



PÄRNUMAA OMAVALITSUSTE LIIT  
ASSOCIATION OF LOCAL AUTHORITIES OF PÄRNU COUNTY



PÄRNUMAA  
ARENDESKESKUS

pärnu

# Pärnu linna koolide menüüde analüüs 2020 aastal

## RAPORT



Mai 2020

Pärnumaa Arengustrateegia 2035+ ja uuendatud Pärnumaa tervise ja heaoluprofiil 2018-2023 annavad suunised tervisedenduseks maakonnas. Pärnumaa tervise- ja heaoluprofiili tegevuskava üheks fookuseks aastal 2020 on **laste ja noorte turvaline ning tervislik areng**.

Linna ja maakonna lasteaedades ja koolides viiakse läbi toitlustuse analüüs ja kohapealne vaatlus koos toitude maitsmisega koolisööklates. Menüüde analüüsi tulemusena antakse soovitusi Menüüde tervislikumaks muutmiseks. Eesmärk on hinnata hetkel pakutava koolitoidu kvaliteeti ja vastavust kehtestatud normidele ning selgitada välja kohaliku põllumajandustoodangu kasutamine Menüüs.

### **Hetkeolukorra kaardistus**

- Probleem on rahva tervise halvenemine vaatamata meditsiini arengule.
- Koolide Menüü toidusedel on tasakaalust väljas, sisaldades liigselt poolfabrikaate, nisujahutooteid ja magustatud jooke.
- Kohalikuks probleemiks on võrgustikupõhise koostöö puudumine omavalitsuste, MTÜ-de ja põllumajandustootjate vahel, mis tooks kohaliku täisväärtusliku toidu lasteaedade, koolide ja kodude toidulauale.
- Alates 01.01.2020 on Pärnu linna munitsipaalühikhariduskoolides koolilõuna maksumuseks kehtestatud 1.46 eurot õpilase kohta, millest riigipoolne toetus on 1 euro ja linna toetus 0,46 senti.

## **Pärnu linna koolide menüüde kaardistus**

SA Pärnumaa Arenduskeskuse ja Pärnu Linnavalitsuse haridusosakonna tervisedendusliku koostöö raames on algust tehtud koolide toitlustamise kaardistamisega ning Pärnu linna koolide menüüde analüüsimisega. Tegevused viidi ellu Tervise Arengu Instituudi tööplaani raames.

Analüüsiiti kahe nädala menüüsid. Toiduenergia arvestusel soovitatakse aluseks võtta vanuserühma keskmine ööpäevane toiduenergia- ja toitainete vajadus ning arvestada kahe nädala toidu keskmine toiduenergia ja toitainete sisaldus lapse kohta (Sotsiaalministri 15.01.2008 määrus nr 8 „Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis“ § 4. Menüü koostamine lg 2).

Andmebaasi koguti 03.02-07.02 ja 10.02-14.02 nädalate menüüid. Vastavad menüüid edastasid 16 Pärnu linna üldhariduskooli, sh 3 erakooli.

Koolide poolt edastatud menüüid koondas Eiri Silivälja (SA Pärnumaa Arenduskeskus tervisemeeskonna liige, Paikuse Lasteaed majandusjuhataja, osaliselt tervisejuht) kokku ja laadis üles Google Drive keskkonda, kus menüüid olid hindamiskomisjonile kättesaadavad. Menüüde analüüsiks ja hindamiseks oli aega kaks nädalat, misjärel toimus virtuaalne töökoosolek meeskonna liikmetega.

### **Menüüsid analüüsisid:**

Eiri Silivälja - Paikuse Lasteaed, majandusjuhataja, osaliselt tervisejuht

Katrin Tamm - Terviseameti vaneminspektor

Ingrid Ploom - Pärnumaa Kutsehariduskeskus, teenindusõppe kutseõpetaja

### Menüüde hindamisel pöörati tähelepanu alljärgnevale:

- Koolilõuna toiduenergia- ja toitainete sisaldus

Vaadeldi toiduenergia ja toitainete sisaldust menüüs. Koolilõunast saadav toiduenergia peaks moodustama 32,5% ööpäevasest toiduenergia vajadusest.

