/keefirit/jogurtit(41%), võiksid võtta need tooted oma menüüsse.

1-2 varianti kohupiimatooted pakuti 52% uuritud koolipuhvetitest ning 3-4 varianti pakuti 2% puhvetitest. Negatiivseks aga tuleb märkida, et peaaegu pooled 45 % puhvetitest ei paku lastele kohupiimatooted.

4. JÄRELDUSED

4.1 Koolisöökla 10 päeva menüü

- Antud uuring näitas, et koolisöökla menüüdes suur osa koole kasutab värskaid puuvilju küllalt sageli 5-6 korda (29%) 10 päeva jooksul, kuid kõige enam pakutakse värskaid puuvilju 1-2 korda (31%) 10 päeva jooksul, mida on liiga vähe. Värskeid köögivilju pakutakse kõige enam 3-4 korda (36%) 10 päeva jooksul, millele järgneb 5-6 korda (32%). Koolid, mis pakuvad värsket puuvilja vähem kui 6 korda ja värsket köögivilja vähem kui 4 korda või ei paku üldse (6% ja 4%) 10 päeva jooksul, tuleks kindlasti rõhku panna menüü rikastamisele värskete puu- ja köögiviljadega. Termiliselt töödeldud köögivilja pakuti liiga vähe. Igapäeva menüü peaks sisaldama köögivilju, sh kuum töötlemata kujul vähemalt 2 korda nädalas. 5-6 korda pakkus termiliselt töödeldud köögivilja 10 päeva jooksul 25% puhvetitest ning 7 korda ja enam pakkus 20% puhvetitest ning 4% puhvetitest ei pakkunud üldse termiliselt töödeldud köögivilja.
- Uuringu andmete analüüsi käigus leiti, et koolisööklates kasutatakse sagedamini sea-, kana- ning hakkliha. Vähesel määral pakutakse lastele loomaliha (30% koolidest). 30% sööklaid ei paku lastele kalatoite. Menüü koostamisel tuleb pöörata tähelepanu rasvase liha kasutamissageduse vähendamisele. Kindlasti oleks vajalik suurendada kalatoitude osakaalu menüüs.
- Uuring näitas positiivseid tulemusi sööklates nii pihvide, vorsti- kui ka kalatoodete kasutamise osas (48% ei kasuta menüüs vorstitooteid, 58% ei kasuta kalatooted ning 70% ei kasuta pihve menüüs). Kuid on koole (4%), kus pakutakse lastele kuni 4 korda kümme päeva jooksul vorstitooteid. Kuni 2 korda kasutati menüüs kalast tehtud valmistooteid 41% sööklaid, vorstitooteid – 47% sööklaid ja pihve /kotlette – 26% sööklaid.
- Sihtuuringu tulemused näitasid, et 21% koolisööklaid ei pakkunud õpilastele kohupiimatooteid üldse. Teistes koolides leiti kohupiimatooteid 10 päeva menüüs 1-2 korda. Kohupiim on väärt toiduaine, mis ei tohiks kellegi, eriti laste, toidulaualt puududa. Kohupiimas on rikkalikult kõrge bioväärtusega toiduvalke. Samas on kohupiimal kõrge kaltsiumi- ja fosforisisaldus ja nende soodus vahekord.
- Uuringu tulemused näitavad, et makarontooteid põhitoidu lisandina esines 5-6 korda 1% sööklate menüüdest 10 päeva jooksul. Koolid, mis pakuvad rohkem kui 4 korda nädalas

makarontooteid põhitoidu lisandina, tuleks kindlasti menüü üle vaadata ja makarontoodete pakkumist vähendada.

Makarontooteid on soovitatav pakkuda põhitoidu lisandina mitte rohkem kui kaks korda nädalas ning soovitatav on kasutada täisterajahust ehk grahamjahust valmistatud makarontooteid.

