

Eesti koolitoit:

palju kaloreid, aga vähetoitu

Lastele pakutakse koolis enamasti ühekülgset ja mitte eriti tervislikku toitu, sest selle valmistamisel on ainutähtis kalorsus.

Heidit Kaio

heidit.kaio@ekspress.ee



Sarnaselt vangla ja sõjaväega on ka laste koolitoidus kõige tähtsam kalorisaldus. Ekspress sõitis koolisööklate menüüsid uuri- des mööda Eestit ringi ning veendus, et valge süsivesik on koolitoidu kunin- gas. Seda sisaldavad heleda värvuse- ga toiduained, nagu suhkur, jahu, riis, makaronid, millega on kõige odavam ja mugavam kaloreid üles kerida. See- vastu hautatud köögivilja - ehkki väga tervislik - on kalorivaene ja toitlustaja vaatepunktist täiesti mõttetu.

Kas siis riiki tõesti ei huvita, mille- ga lapsi koolis toidetakse?

“Meie tegeleme ainult kalori- te kontrolliga,” vastab terviseameti pressiesindaja **Iiris Saluri**. Ning veterinaar- ja toiduamet jälgib vaid seda, et sööklates-kööklades oleks puhtus ma- jas. Toidu koostis ei huvita kedagi.

Nii jõuabki puhas liha laste ette vaid supis või kastmes, küll aga on me- nüüs seaduslik koht viineritel, sardel- lidel ja kalapulkadel. Toitlustajal pole stiimulit pruukida valge jahu asemel täisterajahu ja maitsetaimed on prügi staatuses. Supileem tehakse tavaliselt tulisoolastest puljongikuubikutest ning mitte naturaalsest kontidest.

Toidu kvaliteedi määrab paber
Põlvamaa Rosma kooli köögi uks pais- kub lahti, sisse tuiskab poiss, kes söö- gitegijatele tähelepanu pööramata ot- sivald ringi vaatab. “Villu, kas sa koo- ki said?” küsib söögitegija **Triinu**. “Jaa, aga tahaks veel!”

Rosma koolis, kus toitlustatakse 80 last ja täiskasvanut, oli magustoiduks šokolaadikook. Villu ei oska aimatagi, et põhilise osa sellest moodustas las- te seas üksmeelselt põlu alla pandud suvikõrvits.

Põhiroog oli aga kalafrikadellisupp. Kaks teismelist vohmivad ennast- unustavalt suppi. “Kuule, siin on kala



LAPSEVANEMAD HAARASID INITSIAATIIVI: Üed Kadri, Triinu ja Kerti Vissel käivad korda- mõõda Rosma koolis tervislike toite tegemas. Naiste lapsed õpivad samas koolis.

sees,” ütleb üks. “Ei ole, ma ei sööks seda muidu,” vastab teine. Kala pole samuti Rosma koolis kõrges hinnas ning targu teatas Triinu lastele, et te- gemist on tavalise frikadellisupiga.

Rosmal tahavad üed Triinu, **Kerti ja Kadri Vissel** tõestada, et lapsed söö- vad tervislikku toitu heameelega, kui see on südamega tehtud.

Elagu lapsed Tallinnas või Kapa- Kohilas, uute maitsetega katsetada nad ei taha. Ka Rosmal piidlesid kooli- jütsid uusi toitlustajaid esialgu altkul- mu, sest arvasid, et tervislik toit on kindlasti mingi hallikas maitsetu lurr.

Entusiastlikud õeksed vuhkisid Rosmal käsitsi kolm tundi kalafrika- delle teha, et mitte anda lastele pool- fabrikaate, kuid meie koolitoidu maa- ilmas pole pühendumusel kohta. Riik

nõuab toitlustajatelt, et toidus oleks pii- savalt kaloreid ja seda vaaritataks puh- tas köögis. Toidu kvaliteet tähendab pel- galt korrektselt täidetud pabereid.

Lapsed uuendusi ei armasta

Triinu peab iga päev täitma 11 seire- lehte. Sealhulgas on A4 tabel iga roa kohta “Temperatuur kuumtöödeldud toidu keskosas”. Veel on täitmiseks ta- bel “Visuaalne puhtuse kontroll” - ise vaatab köögi puhtuse üle, ise kirjutab üles ja ametnik on rahul, et kõik on hästi. “Tegelikult peaks jälgima, mida lapsed söövad ja mis on tervislik,” ar- vab Triinu. “Mul pole ühtegi paberit selle kohta, et lapsed pistavad toidu nahka ja ma ei viska midagi ära.”

Koolitoitlustajad põhjendavad me- nüüde ühekülgst 2008. aasta riikli-

ku retseptivihikuga, kust kokad fan- taasiavaeseid toite valivad. Tegelikult on see vaid soovituslik. Samas on ret- septivihik mugav abivahend, sest seal on kalorsuse arvestus tehtud.

“Hädasti oleks vaja, et igal aastal pakuks riik välja uusi tänapäevaseid tervislike retseptisoovitusi,” arwab **Merit Mikk** ökoloogiliste tehnoloogia- te keskusest.

