Väljaandja:	Vabariigi Valitsus
Akti liik:	määrus
Teksti liik:	terviktekst
Redaktsiooni jõustumise kp:	01.09.2026
Redaktsiooni kehtivuse lõpp:	Mitte jõustunud redaktsioon
Avaldamismärge:	RT I, 05.08.2025, 11

Nõuded laste toitlustamisele haridusasutuses, sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagris

Vastu võetud 31.07.2025 nr 60
RT I, 05.08.2025, 10
jõustumine 01.09.2025

Muudetud järgmiste aktidega

Vastuvõtmine	Avaldamine	Jõustumine
31.07.2025	RT I, 05.08.2025, 10	01.09.2025, osaliselt rakendatakse alates 01.09.2026; § 9 lõiked 1 ja 3 kehtisid kuni 31.08.2026.

Määrus kehtestatakse rahvatervishoiu seaduse§ 22 lõike 4 alusel.

1. peatükk
Üldsätted

§ 1. Reguleerimisala

(1) Määrusega kehtestatakse nõuded laste toitlustamisele ja selle dokumenteerimisele lastehoius ja lasteaias, statsionaarse õppega üldhariduskoolis ja kutseõppeasutuses, lastele sotsiaalteenuse osutamisel ning püsi- ja projektlaagris (edaspidi koos *laste- ja haridusasutus*), kus toitlustamine on korraldatud.

(2) Määruse nõuete täitmise tagavad laste- ja haridusasutuse pidaja ning toitlustusteenuse pakkuja.

(3) Määrus ei reguleeri hooldusperes asendushooldusel olevate laste toitlustamist ega laste- ja haridusasutuste puhvetites ja müügiautomaatides pakutavat toitu.

(4) Ööpäevaringses laste hoolekandeasutuses, kus toitu valmistatakse asendus- või perekodu pere või grupi majutuskoha köögis, lähtutakse § 3 lõigetes 1 ja 4 sätestatud üldnõuetest.

(5) Püsi- ja projektlaagrites, kus toitlustamine on korraldatud, lähtutakse § 3 lõikes 1 ja §-s 6 sätestatud nõuetest.

(6) Lastehoius, kus toitlustamine on korraldatud, lähtutakse § 3 lõikes 1 ja § 4 lõikes 1 sätestatud nõuetest.

§ 2. Terminid

Määruses kasutatakse termineid järgmises tähenduses:
1) põhitoidukord – hommiku-, lõuna- või õhtusöök;
2) koolilõuna – lõunasöök, mida serveeritakse põhitoidukorrana koolides;
3) koolieine – toit, mida serveeritakse koolides täiendava toidukorrana lisaks koolilõunale;
4) söögiaeg – lapse söömistegevusele kuluv aeg, mille hulka ei kuulu toidu serveerimisele ja võtmisele kuluv aeg;
5) lisatud suhkrud – sahharoos, fruktoos, glükoos, tärklise hüdrolüsaadid ja teised isoleeritud suhkru valmistised, mida kasutatakse toidu valmistamisel või tootmisel;
6) vabad suhkrud – lisatud suhkrud ning mees, siirupis, mahlas ja kontsentreeritud mahlas looduslikult esinevad suhkrud;
7) serveerimiskogus – toidu serveeritav kogus söömisvalmis kujul;
8) taimetoidumenüü – menüü, millest on jäetud välja suurem osa või kõik loomset päritolu toidud;

9) taimne jook – piima asemel kasutatav pähklitel, teraviljal, seemnetel või sojal põhinev jook;
10) lihatoode – liha töötlemise saadus või sellise töödeldud toote edasise töötlemise saadus, mille lõikepind näitab, et tootel puuduvad värske liha iseloomulikud omadused;
11) magusained – Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruse (EÜ) nr 1333/2008 toidu lisaainete kohta (ELT L 354, 31.12.2008, lk 16–33) I lisa punktis 1 sätestatud aine.