Vanuserühm	I kooliaste	II kooliaste	III kooliaste	Gümnaasium	
Vanus, a	7-9	10-12	13-15	16-18 ja enam	
Toiduenergia, kJ	2570±200	2890±220	3290±250	3560±275	
	kcal	610±50	690±55	780±60	850±65
Valgud,	%E	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5	12,5±2,5
	g	19,0±3,8	21,6±4,3	24,4±4,9	26,6±5,3
Rasvad,	%E	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5	30,0±2,5
	g	20,3±1,7	23,0±1,9	26,0±2,2	28,3±2,4

*Kcal- kilokalor; g-grammid*

- Menüü mitmekesisust ja vastavust õigusaktidega kehtestatud toitlustamisnõuetele. Aluseks võeti sotsiaalministri 15.01.2008 määrus nr. 8 “Tervisekaitsenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis” <https://www.riigiteataja.ee/akt/12912436> ning Tervise Arengu Instituudi väljaanne “Eesti toitumis- ja Liikumissoovitused 2015“ [https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869\\_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf](https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf)
- PRIA poolt toetatavat koolipiima- ja koolipuuvilja toetuse kasutamist. Sellisel juhul on menüüdes välja toodud - koolipiim, koolipuuvilja märkega **KP**
- Eestimaise tooraine kasutamist menüüdes

### **Menüüde analüüsimise järel kogunes töögrupp koosseisus:**

Eiri Silivälja - Paikuse Lasteaed, majandusjuhataja, osaliselt tervisejuht

Merle Einola - Pärnumaa Arenduskeskus, rahvatervise ja turvalisuse spetsialist

Karmen Vesselov - Pärnumaa Arenduskeskus, rahvatervise ja turvalisuse spetsialist

Katrin Tamm - Terviseameti vaneminspektor

Ingrid Ploom - Pärnumaa Kutsehariduskeskus, teenindusõppe kutseõpetaja

### **Pärnu Linnavalitsuse esindajad:**

Ene Täht - Pärnu Linnavalitsuse haridusosakonna juhataja

Evelin Tormilind - Haridusosakonna andmebaaside spetsialist

Tutvuti menüüsid analüüsinud meeskonnaliikmete tähelepanekute ja kommentaaridega ning tehti selle põhjal järeldused ning lepiti kokku edasised tegevused.

Menüüde analüüsimisel paistis silma menüüde ühekülgsus, puudub “särts”. Kuigi esines ka menüüsid, kus oli mittetraditsioonilisi toite ja võib menüü mitmekülgsusega rahul olla.

### **Toitlustamisteenus koolides**

Pärnu linna 16 üldhariduskoolist kuues koolis toimub õpilaste toitlustamine sisseostetud teenusena. Koolides, kus toimub õpilaste toitlustamine teenusena on menüüid mitmekesisemad. Nt. Baltic Restaurants Estonia AS, kes suudab pakkuda menüüs mitut valikut põhitoitu ja samuti mitut valikut salatit. Samuti leidis ka teenusepakkujaid, kelle menüüga väga rahul ei saanud olla, menüüs esines saiakesi, küpsiseid ja šokolaadi. Saiakesed ei olnud menüüs üks kord kahe nädala jooksul, vaid oli ühe nädala lõikes mitmel päeval.