4.2 Koolipuhveti kaubavalik

Koolipuhvetite osas on oluline märkida järgmist:

- Peab tõdema, et kuumtoitude (praed, supid, puljongid) valik puhvetites on küllaltki tagasihoidlik. Kuid positiivseks võib märkida, et kuumtoitude kasutamine kuni 2 varianti valikus esineb mitmes puhvetites.
- Õigel teel on koolipuhvetid, kus on loobutud kiirtoitudest. 20% uuritud puhvetitest pakkus oma menüüs kiirtoite.
- Enamus puhveteid pakub oma menüüs nii soolaseid kui ka magusaid pagaritooteid. Kõige enam pakuti 3-4 varianti erinevaid pirukaid. Peab märkima, et magusaid pirukaid pakutakse rohkem kui soolaseid.
- Üle poolte (59%) koolide puhveti menüüs ei leidu võileibu. 25% puhvetite menüüs esines kuni 2 varianti võileibu. 11% puhvetitest pakkus kuni 4 varianti võileibu.
- Vajalik on märkida, et 41% puhveteid ei paku lastele piima, keefiri, jogurteid ning 45% ei paku kohupiimatooteid.
- 43% puhvetitest pakub menüüs kuni 2 sorti puuvilja- pähkli segusid. Puuvilja- pähkli segusid ei olnud müügil 45% müügikohtadest.
- Avastati väga suur maiustuste osakaal müügivalikus. Maiustuste toidugrupp (nr 16) esines 66% puhvetitest valikuga 7 ja enam varianti.
- Puhvetites esineb müügil külluslikult soolapähkleid, krõpse ning küpsiseid, mida oleks soovitatav vähendada või üldse mitte müüa.
- 26% koolide puhvetitest pakub lastele müügiks siirupist valmistatud morsse valikuga kuni 2 varianti. Positiivseks peab märkima, et teistes uuritud koolides selliseid tooteid ei esinenud.
- Rikkalikult ning laialt kasutatakse puhvetites mahlu/mahlajooke (enamasti 3 varianti ja rohkem). Ainult 2% ei paku selliseid tooteid.
- Sageli pakutakse koolipuhvetites ka pudelivett/mineraalvett. Ainult 6% puhvetitest ei ole sortimendis pudelivett ega mineraalvett.

- Kuumad joogid on esindatud valikuga 1-2 sorti üle poolte koolidest (61%). 11% puhvetitest kasutab menüüs 3-4 varianti neid jooke.
- Vähesel määral kasutatakse puhvetites energia- ja spordijooke. Energiajooke ja spordijooke ei pakutud vastavalt 95% ja 83% puhvetitest.
- Gaseeritud jookidest esines 40% puhvetites kuni 2 varianti, 23% puhvetites 3-4 varianti. Gaseeritud jooke ei pakkunud 34% müügikohtadest. Kaubavaliku väljatöötamisel tuleb pöörata tähelepanu, et gaseeritud jookide osakaal koolipuhveti kaubavalikus väheneks.

5. SOOVITUSED

5.1 Koolisöökla 10 päeva menüü

Koolisööklate kahe nädala menüü analüüsi tulemusena võiks anda menüü koostajatele järgmiseid soovitusi:

- menüü koostamisel pöörata tähelepanu mitmekesisusele nii toidugruppide vahel kui ka toidugruppide sees (näiteks: liha puhul - kasutada erinevaid lihaliike, mitte piirduda ühekahe lihaliigiga);
- värskaid puuvilju pakkuda vähemalt kolm korda nädalas;
- köögivilju (v.a kartul) pakkuda iga päev, sh kuum töötlemata kujul vähemalt kaks korda nädalas;
- värskest kalast valmistatud toite või kalatooteid pakkuda vähemalt üks kord nädalas;
- suurendada menüüs kohupiimatoodete kasutamist;
- Viinereid, keeduvorsti, sardelle ning nendest valmistatud kastmeid on soovitatav mitte pakkuda rohkem kui üks kord kuus. Hea oleks vähendada ka teiste valmistoodete kasutamist menüüs.
- Makarontooteid on soovitatav pakkuda põhitoidu lisandina mitte rohkem kui kaks korda nädalas ning soovitatav on kasutada täisterajahust ehk grahamjahust valmistatud makarontooteid.

