

sihtasutus Andrei Gritskov FoundationRegistrikood 90 009 720 | EHIS ID 2 144 285
Kaubamärk Estonian StartUp School**KOOSTAJA**Dr. h.c. Andrei Gritskov, MBA
allkiri /digitaal/
kuupäev 08.09.2026**KINNITAN**Kinnitatud direktori Andrei Gritskov poolt 08.09.2026, Tallinn
allkiri /digitaal/
kuupäev 08.09.2026

Abikoka praktiliste kutseoskuste mikrokvalifikatsiooni õppekava

Abikokk tase 3 kutse taotlemiseks ettevalmistav õpe

Õppekava kirjeldab 10 EAP mahus õpet, mille läbimisel omandab õppija kutsestandardi põhikompetentsid ja kogub kutse taotlemiseks vajalikud tõendid. Õpe seob juhendatud köögipraktika, töökohapraktika, iseseisva töö ja tulemuspõhise hindamise.

Õppekava põhilandmed

Andmeväli	Kirjeldus
Koolitusasutus	sihtasutus Andrei Gritskov Foundation
Registrikood	90 009 720
EHIS õppeasutuse ID	2 144 285
Majandustegevusteade	260 939
Õppekavarühm	Majutamine ja toitlustamine, ISCED F 1013
Õppekava nimetus	Abikoka praktilised kutseoskused
Õppekava koostamise alus	Abikokk, tase 3 kutsestandard, versioon 5
Õppe maht	10 EAP ehk 260 astronoomilist tundi õppija kogutööna
Õppevorm	Auditoorne kontaktõpe, reaalaja veebikontaktõpe, juhendatud praktiline kontaktõpe, töökohapraktika, iseseisev õpe ja lõpphindamine
Õppekeel	Eesti ja vene keel. Hindamise tõendid koostatakse eesti keeles või lisatakse eestikeelne kokkuvõte.
Õppekava versioon	1.1
Kinnitamise kuupäev	08.09.2026

Õppekava toetab EKR 3 kutsestandardi kompetentside omandamist. Koolitusasutus ei omista õppekavale ega lõpetajale EKR taset.

Sihtrühm ja vastuvõtutingimused

Täiskasvanud, kes soovivad alustada tööd professionaalses köögis abikokana, korrastada töökogemusega omandatud oskusi või valmistuda Abikokk, tase 3 kutse taotlemiseks.

Vähemalt 18 aasta vanus; tervislik seisund võimaldab töötada köögikeskkonnas. Varasem erialane ettevalmistus ei ole nõutav. Enne vastuvõttu toimub vestlus ning tööohutuse ja õpivajaduse esmane hindamine.

Varasemate õpingute ja töökogemuse arvestamine

Õppija võib taotleda varem omandatud kompetentside arvestamist. Taotlus peab sisaldama õpiväljundiga seostatavaid tõendeid, näiteks kutsetunnistust, koolitustunnistust, tööandja kinnitust, portfooliot või praktilise töö salvestist. Vajadusel korraldab koolitusasutus vestluse või praktilise kontrollülesande. Otsus dokumenteeritakse õpiväljundite kaupa; üksnes tööstaaž ei anna automaatset arvestust.

Õppe eesmärk

Õppe eesmärk on kujundada õppijal professionaalses köögis abikokana töötamiseks vajalikud praktilised oskused. Lõpetaja valmistab juhendamisel lihtsamaid toite, käitleb kaupa, hoiab töökoha puhta ja ohutuna ning teenindab klienti kutsestandardi nõuete kohaselt.

Õpiväljundid

Õppe lõpetanud õppija

- planeerib juhendamisel oma töö, korraldab töökoha ning järgib tööohutuse, tuleohutuse, toiduhügieeni ja enesekontrolli nõudeid;
- võtab vastu, kontrollib, pakendab, märgistab, ladustab ja inventeerib kaupa etteantud juhiste järgi;
- puhastab köögiseadmeid, töövahendeid, tööpindu ja ruume, käitleb jäätmeid ning kasutab puhastusaineid ohutult;
- eeltöötleb toorainet, valmistab tehnoloogilise kaardi järgi lihtsamaid külmi ja kuumi roogi, magustoite ning külmi jooke ja vormistab portsjonid;
- teenindab klienti tavapärase teenindusolukorras, töötab meeskonnas ning selgitab oma töövõtteid struktureeritud vestlusel.