### **Pärnu linna koolid, kus on toitlustusteenus**

**Rääma põhikool** - Baltic Restaurants Estonia AS (alates 01.02.2020 valmib toit kohapeal)

**Ühisgümnaasium** - Baltic Restaurants Estonia AS (toit valmib kohapeal)

**Kuninga tänava põhikool** - Mole OÜ (termosköök, toit tuuakse kohale Raeküla koolist)

**Raeküla Kool** - Mole OÜ (toit valmib kohapeal)

**Sütevaka Humanitaargümnaasium** - OÜ Liisi (termosköök)

**Koidula gümnaasium** - Ülejõe põhikool (toit valmib Koidula gümnaasiumi köögis)

### **Menüüsid analüüsinud komisjoni liikmete kommentaarid:**

- Oli menüüsid, mis sisaldasid nii kanaliha, kalkuniliha, sealihaga kui ka veiseliha.
- Toorsalatite valik mitmekesine, leidus põnevaid salateid: nt. värsked kapsa- apelsini- porrulaugusalat; porgandi- apelsinisalat seemnetega; porgandi -pirnisalat. Mõnel koolil valikus ühel päeval mitut sorti salatit.
- Mõnedes menüüdes oli lisandi valimise võimalus (kartul, riis, tatar).
- Positiivsena menüüdes maitsevee pakkumine, samuti taimetee suhkru- ja eestimaine õunamahl, ise valmistatud ja maitsestatud jogurt.
- Oli menüüsid, kus paistsid silma puhtad maitset, vaheldusrikkad ja tervislikud valikud.
- Menüüs ebatraditsioonilisi põnevaid toite ja salateid: kana-šampinjoni- kapsa- soolapähkli salat, ananassi-singikaste.
- Kalatoitude puudujääk menüüdes. Esindatud oli paar kooli, kus iganädalaselt kalatoit olemas, kuid siiski paljudes nädalates oli kalatoit puudu. Põhjuseks ilmselt laste vähenenud huvi kala vastu. Tervisekaitseõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis punkt 8 ütleb: värsket kalast valmistatud toitu või kalatooteid pakutakse vähemalt üks kord nädalas.
- Kohukesed - ei ole hea valik kooli menüüsse. Sisaldab palju transrasvasid ja toiteväärtus on väike. Palju üleliigseid kaloreid, millega on lihtne päevast toiduenergia vajadust täita, kuid ei ole toitainerikas. Eeskätt palju kiirelt imenduvaid nn tühje süsivesikuid.
- Kohupiimakreemid topsis - soovituslik valida naturaalne toode, mida ise maitsestada, et tagada kontroll lisatavate suhkrute osas. Kohupiimakreemi valmistamine kohapeal on ka eelarvele soodsam.
- Valmis magustoidud menüüs (nt. karamellkorvike, jäätis).
- Moosi menüüdes esines palju, rohkem mitmekesisust ja kasutada värsked marjad. Ühe kooli menüüs oli magustoitade lisandiks moosi asemel marjad.
- Supipäevadel magustoiduks kissellid - kaks vedelat toitu koos, mistõttu toiteväärtus kõhu täiteks väike. Kui toidukorra põhitoit on supp, siis ei tohi lisaks pakutava vedela toidu kogus ületada 150g.
- Menüüdes palju poolfabrikaate: viinerid, sardellid, kalaburgerid.
- Saiakesed, šokolaadid, müslibatoonid magustoiduna menüüs. Magustoiduks saiake nii lõunaks kui ooteks.

- Nisujahutoodete üleküllus - saiavormile lisaks veel saiake või makaronisupp koos pannkookidega.
- Pakutavad toidud (v.a pudrud) tohivad korduda mitte vähem kui nelja nädala pärast. Oli menüüsid, kus ühe nädala lõikes olid samad toidud: nt. kaks päeva järjest värske kapsa toit, koored kastmed, hakklihatoidud.
- Puuviljade osakaal menüüdes väike.
- Menüüdes toitainete tasakaal paigast ära, nt. kaks haput toitu koos: asuu jurde pakutakse tomatiga salatit- seega kaks tomatit ühe toidukorra sees; plov marineeritud kurgiga- kaks haput maitset koos.
- Esines ka menüü, kus ühe nädala lõikes enamus salatid hapud: nt. konserveeritud kõrvits, marineeritud kurk, hapukapsas.
- Oli menüüsid, kus esines palju keedetud toite, millest osad oleks võinud olla ahjust või pannilt.
- Mahlajook siirupist esines päris mitme kooli menüüs.
- Toiduenergia kõikumised päevade lõikes on väga suured. Mõnede koolide päevane toiduenergia ei ole selge ja arusaadav, kuidas on kujunenud.