5.2 Koolipuhveti kaubavalik

- Koolide müügipunktid võiksid pakkuda rohkem suppe ning kellel puudus menüüst üldse supp, võiks selle sinna lisada.
- Nende koolipuhvetite näitel, kus ei pakuta lastele kiirtoite, võib puhvetipidajatele soovitada võimaluse korral vähendada kiirtoitude kasutamist menüüs.
- Puhvetipidajatele võib soovitada vähendada pagaritoodete sortimenti ning koguseid. Magusate saiade, kookide valikut tuleks vähendada. Sortimendi väljatöötamisel tuleb eelistada madalama rasva- ja suhkrusisaldusega tooteid. Pirukate täidise osas on paremad puu- ja köögiviljad. Vältida tuleb õlis praetud toodete kasutamist menüüs.
- Võileibade osakaal võiks puhvetites olla suurem.
- Soovitame võtta müüki rohkem kohupiima-, jogurti- ja piimatooteid.
- Müügivalikus võiks olla suurem puuvilja-pähklisegudevalik.
- Maiustuste valikut soovitaksime põhjalikumalt üle vaadata ning vähendada.
- Tähelepanu tuleb pöörata ka soolaste toodete sortimendi vähendamisele. Vähem pakkuda soolapähkleid ning küpsiseid.
- Pöörata tähelepanu siirupite koostisainetele ning eelistada kontsentreeritud mahlu kunstlikult valmistatud siirupitele. Soovitame vähendada kunstlikult valmistatud siirupite kasutamist.
- Soovitame eelistada vähem suhkrut sisaldavaid jooke.

LISAD

Lisa 1

Sihtuuring „Menüü mitmekesisuse hindamine“

Inspektori nimi:

.....

Kooli/ lasteaia nimetus:

.....

Küsimustiku täitmise aluseks peab võtma 10 päeva menüü. Selle menüü alusel vaadata, kui mitu korda (10 päeva jooksul) pakutakse toite allpool nimetatud toidugruppidest:

	Ei pakuta	1-2 korda	3-4 korda	5-6 korda	7 ja enam
Värske puuvili (tk/ lõigud/ riivitud/ salatina jms)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Värske köögivili (lõigud /riivitud/ salatina jms)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Termiliselt töödeldud köögivili (välja arvatud kartul)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalast valmistatud toidud (välja arvatud valmistooted)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kalapulgad, kalaburgerid (jms. valmistooted kalast)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viinerid, vorstid, sardellid (sh nendest valmistatud kastmed ja võileivakatted)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maksast valmistatud toidud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makarontooded (põhitoidu lisandina)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hakklihast valmistatud toidud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kanalihest valmistatud toidud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lihaburgerid, kotletid, pihvid (valmistoodete kasutamine)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toidud sealihast	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toidud loomalihest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kohupiimatooted	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(sh magustoit kohupiimaga)					
Jäätis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lisa 2

Sihtuuring "Koolipuhveti kaubavalik"

Inspektori nimi:

Kooli nimetus:

Koolipuhveti kaubavalik (hinnatakse ühe konkreetse päeva sortiment):

	ei pakuta üldse	1-2 varianti	3-4 varianti	5-6 varianti	7 ja enam
Koolilõuna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiirtoit:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(nt: toidud, mis on valmistatud fritüüris, viiner, sardell, hamburger, muud valmistooted)					
Praad (mitte kiirtoit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Supid (kohapeal valmistatud)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puljongid kuubikust/ pulbri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salatid (v.a. toorsalatid)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toorsalatid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Värske puuvili	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Värske köögivili (sh.lõigud, tükid)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Võileivad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magusad saiad ja pirukad, koogid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soolased pirukad, pitsa, soolaküpsis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krõpsud/ popkorn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soolapähklid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuiv. puuvilja-pähklisegu, seemned	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommid, šokolaad, magus küpsis ja muud maiustused	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gaseeritud joogid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mahlad/ mahlajoogid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Morsid siirupist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pudelvesi, mineraalvesi jms	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energiajoogid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spordijoogid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuumad joogid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piim/Keefir/Jogurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kohupiimatooted	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kui koolis on müügiautomaat, siis täpsustada, milliste toidugruppide tooteid saab sellest automaadist ja kui suur on valik:

üldse	varianti	ei pakuta varianti	1-2 varianti	3-4 ja enam	5-6	7
Võileivad		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magusad saiad ja pirukad		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soolased saiad ja pirukad		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maiustused		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krõpsud, popkorn		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soolapähklid		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuiv. puuvilja-pähklisegu		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gaseeritud joogid		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mahlad/ Mahlajoogid		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pudelvesi, mineraalvesi jms		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energiajoogid		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spordijoogid		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuumad joogid		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piim, keefir, jogurt jms		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jäätis		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lisa 3

Koolide nimekiri, kus uuriti söökla menüü ning puhveti sortimendi mitmekesisust

Puhveti ja müügiautomaatide sortiment uuriti järgmistes koolides:	Söökla menüü mitmekesisus uuriti järgmistes koolides:
Rakvere Reaalgümnaasium	Rakvere Vene Gümnaasium
Rakvere Vene Gümnaasium	Laekvere Põhikool
Vinni-Pajusti Gümnaasium	Vinni-Pajusti Gümnaasium
Rakvere Gümnaasium	Rakvere Gümnaasium
Haljala Gümnaasium	Haljala Gümnaasium
Kadrina Gümnaasium	Kadrina Gümnaasium
Kunda Ühisgümnaasium	Kunda Ühisgümnaasium
Tamsalu Gümnaasium	Tamsalu Gümnaasium
Tapa Vene Gümnaasium	Tapa Vene Gümnaasium
Jõhvi Vene Gümnaasium	Jõhvi Vene Gümnaasium
Ahtme Gümnaasium	Ahtme Gümnaasium
Sillamäe Vanalinna Kool	Sillamäe Kannuka Kool
Sillamäe Kannuka Kool	Sillamäe Vanalinna Kool
Kohtla-Järve Järve Vene Gümnaasium	Kohtl-Järve Järve Vene Gümnaasium
Narva Paju Kool	Narva Paju Kool
Narva Kesklinna Gümnaasium	Narva Kesklinna Gümnaasium
Kohtla-Järve vahtra Põhikool	Kohtla-Järva Vahtra Põhikool
Paide Ühisgümnaasium	Paide Ühisgümnaasium
Türi Majandusgümnaasium	Peetri Põhikool
Kilingi-Nõmme Gümnaasium	Türi Majandusgümnaasium
Pärnu Koidula Gümnaasium	Rocca-al Mare individuaalõppekeskus Vodjal
Pärnu Hansagümnaasium	Roosna-Alliku Põhikool
Pärnu Sütevaka Gümnaasium	Tarbja Algkool-Lasteaed
Pärnu Ülejõe Gümnaasium	Kabala Põhikool
Märjamaa Gümnaasium	Koeru Keskkool
Rapla Ühisgümnaasium	Türi Toimetulekukool
Juuru Gümnaasium	Retla Kool
Kohila Gümnaasium	Türi Gümnaasium
Lihula Gümnaasium	Ahula Lasteaed-Algkool
Haapsalu Linna Algkool	Albu Põhikool
Kärdla Ühisgümnaasium	Paide Gümnaasium