2. peatükk
Toitlustamise korraldamine laste- ja haridusasutuses

§ 3. Üldnõuded toitlustamisele laste- ja haridusasutuses

(1) Toitlustamisel lähtutakse mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise põhimõtetest.

(2) Lasteaias ja lastele sotsiaalteenuse osutamisel peab toidust saadava energia osakaal kahe nädala keskmisena ööpäeva kohta vastama lisas 1 sätestatud nõuetele.

(3) Toitlustamine peab toimuma päevakavaga kindlaks määratud kellaaegadel ja menüü alusel.

(4) Ööpäevaringset teenust saavale lapsele peab olema tagatud eakohane, tema terviseseisundile vastav toit vähemalt neli korda päevas (hommikusöök, lõunasöök, oode ja õhtusöök), võttes arvesse lasteaias, lastehoius või koolis pakutavat toitu.

(5) Ööpäevaringset teenust saava lapse toit peab katma lapse ööpäevase toiduenergia- ja toitainevajaduse vastavalt lisades 1, 2 ja 5 sätestatule.

(6) Üksikutel päevadel võib toitlustamisel teha erandeid, kuid ettenähtud energiakogus peab vastama lisades 2–4 sätestatud nõuetele.

(7) 0–12 kuu vanuse imiku toitlustamisel lähtutakse tervishoiutöötaja soovitustest ning riiklikest toidu- ja toitumissoovitustest.

§ 4. Toitlustamise korraldamine lasteaias

(1) Söögiaeg peab kestma vähemalt 30 minutit. Toidukordade vahe ei tohi ületada nelja tundi.

(2) Lapsele, kes viibib lasteaias kogu päeva, võimaldatakse eakohane toit vähemalt kolm korda päevas.

(3) Lasteaias pakutav toit peab vastama lisades 1–3 ja 5 sätestatud nõuetele, arvestades lasteasutuses viibimise ajaga. Ühelgi toidukorral ei tohi saadav energiakogus kahe nädala keskmisena ületada 40% lasteaias kogu päeva jooksul saadavast toiduenergiast.

§ 5. Toitlustamise korraldamine statsionaarse õppega üldhariduskoolis ja kutseõppeasutuses

(1) Koolilõunaks ja koolieineks pakutav toit peab vastama lisas 4 sätestatud nõuetele.

(2) Spordisuunaga koolis või klassis õppivatele lastele, kellel on tavapärasest erinev energiavajadus, võib teha erandeid päevase või koolilõunal saadava toiduenergia koguses ja toidukordade jaotuses.

§ 6. Toitlustamise korraldamine püsi- ja projektlaagris

Toitlustamine ööpäevaringses laagris peab toimuma kindlaksmääratud kellaaegadel neli korda päevas. Söögiaeg peab põhitoidukordadel kestma vähemalt 30 minutit ja toidukordade vahe ei tohi ületada nelja tundi.

3. peatükk
Menüü koostamine

1. jagu
Üldsätted

§ 7. Üldnõuded menüü koostamisele

(1) Põhitoit tohib korduda iga nelja nädala tagant ja hommikusöök, välja arvatud hommikusöögipuder, iga kahe nädala tagant.

(2) Magusaineid sisaldavaid toite ei pakuta.

(3) Rohkes rasvas ja õlis küpsetatud toite ei pakuta.

§ 8. Nõuded menüü koostamisele toidugruppide kaupa

(1) Kõikides toidugruppides tuleb pakutavaid toite varieerida.

(2) Määruses nimetatud toidukogused on arvestatud serveerimiskogustena ühe lapse kohta.