Köögitöötajate jaoks on ideaalne toit selline, mida saab keeta ja servee- rida “ühest mollist”. Äärmisel juhul ka- hest, nagu näiteks makarone ja kastet.

Nõukogude ajal ladusid köögita- did igale lapsele isikliku portsu. See oli väga tömahukas tegevus. Vabariigi ajal pannakse kaussides söök lauale ja igaüks tõstab endale ise ette. See pa- kub lastele kõige vähem valikut. Uuem suund on liinid, kus lapsed liigutavad järjekorras seistes taldrikut mööda letti ning saavad kastme kõrvale tõs- ta omale kartulit, riisi või tatart. Valik seegi. Toitlustajad kinnitavad, et buf- fee (nii seda selvesööklal kõlavalt kut- sutakse) ei tee koolitoitu kallimaks.

Teisalt, kui köögitaide unistus on vaaritada ja serveerida ühe-molli-rooga- sid, sobiks selleks suurepäraselt vormi- toidud. Neid aga ei tehta, sest enamasti pole koolikööklades piisavalt suuri ahje.

Ahi muudaks mitmekesisemaks ka magustoitade valiku ning annaks või- maluse teha kooke ja küpsedisi (mis ei pea ilmtingimata olema valgest jahust Moskva saiad). Ehk isegi pakkuda las- tele ahjusooja sepikut, mis pole ei kal- lis ega üle mõistuse tömahukas.

Piim jääb joomata koolisööklates, kus see kannuga lauale tõstetakse ja seal kohe soojaks läheb. Aga Laagri koolis, kus on jahutusega piimaauto- maat, rüüatakse piima mõnuga.

Laste maitse on ülimalt konser- vatiivne. Kummalisel kombel ei taha tänapäeva lapsed rosinaid. Mais tun- dub neile võõrastav, hernest ei armas- tata ja maitseroheline igaühele ei köl- ba. Oasse, mis on suurepärase taim- se valgu allikas, suhtuvad lapsed pika hambaga. “See kaunaga asi,” nimetas aeduba üks poiss Rosma koolis.

Raha pole ainumäärav

Muidugi saab rohkema rahaga pare- mat sööki teha. Samas on Rosma koo- lis portsu hind 78 senti, Tallinnas kes- miselt 1.15 eurot, paljudes maakohta- des tänu kohaliku omavalitsuse toetu- sele isegi 1.20. Hinnas võivad peituda ka kaudsed kulud, nagu sööklaruumi rent või köögitehnika liising või söögi- taide palk. Riik maksab iga lapse toi-

Uskumatult hea ja soodne koolitoit

Põlvamaal Rosma koolis söövad lapsed tervislikumalt ja odavamalt kui näiteks Rakvere gümnaasiumis.

Rakvere gümnaasiumi lõuna

■ Ülekeedetud makaronid

■ Lihakaste - õli, vesi, jahu, pisut liha

Hind: 1.21 eurot

Ligikaudu

610 kcal



Rosma kooli lõuna

■ Kalasupp - frikadellid heigifileest, speltajahust ja munast. Lillkapsas, kartul, kaalikas, porgand ja killuke võid.

■ Šokolaadikook - suvikõrvits, muna, kakao, speltajahu, tavaline rapsiõli, demerarasuhkur, sooda.

■ Ürdisai - 1/3 mahe speltajahu, 2/3 tavaline nisupüül.

Hind: 78 senti

Ligikaudu 610 kcal



tervislik

du eest ühtemoodi 78 senti, kuid kõik lapsed üle Eesti ei saa võrdselt väärtuslikku toitu.

On sööklaid, ka suurtes koolides, kus toimetavad pühendunud köögi-tädid, nagu Väike-Maarjas. On kooli-kööke, kus tehakse sügisel sisse hapu-kurke ja -kapsaid, marineeritakse kõr-vitsat ning varutakse õunamahla. Os-tetakse keldrisse sügisese odava hin-naga kapsaid, kaalikaid, porgandeid ja kartulit. Veterinaar- ja toiduamet sel-list tegevust enam õnneks ei keela, ehkki ei taha ka soosida.

Rahast paremini aitab toidu kva-liteeti parandada nõudlikkus. 99 prot-sendis koolides valmib koolisöök ko-hapeal kokatädid kae all.

Isegi selline suur koolitoitlusta-ja nagu Baltic Restaurants Estonia (BRE, endine Fazer Food Services) ei vea keskköögist suppi koolimajades-se. Seega saab toidutegijatega vahe-tult suhelda. Piisab aktiivsetest ja järjekindlast lapsevanematest, nagu Rosma koolis Põlvamaal. Palju aitab ka nõudlik koolijuht või keegi iga päev kohalolev koolitöötaja.

Laagri kooli toitlustava firma Vaiko Auto töötaja **Anu Ruukholm** toob näi-te koolipoolsetest ootustest. Direktori nõudmisel suleti puhvet ja lastel pole enam lõunalaual valget saia. Samuti püüavad nad mõnel päeval serveerida ebatavalisemaid, kuid tervislikke toite, nagu täisterapasta või tume riis.