Käina Gümnaasium	Väätsa Põhikool
Kuressaare Gümnaasium	Sargvere Lasteaed-Algkool
Kuressaare Vanalinna Kool	Imavere Põhikool
Saaremaa Ühisgümnaasium	Järva-Jaani Gümnaasium
Tartu Mart Reiniku Gümnaasium	Aravete Keskkool
Tartu Forseliuse Gümnaasium	Laupa Põhikool
Tartu Miina Härma Gümnaasium	Koigi Põhikool
Tartu Tamma Gümnaasium	Päinurme Internaatkool
Tartu Vene Lütseum	Ambla Lasteaed-Põhikool
Tartu Karlova Gümnaasium	Pärnu-Jaagupi Gümnaasium
Tartu Herbert Masingu Gümnaasium	Koonga Põhikool
Tartu Kivilinna Gümnaasium a	Juurikaru Põhikool
Tartu Kivilinna Gümnaasium	Vihtra Algkool-Lasteaed
Tartu Descartesi Gümnaasium	Pärnu Sütevaka Humanitaargümnaasium
Tartu Kommertsgümnaasium	Pärnu Kuninga tn Põhikool
Tartu Annelinna Gümnaasium	Surju Põhikool
Tartu Raatuse Gümnaasium	Sauga Põhikool
Tartu Veeriku Kool	Pärnuma KHK Tihemetsa õppekoht
Tartu Kunstigümnaasium	Kilingi-Nõmme Gümnaasium
Tartu Hugo Treffneri Gümnaasium	Sindi Gümnaasium
Tartu Kesklinna Kool	Pärnu Hansagümnaasium
Hiie Kool	Lõpe Põhikool
Luunja Keskkool	Pärnu Koidula Gümnaasium
Põltsamaa Ühisgümnaasium	Uulu Põhikool
Antsla KK	Audru Keskkool
Parksepa KK	Are Põhikool
Kesklinna Gümnaasium	Metsapoolle Põhikool
I Põhikool	Pärnu Vanalinna Põhikool
Kreutzwaldi Gümnaasium	Vahenurme LAK
Põlva Ühisgümnaasium	Pärnu Ühisgümnaasium
Suure-Jaani Gümnaasium	Lavassaare LAK
C.R.Jakobsoni nim., Gümnaasium Viljandis	Pärnu Ülejõe Gümnaasium
A. Kitzbergi nim Gümnaasium	Lindi LAK
Valuoja Põhikool	Märjamaa Gümnaasium
Viljandi Maagümnaasium Väikeste maja	Kabala Lasteaed-Põhikool
Loksa Vene Gümnaasium	Järvakandi Gümnaasium
Tallinna Liivalaia Gümnaas	Järvakandi Lasteaed-Algkool
Vanalinna Hariduskolleegium	Raikküla Kool

Tallinna Rahumäe Põhikool	Sipa Lasteaed-Algkool
Jakob Westholmi Gümnaasium	Haimre Põhikool
Tallinna Prantsuse Lütseum	Rapla Ühisgümnaasium
Tallinna 21. Kool	Kuimetsa Algkool
Tallinna Ühisgümnaasium	Vana-Vigala Põhikool
Tallinna Reaalkool	Valtu Põhikool
Tallinna Linnamäe Vene Lütseum	Varbola Kool
Tallinna Laagna Gümnaasium	Raikküla Lasteaed-Algkool
Tallinna Kunstigümnaasium	Rapla Vesiroosigümnaasium
Ehte Humanitaargümnaasium	Hagudi Põhikool
Tallinna Tõnismäe Reaalkool	Käru Põhikool
Tallinna Läänemere Gümnaasium	Kaiu Põhikool
Karjamaa Gümnaasium	Alu Algkool-Lasteaed
Lasnamäe Gümnaasium	Eidapere Kool
Tallinna Kesklinna Vene Gümnaasium	Kohila Gümnaasium
Tallinna Pae Gümnaasium	Kohila Gümnaasium Hageri klassid
Tallinna Juhkentali Gümnaasium	Valgu PK
Turba Gümnaasium	Kivi-Vigala Põhikool
Keila Ühisgümnaasium	Juuru Gümnaasium
	Kehtna Põhikool
	Vidruka Kool
	Taebla Gümnaasium
	Virtsu Põhikool
	Haapsalu Wiedemanni Gümnaasium
	Haapsalu Sanatoorne Internaatkool
	Kullamaa Keskkool
	Noarootsi Kool
	Vatla Põhikool
	Lihula Gümnaasium
	Ridala L/a-põhikool
	Kõmsi L/a-alkool
	Nõva Kool
	Tuudi Algkool
	Asuküla Algkool
	Kärdla Ühisgümnaasium
	Käina Gümnaasium
	Palade Põhikool
	Suuremõisa Põhikool
	Lauka Põhikool