(3) Menüü koostamisel tuleb arvestada toodete suhkrute, soola-, kiudainete ja lihasisaldust vastavalt lisas 5 sätestatule.
[RT I, 05.08.2025, 10- lõiget 3 rakendatakse alates 01.09.2026]

2. jagu
Nõuded toidugruppidele

§ 9. Köögiviljad, puuviljad ja marjad

(1) [Kehtetu -RT I, 05.08.2025, 10- jõust. 01.09.2026, kehtis kuni 31.08.2026]

(2) Erinevaid köögivilju, välja arvatud kartul, oliivid, avokaado, sealhulgas kaunviljad, pakutakse iga päev arvestusega kahe nädala keskmisena järgmiselt:
1) koolilõuna puhul vähemalt 120 grammi ja koolieine puhul vähemalt 80 grammi;
2) kuni 3-aastaste laste puhul vähemalt 100 grammi ja üle 3-aastaste laste puhul vähemalt 150 grammi;
3) ööpäevaringset teenust saavate laste puhul vähemalt 300 grammi.
[RT I, 05.08.2025, 10- lõiget 2 rakendatakse alates 01.09.2026]

(3) [Kehtetu -RT I, 05.08.2025, 10- jõust. 01.09.2026, kehtis kuni 31.08.2026]

(4) Erinevaid värskeid puuvilju või marju pakutakse iga päev arvestusega kahe nädala keskmisena järgmiselt:
1) koolilõuna puhul vähemalt 70 grammi;
2) kuni 3-aastaste laste puhul vähemalt 50 grammi ja üle 3-aastaste laste puhul vähemalt 100 grammi;
3) ööpäevaringset teenust saavate laste puhul vähemalt 200 grammi.
[RT I, 05.08.2025, 10- lõiget 4 rakendatakse alates 01.09.2026]

(5) Vabade suhkrutega marja- ja puuviljahoidiseid, sealhulgas moos, võib pakkuda maksimaalselt 20 grammi nädalas.

§ 10. Teraviljatooted

(1) Leiva- või saiatoodet pakutakse iga päev.

(2) Nendes laste- ja haridusasutustes, kus toitlustatakse vähemalt kolm korda päevas, pakutakse erinevast teraviljast või teraviljasegudest valmistatud toite vähemalt üks kord päevas.

(3) Pastatooteid põhitoiduna või selle lisandina võib pakkuda kuni kahel päeval nädalas.

§ 11. Piimatooted

(1) Joogina pakutavate piimatoodete, sealhulgas toidu koostises oleva piima kogus ei tohi kahe nädala keskmisena ületada päeva kohta:
1) lasteaialaste puhul 200 grammi;
2) koolilõuna puhul 150 grammi;
3) ööpäevaringset teenust saavate laste puhul 400 grammi.

(2) Pudru valmistamiseks kasutatavat piima ei arvestata lõikes 1 nimetatud koguste hulka.

(3) Toorpiima võib kasutada üksnes kuumtöödelduna.

§ 12. Muna, kala ja liha

(1) Muna pakutakse toiduks ainult kuumtöödelduna.

(2) Kalast valmistatud toite pakutakse vähemalt üks kord nädalas.

(3) Pakutava kala kogus kokku peab olema:
1) koolilõuna puhul kümne päeva jooksul vähemalt 120 grammi;
2) lasteaialaste puhul kümne päeva jooksul vähemalt 100 grammi;
3) ööpäevaringset teenust saavate laste puhul kahe nädala jooksul vähemalt 200 grammi.

[RT I, 05.08.2025, 10- lõiget 3 rakendatakse alates 01.09.2026]

(4) Soolatud, suitsutatud ja konserveeritud kala võib pakkuda üks kord kahe nädala jooksul.

(5) Rasvakala ja eskolaari laste- ja haridusasutustes ei pakuta.

(6) Linnulihast valmistatud toite tuleb pakkuda lasteaialastele ja ööpäevaringset teenust saavatele lastele vähemalt kaks korda nädalas ning koolilõuna puhul vähemalt üks kord nädalas.