#### **Eestimaise tooraine kasutamine menüüdes:**

- Sven Ende FIE reg kood 11917629 - kartul
- Avo Ende FIE, reg kood 11917635 - kartul
- Conorel Grupp OÜ (Kalakuningad), reg kood 11363562 - kalatooted
- Sillametsa talu, reg kood 10741855 - maasikatoormoos
- Kalle Piile FIE, reg kood 10969179 - kartul
- Nurme-Männa talu, reg kood 10836586 - värske köögivilj
- Veiko Kullerkupp FIE, reg kood 10931455 - kapsas, tomat, kurk
- Nopri talumeierei OÜ, reg kood 10851897 - kohupiim, vahukoor, hapukoor
- Lagedi Õun OÜ reg kood 12194699 - õunamahl Hiiumaalt

Koolide menüüdesse jõuab kohalikku toorainet hooajaliselt, eelkõige oma maja kokkade ja personali kaasabil, kes suvel kasvatatud saaki kooli toovad. Kooli tuuakse ka õunu, jõhvikaid, pohli ja astelpajumarju. Tõstamaa keskkoolil on oma kooliaed, kus kasvatatakse maitserohelist ja köögivilju, mida jätkub peaaegu terveks esimeseks veerandiks. Samuti on kooliaias olemas must-

ja punane sõstar, vaarikas ja maasikas, mida sügavkülmutatakse ja kasutatakse laste toiduks ja maitsevee maitsestamiseks.

### **Tervise Arengu Instituudi poolsed soovitusel menüüde koostamisel:**

- Menüüd mitmekesisemaks.
- Makaronitooteid võimalikult harva ja kui, siis täistera. Kui lapsele on esialgu täisteramakaronid võõrad, siis pakkuda pool kogusest nisujahu makarone ja teine pool täisteramakarone.
- Kasutada rohkem pähkleid-seemneid, kuna need sisaldavad häid rasvu.
- Soola kasutamisel eelistada jodeeritud soola. Lisatud soolakogus (s.h maitseainesegudest) – 0,5g päevas.
- Puu- ja köögiviljade pakkumine liiga väike, võimalusel suurendada neid koguseid.
- Võimalusel vähendada ja jälgida suhkrute sisaldust.

### **Järeldused ja soovitusel**

Menüüdes vältida poolfabrikaate, suhkrurikkaid sööke ja jooke ning ülemäära nisujahust toite. Suurendada puuviljade osakaalu menüüs, kus süsivesikuallikas on puuviljasuhkur. Värskeid puuvilju pakkuda vähemalt kolm korda nädalas. Enamal määral pakkuda aurutatud või ahjus valmistatud toite keedetud toitade asemel. Hea valik joogina on maitsevesi, taimeteed ja naturaalne mahl, magusad siirupid mahlajoogid jätta menüüst välja. Lähtuda põhimõttest, et kool on koht, kus õpilane saab tervislikku ja täisväärtuslikku toitu. Poolfabrikaadid, kohukesed, kohupiimakreemid topsid, peaksid ka kodustes toidukordades tahaplaanile jääma.

Koostada tasakaalustatud toidusedeliga **näidismenüüde ja näidisretseptide veebipõhine ideekogum**, milline on kättesaadav kõikidele Pärnu linna ja maakonna koolidele.

**Kodul on oluline roll laste tervislike toiduvalikute kujundamisel.** Paralleelselt koolimenüüde korrastamisega ja kokkade koolitamisega on vajalik läbi viia tervisliku toidu koolituse lapsevanematele.