	Kõpu Internaatkool
	Emmaste Põhikool
	Muhu Põhikool
	Kaali Põhikool
	Lümända Põhikool
	Kahtla Lasteaed-Põhikool
	Kuressaare Gümnaasium
	Kuressaare Vanalinnakool
	Mustjala Lasteaed-Põhikool
	Leisi Keskkool
	Pihitla Lasteaed-Algkool
	Kallemäe Kool
	Orissaare Gümnaasium
	Aste Põhikool
	Saaremaa Ühisgümnaasium
	Kärla Põhikool
	Salme Põhikool
	Tornimäe Põhikool
	Kuressaare Põhikool
	Kihelkonna Põhikool
	Valjala Põhikool
	Kaarma Põhikool
	Ämmuste Kool
	Lahmuse Kool
	C.R.Jakobsoni nim Gümnaasium Viljandis
	Saarepeedi kool
	Kirivere Põhikool
	Suislepa L-Algkool
	Viiratsi L- Algkool
	Suure-Jaani Gümnaasium
	A. Kitzbergi nim. Gümnaasium
	Halliste Põhikool
	Valuoja Põhikool
	Viljandi Maagümnaasiumn väikeste maja
	Kärstna Kooll
	Leie Põhikool
	Võhma Gümnaasium
	Viluste Põhikool
	Põlva Ühisgümnaasium

	Naha Algkool
	Vastse-Kuuste Põhikool
	Ahja Keskkool
	Tilsi Põhikool
	Õru Lasteaed-Algkool
	Pikasilla Algkool
	Riidaja Põhikool
	Ritsu Lasteaed-Algkool
	Keeni Põhikool
	Palupera Põhikool
	Hargla Kool
	Aakre Lasteaed-Algkool
	Hummuli Põhikool
	Lüllemäe Põhikool
	Pühajärve Põhikool
	Otepää Gümnaasium
	Valga Vene Gümnaasium
	Valga Gümnaasium
	Valga Põhikool
	Puka Keskkool
	Helme SIK
	Ala Põhikool
	Tsirguliina Keskkool
	Valga Jaanikese Kool
	Tõrva Gümnaasium
	Krabi Põhikool
	Ruusmäe
	Haanja
	Puiga Põhikool
	Mõniste Põhikool
	Järve Kool
	Vastseliina Internaatkool
	Kuldre Kool
	Osula Kool
	Pikakannu Põhikool
	Varstu Keskkool
	Urvaste Kool
	Sõmerpalu Põhikool
	Meremäe Põhikool

	Vastseliina KK
	Misso KK
	Antsla KK
	Kääpa Põhikool
	Parksepa Keskkool
	Kesklinna Gümnaasium
	Kreutswaldi Gümnaasium
	I Põhikool
	Rõuge Põhikool
	Esku-Kamari Kool- Eskus
	Esku-Kamari Kool- Kamaris
	Saduküla põhikool
	Mustvee Vene Gümnaasium
	Maarja põhikool
	Vaimastvere kool
	Puurmani gümnaasium
	A.Haava nim Pala Kool
	Sadala Põhikool
	Jõgeva Ühisgümnaasium
	Palamuse Gümnaasium
	Jõgeva Gümnaasium
	Adavere Põhikool
	Põltsamaa Ühisgümnaasium
	Voore Põhikool
	Lustivere Põhikool
	Pisisaare Algkool
	Aidu Lasteaed-Algkool
	Tabivere Gümnaasium
	Siimusti Lasteaed-Algkool
	Kiigemetsa Kool
	Tiheda Lasteaed-Algkool
	Kuremaa Lasteaed-Algkool
	Mustvee Gümnaasium
	Luuu Algkool
	Laiuse Kool
	Torma Põhikool
	Tartu Mart Reiniku Gümnaasium
	Tartu Miina Härma Gümnaasium
	Tartu Forseliuse Gümnaasium