(7) Sea-, veise- või lambalihast valmistatud toitudes peab lihakogus kokku jääma:
1) lasteaialaste puhul vahemikku 150–200 grammi kümne päeva jooksul;
2) koolilõuna puhul vahemikku 100–200 grammi kümne päeva jooksul;
3) ööpäevaringset teenust saavate laste puhul sõltuvalt nende energiavajadusest vahemikku 100–400 grammi kahe nädala jooksul.

(8) Paragrahvi 2 punktis 10 nimetatud lihatooteid, mis on valmistatud sea-, veise-, lamba- või linnulihast, pakutakse kõige rohkem üks kord kuus.

§ 13. Suhkur ja magusad näksid

(1) Toitlustamisel toidu valmistamisel kasutatud lisatud suhkru, mee, siirupi, mahlakontsentraadi ja magustatud kondenspiima kogused kokku ei tohi kahe nädala keskmisena ületada päeva kohta:
1) lasteaias 2–3-aastaste laste puhul 5 grammi ja üle 3-aastaste laste puhul 10 grammi;
2) koolilõuna ja koolieine puhul 5 grammi;
3) ööpäevaringset teenust saavate laste puhul 15 grammi.

(2) Lõikes 1 nimetatud kogust võib erandina ületada tähtpäevadel üksikute toitude koostises.

(3) Alla 2-aastastele lastele ei pakuta toite, mis sisaldavad vabu suhkruid.
[RT I, 05.08.2025, 10- § 13 rakendatakse alates 01.09.2026]

§ 14. Sool, kastmed ja lisatavad rasvad

(1) Toitude valmistamisel lisatavate rasvade kogused ei tohi kahe nädala keskmisena ületada päeva kohta:
1) lasteaias 25 grammi;
2) koolilõuna puhul 15 grammi;
3) koolieine puhul 10 grammi.

(2) Toitlustaja poolt toitude valmistamisel lisatava soola kogus ei tohi kahe nädala keskmisena ületada päeva kohta:
1) koolilõuna ja koolieine puhul ning lasteaias 0,5 grammi;
2) ööpäevaringset teenust saavate laste puhul sõltuvalt lapse vanusest 0,5–2 grammi ööpäevas.
[RT I, 05.08.2025, 10- lõiget 2 rakendatakse alates 01.09.2026]

(3) Ketšupit, majoneesi ja teisi valmiskastmeid tohib kasutada vaid vähesel määral toitude maitsestamisel. Ketšup, majonees ja teised valmiskastmed peavad vastama lisas 5 sätestatud nõuetele.
[RT I, 05.08.2025, 10- lõike 3 teist lauset rakendatakse alates 01.09.2026]

§ 15. Joogiks pakutavad tooted

(1) Lisaks joogiveele võib joogiks pakkuda lisatud vabade suhkruteta teed, viljakohvi või taimset jooki, maitsestamata piima, joogijogurtit, keefirit või petti ja mahla.

(2) Mahla ja veega lahjendatud mahla tohib pakkuda joogina kõige rohkem üks kord nädalas.

(3) Alla 2-aastastele lastele mahla ei pakuta.

4. peatükk
Menüü erisused

§ 16. Tervislikel ja muudel põhjustel teisiti toituva lapse menüü erisused

(1) Tervislikel põhjustel teisiti toituva lapse toitlustamine korraldatakse koostöös lapsevanema või lapse eestkostja ning laste- ja haridusasutuse pidajaga, arvestades võimaluse korral lisades 1–5 sätestatud nõuetega.

(2) Diabeeti põdevale lapsele peab olema tagatud juurdepääs süsivesikuterikkale toidule ka väljaspool söögiaega.

(3) Võimaluse korral tagatakse taimetoidumenüü ja religioonist või muudest veendumustest tulenev teisiti toitlustamine. Sellisel juhul võib kokkuleppel lapsevanema ning laste- ja haridusasutusega teha erandeid §-des 11 ja 12 sätestatust, arvestades lisades 1–5 sätestatud nõuetega.