Lapsevaematel ja koolide toitlustajatel on vähesed teadmised **toitumise erivajadustega laste toidusedeli koostamisest.** Lähtuvalt toitumise erivajadustega laste arvu suurenemisest, kellel on



erinevate ainete toidutalumatus, on vajalik luua tugisüsteem erimenüüde koostamisel ja viia lasteasutuste kokkadele läbi vastavasisulised koolitused.

Vajalik on **otsekontaktide loomine** koolide ja väiketootjatest talunikega. Eesmärgiks on ühise infopanga loomine, kuhu on koondatud kohalike väiketootjate kontaktid, pakutav sortiment ja hinnad koos tarnetingimustega, et lihtsustada kohaliku talutoodangu jõudmist koolide kööki.

Viia läbi menüüde kaardistus Pärnu maakonna koolides ja lasteaedades. Tegevused viia ellu Pärnu maakonna tervise – ja heaoluprofiili 2019 -2022 tegevuskava raames.

### **Edasised tegevused:**

- 2020/21 õppeaasta alguses külastada koole ja anda hindamismeeskonna poolt tagasisidet analüüsi aluseks olnud menüüle. Külastuse käigus tutvutakse köögiga ja maitsta sellel päeval menüüs olevaid toite, hinnates toidu välimust, lõhna ja maitset ja serveerimist.
- Selgitada välja koolide toitlustajate koolitusvajadus ja koostada koolituskava ning edasine tegevusplaan. Eesmärk on tõsta toitlustajate/koolikokkade terviseteadlikkust, korrastada koolide menüüd ja muuta need mitmekesisemaks, et pakkuda õpilastele täisväärtuslikumat toitu. Pakkuda siinjuures toitlustajatele tuge, et kokad ja toitlustusega tegelevad inimesed oleks motiveeritumad ja teadlikumad.
- Välja selgitada koolide huvi/vajadus kohaliku põllumajandustoodangu ja aiasaaduste vastu, oluline on hind. Käivitada lühike tarneahel kohalike põllumajandustootjate ja koolide köökide vahel. Luua koolidele kättesaadav infobaas talunike toodangu sortimendi, koguste ja hulgihindade kohta.
- Kaasajastada menüüsid, jälgides viimaseid tervislikke toidutrende uute ideede saamiseks koolitoidu valmistamisel. Näiteks viimaseks toidutrendiks on wok-road ja poke kausid, suure tõenäosusega võivad need ka õpilastele meeldida.
- Koostada elektrooniline andmebaas tasakaalustatud tervislikest näidismenüüdest ja retseptidest, kuhu on ligipääs kõikidel Pärnu koolidel (asetseb Pärnu LV serveris).
- Koolitoitlustuse jätkusuutlikumaks muutmiseks kaardistada tekkivad toidujäätmed, toidujäätmete tekkepõhjused ja nende kogused ning võtta tarvitusele abinõud toidujäätmete vähendamiseks.

- Toit, mis jääb müümata või kasutamata, kuid mis on söögikõlblik ja kooskõlas Toidu- ja Veterinaarameti nõuetega, tuleks võimaluse korral annetada, jälgides toiduohutusnõudeid. Menüü planeerida selliselt et oleks võimalik ära kasutada järelejäänud toiduaineid kooskõlas Toidu- ja Veterinaarameti nõuetega. Võimaluse korral annetada järelejäänud toidu loomakasvatajatele.
- Siduda tervisliku toidu toidujäätmete temaatika õppeainega ja tähtsustada õpetaja rolli laste maailmapildi kujundamisel. Isiklik eeskuju tervislikul toitumisel ja toidu äraviskamise vältimine. Õpetamine õpilastele, et nad ei pea olema osa (toidujäätmete tekkimise) probleemist, vaid nad võivad olla osa lahendusest läbi oma käitumise.
- Töötada välja kriteeriumid koolide toitlustusteenuste hangetele, mis arvestaksid tervislikkuse ja keskkonnahoiu põhimõtteid.
- Korraldada 2020/2021 õppeaasta kevadel kooli kokkadele motiveeriv konkurss.

Raporti koostas:

Eiri Silivälja

15.05.2020