	Tartu Tamme Gümnaasium
	Tartu Vene Lütseum
	Tartu Karlova Gümnaasium
	Tartu Herbert Masingu Gümnaasium
	Tartu Kivilinna Gümnaasium a
	Tartu Kivilinna Gümnaasium G
	Tartu Descartesi Gümnaasium
	Tartu Kommertsgümnaasium
	Tartu Annelinna Gümnaasium
	Tartu Raatuse Gümnaasium
	Tartu Veeriku Kool
	Kunstigümnaasium
	Hiie Kool
	Kesklinna kool
	Hugo Treffneri Gümnaasium
	Luunja Keskkool
	Loksa Vene Gümnaasium
	Alavere Põhikool
	Tabasalu Gümnaasium
	Tallinna Liivalaia Gümnaasium
	Tallinna Nõmme Põhikool
	Vanalinna Hariduskõlleegium
	Tallinna Rahumäe Põhikool
	Jakob Westholmi Gümnaasium
	Tallinna Prantsuse Lütseum
	Tallinna 21. Kool
	Tallinna Pääsküla Gümnaasium
	Tallinna Reaalkool
	Tallinna Kivimäe Põhikool
	TallinnaJärveotsa Gümnaasium
	Tallinna Mustamäe Realgümnaasium
	Tallinna Arte Gümnaasium
	Tallinna Kriisiine Gümnaasium
	Tallinna Väike Õismäe Gümnaanium
	Tallinna Tehnikagümnaasium
	Tallinna Lilleküla Gümnaanium
	Tallinna 53. kekkool
	Tallinna Saksa Gümnaanium
	Tallinna Mustamäe Gümnaanium

	Tallinna Mustamäe Gümnaanium (algklasside maja)
	Tallinna 32 Keskkool
	Tallinna Mustamäe Humunitaargümnaasium
	Tallinna 37. keskkool
	Tallinna Järveotsa Gümnaasium
	Tln Mustamäe ReaalGümnaasium.
	Tallinna Arte Gümnaasium
	Tallinna Kristiine Gümnaasium
	Tallinna Mustjõe Gümnaasium
	Tln Väike-Õismäe Gümnaasium
	Tallinna Tehnikagümnaasium
	Tallinna Lilleküla gümna
	Tallinna 53. keskkool
	Tallinna Saksa Gümnaanium
	Tallinna Mustamäe Gümnaanium
	Tallinna Mustamäe Gümnaanium (algklasside maja)
	Tallinna 32 Keskkool
	Tallinna Mustamäe Hum. Gümna.
	Merivälja Kool
	Tallinna Linnamäe Vene Lütseum
	Tallinna Laagna Gümnaasium
	Tallinna Kunstigümnaasium
	Ehte Humanitaargümnaasium
	Tallinna Tõnismäe Reaalkool
	Kalamaja Põhikool
	Tallinna Läänemere Gümnaasium
	Karjamaa Gümnaasium
	Lasnamäe Gümnaasium
	Tallinna Kesklinna Vene Gümnaasium
	Tallinna Pae Gümnaasium
	Tallinna Juhkentali Gümnaasium
	Turba Gümnaasium
	Keila Ühisgümnaasium

Lisa 4

Toidugruppide numbrid

Toidugrupi koodnumber	Toidugrupi nimetus
1	Koolilõuna (sama, mida koolisöökla pakub, kuid tasu eest)
2	Kiirtoit (hamburgerid, fitüüris valmistatud toidud, viinerid jne)
3	Praed (v.a. kiirtoit)
4	Supid (v.a. pulbrist ja puljongikuubikust valmistatud)
5	Puljongid (pulbrist ja puljongikuubikust valmistatud)
6	Salatid (v.a. toorsalatid)
7	Toorsalatid
8	Värske puuvili
9	Värske köögivili
10	Võileivad
11	Magusad saiad/pirukad/koogid
12	Soolased pirukad/ saiad/soolaküpsis
13	Krõpsud, popkorn
14	Soolapähklid
15	Kuivatatud puuvilja-pähklisegu
16	Maiustused (kommid, šokolaad, magus küpsis)
17	Gaseeritud joogid
18	Mahlad, mahlajoogid
19	Morsid siirupist
20	Pudelvesi, mineraalvesi
21	Energiajoogid
22	Spordijoogid
23	Kuumad joogid (tee, kohv, kakao, jne)
24	Piim, keefir, jogurt
25	Kohupiimatooted