BRE, kellel on üle riigi 29 kooli-sööklad, sealhulgas Rocca al Mare kooli

**JÄLE SEE
MAKARONISUPP!**
Tüüpiline eesti
koolilõuna,
millest lastel
on isu ammu täis.

oma, kus pakutakse ka mahetoitu. Fir-ma teenindusdirektor **Ülle Promet** ei varja, et kõrgete nõudmiste tõttu on see tülikas ja keeruline, kuid kliendi hoidmine on veelgi olulisem.

**EESTI
EKSPRESS**

Vaata
videoklippi digilehest
ajaleht.ekspress.ee

Kalorid pole võrdsed

Täisterasepik

Sisaldavad kiudaineid, mis nõuavad seedimiseks aega.

Täiskõhutunne püsib kauem

Sööd enne järgmist
söögikorda vähem

246 kcal / 100 gr

Valge sai

Viskab veresuhkru kiiresti üles

Keha toodab insuliini ja annab kiiremini märku näljatundest

Sööd rohkem enne järgmist söögikorda

268 kcal / 100 gr

Makaronid

Esmaspäevane menüü koolides üle Eesti: Haljala gümnaasium - makaron hakklihaga; Tallinna Inglise Kolledž - naturaalne viiner makaroni ja jahukastmega; Tallinna Karjamaa gümnaasium - makaronid vorsti ja ketšupiga; Järvakandi gümnaasium - kartuli-makaronisupp. See pole mingi häbipost, vaid juhuslik valik kooli-dest ühel nädalal septembri alguses.

Väike-Maarja kooli 11. klassi tüd-ruk **Kätlin** sööb ühes lauas kolme poi-siga. Söökla on vast remonditud ja kirkaste oranžide seintega. Lapsed on isukalt pistnud nahka makaroni-kartulisupi. Rääkides mõtleb Kätlin hoo-likalt järele. Ta ei nurise, kuid söök on ühekülgne: "Supp, kartul, supp, ma-karon. Ma tean juba ette, mis tuleb."

Kartul

Koolikartul on pealt kõva ja seest pehme, mitte kodus keedetud moodi. Asi on sulfitilahuses. Kooritud kar-tul hakkab õhu käes mõne minutiga "roostetama" ja seepärast teevad kar-tulid pärast koorimisliini läbimist va-hepeatuse sulfitivannis. Selline kar-tul on odavam. Kallim oleks osta vaa-kumis pakendatut.

Kartulid kooritakse suurtööstus-tes ja veetakse sealt laiali, sest kooli-köögis peab mullaste viljadega tege-lemiseks olema eraldi ruum.

Tallinnas kooritakse kartulit ko-hapeal ainult Rocca al Mares. "Pärast seda, kui kartulit hakati kohapeal koorima, süüakse seda rohkem," tun-nistab **Ülle Promet**, kooli toitlustava firma BRE teenindusdirektor.

Suhkur

"Karamell- ja piimakisselli pakkumi-se peaks küll ära lõpetama," ütleb Merit Mikk. Mikk tahab, et lastele antaks roh-kem köögivilja ning et menüü oleks mit-mekesisem.

Tal on õigus. Magustoitude valik on soolastest roogadest veelgi kitsam ja uusi ideid on vähe. Eesti koolides serveeritak-se tihti karamell- või piimakisselli, mis on kaugel tervislikkusest. Samuti on tavalised leivasupp ja mannaht, kuid tervislikum kohupiimavaht on haruldus.

Rakke gümnaasiumis maandus 12. sep-tembril laste ette mahlakissell maisihel-vestega. Kas läbivettinud helbed tärkli-sega kissellis peaksid lastele tõesti söödava-na paistma? Uskumatu roog tundub ole-vat menüü koostaja omalooming, et saa-vutada nõutud kalorid odavalt ja maitse-le mõtlemata.

Liha

Vähestes koolisööklates serveeritakse liha karbonaadi või kanafileenena. **Anu Ruukholm** suurköögist Vaiko Auto ütleb, et liha toomine laste lauale jääb raha taha. Väiksemates kohtades, kus liha ostetakse otse tootjatelt ja odavamalt, on põhjus pigem kokkade mugavuses - kui keegi just ei nõua.

Kokkadel on lihtsam serveerida liha kastme sees näiteks guljašina. Kehvemas köögis võib jahukaste näha välja nagu hall püreesupp, kus hulbivad mõned lihakri-balad. Sellise kastme valmistamiseks pole vaja sibulat, ammugi mitte porgandit. "Süüa kõlbab," kehitab Rakvere gümnaa-siumi 11. klassi õpilane Maire õlgu. Kuna kaloreid on piisavalt, vastab see toit amet-likele nõuetele.

Kõigis koolides leidub lapsi, kellele koo-litoit on ainuke soe söök päevas. Millal aga said viimati puhast liha need lapsed, kes koolisöögist elavadki?