5. peatükk
Toitlustamise dokumentatsioon ja menüü avalikustamine

§ 17. Tehnoloogiline kaart

(1) Laste- ja haridusasutuses pakkumiseks valmistatud iga toidu kohta peab olema koostatud tehnoloogiline kaart kirjalikku taasesitamist võimaldaval viisil.

(2) Tehnoloogilisele kaardile märgitakse toidu nimetus, selle valmistamiseks kasutatavad koostisosad koos neid iseloomustavate näitajate ja netokogustega grammides, toidu valmistamisel kasutatud tehnoloogia kirjeldus ja valmistatud toidu kogus.

(3) Tehnoloogilised kaardid peavad olema kättesaadavad igas tegevuskohas, kus valmistatakse või lõplikult pakutakse toitu, ning nendega peab olema võimalik tutvuda laste- ja haridusasutuse juhtkonnal, hoolekogul, tervishoiutöötajal, lapsevanemal ja lapsel.

§ 18. Menüü avalikustamine ja menüüs olev teave

(1) Nädala menüü, sealhulgas koolilõunavariandid, peab olema nähtav õpilastele ja lapsevanematele kättesaadavas veebikeskkonnas vähemalt üks ööpäev enne menüüs olevat esimest toidupäeva. Menüüsid tuleb säilitada viisil, mis võimaldab nende taasesitamist vähemalt ühe kuu ulatuses.

(2) Menüüs peab olema esile toodud energiasisaldus (kcal) ning valkude (grammides), rasvade (grammides) ja süsivesikute, sealhulgas kiudainete (grammides) sisaldus kõikide pakutavate toitude portsjonite kohta koos portsjoni suurusega vanuserühmade kaupa.

(3) Lõigete 1 ja 2 kohaselt avalikustatavas menüüs peab olema teave toitude koostises olevate peamiste allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta, mis on nimetatud Euroopa Parlamendi ja nõukogu määruse (EL) nr 1169/2011, milles käsitletakse toidualase teabe esitamist tarbijatele ning millega muudetakse Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrusi (EÜ) nr 1924/2006 ja (EÜ) nr 1925/2006 ning tunnistatakse kehtetuks komisjoni direktiiv 87/250/EMÜ, nõukogu direktiiv 90/496/EMÜ, komisjoni direktiiv 1999/10/EÜ, Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiv 2000/13/EÜ, komisjoni direktiivid 2002/67/EÜ ja 2008/5/EÜ ning komisjoni määrus (EÜ) nr 608/2004 (ELT L 304, 22.11.2011, lk 18–63), II lisas.

6. peatükk
Rakendussätted

§ 19. Määruse jõustumine

(1) Määrus jõustub 1. septembril 2025. a.

(2) Määruse § 8 lõiget 3, § 9 lõikeid 2 ja 4, § 12 lõiget 3, § 13, § 14 lõiget 2 ja lõike 3 teist lauset ning lisa 5 rakendatakse 1. septembrist 2026. a.

(3) Määruse § 9 lõiked 1 ja 3 kehtivad kuni 31. augustini 2026. a.

Lisa 1 Põhitoitainetest (valgud, rasvad, sh küllastunud rasvhapped, ja süsivesikud) saadava energia osakaal (%E) kahe nädala keskmisena ööpäeva kohta vanuserühmade kaupa

Lisa 2 Keskmine toiduenergiavajadus (kcal) ööpäevas vanuste ja kehalise aktiivsuse tasemete kaupa

Lisa 3 Lasteaias pakutava toidu energiasisaldus vanuserühmade kaupa

Lisa 4 Koolilõuna ja koolieine energiasisaldus vanuserühmade kaupa

Lisa 5 Nõuded laste- ja haridusasutuses pakutavatele valmistoodetele
[RT I, 05.08.2025, 10- rakendatakse alates 01.09.2026]