Õppe maht ja ülesehitus

Üks EAP vastab 26 astronoomilisele tunnile õppija tööd. Kõik tabeli tunnid on astronoomilised. Auditoorne õpe, reaalaraja veebikontaktõpe, juhendatud praktiline õpe, töökohapraktika ja juhendatud hindamine on kontaktõpe. Veebikontaktõpet ei arvestata iseseisva õppena. 260 astronoomilist tundi hõlmab ka eraldi näidatud iseseisvat tööd ja hindamist.

Nr	Moodul	Auditoorne	Veebis	Praktiline	Töökoha-praktika	Iseseisev	Hindamine	Kokku
1	Töökoht, töökorraldus ja ohutus	8	2	6	4	5	0	25
2	Kaupade käitlemine	4	2	4	8	4	0	22
3	Puhastamine ja koristamine	3	1	6	8	4	0	22
4	Tooraine eeltöötlamine ja toitude valmistamine	20	4	48	58	19	0	149
5	Teenindamine	6	3	3	10	4	0	26
6	Lõimitud praktika ja lõpphindamine	0	0	0	8	0	8	16

Nr	Moodul	Auditorne	Veebis	Praktiline	Töökoha-praktika	Iseseisev	Hindamine	Kokku
	Kokku	41	12	67	96	36	8	260

Tunniplaani koostamisel vastab 120 astronoomilist kontaktõppe tundi 160 akadeemilisele tunnile ning 96 astronoomilist töökohapraktika tundi 128 akadeemilisele tunnile.

Õppe sisu ja õppemeetodid

Moodulid moodustavad ühe terviku. Tööohutuse, hügieeni, kvaliteedi, kestlikkuse, meeskonnatöö ja digitaalse dokumenteerimise nõudeid rakendatakse kõigis praktilistes ülesannetes.

Moodul	Põhisisu	Õppemeetodid	Tõendid
1 Töökoht töökorraldus ja ohutus	Tööülesande mõistmine ja ajastamine; ergonoomika; isikukaitsevahendid; tuleohutus; ristsaastumise vältimine; allergeenid; külmaahel; enesekontroll; säästlik vee ja energia kasutus.	Juhendatud harjutus, juhtumülesanne, demonstratsioon ja vaatlus köögis.	Ohutusülesanne ja juhendaja vaatlusleht.
2 Kaupade käitlemine	Kauba vastuvõtt ja saatedokumendid; koguse, temperatuuri, kvaliteedi ja säilivusaja kontroll; FIFO ja FEFO; pakendamine, märgistamine, ladustamine ja inventuur.	Praktiline vastuvõtu ja ladustamise simulatsioon ning töökohapraktika.	Täidetud vastuvõtuleht ja praktiline kontrollülesanne.
3 Puhastamine ja koristamine	Puhastusplaan; koristusmeetodid; puhastusained ja doseerimine; nõude ja seadmete pesu; jäätmete sortimine; kahjuritõrje ennetamine.	Demonstratsioon, juhendatud koristusring ja praktika.	Puhastusülesanne ning hügieenikontrolli protokoll.
4 Tooraine eeltöötlemine ja toitude valmistamine	Kaalumine ja portsjoneerimine; köögiviljade, teraviljade, seente, piimatoodete, kala ja liha eeltöötlus; võileivad, salatid ja külmad eelroad; supid; külmad kastmed; munaroad; köögivilja ja teravilja lisandid; lihtsamad pearoad ja magustoidud; külmad joogid; serveerimine.	Õpetaja demonstratsioon, juhendatud köögipraktika, tehnoloogilise kaardi järgi töötamine ja töökohapraktika.	Tooteportfoolio, tehnoloogiliste kaartide täitmine ja praktiline proovitöö.
5 Teenindamine	Teeninduskoha ettevalmistus; toitude ja jookide väljastamine; lihtne lauateenindus; viisakas suhtlus; tagasiside vastuvõtmine; erivajadusest teatamine vastutavale töötajale.	Rollimäng, teenindussimulatsioon ja praktika.	Vaadeldud teenindusolukord ja kliendisuhtluse ülesanne.
6 Lõimitud praktika ja lõpphindamine	Tööülesannete sidumine reaalses köögitöös; praktika tõendite korrastamine; praktiline proovitöö; struktureeritud vestlus ja eneseanalüüs.	Töökohapraktika, praktiline demonstratsioon ja vestlus.	Praktikapäevik, juhendaja hinnang, lõpphindamise protokoll.

Õppekeskkond ja õppematerjalid

Teooriaõpe toimub õppimiseks sobivas ruumis Tallinnas või turvalises veebikeskkonnas. Praktiline õpe toimub koolitusasutuse või koostööpartneri nõuetele vastavas õppeköögis. Rühma tunniplaanis avaldatakse enne õppe algust kõik õppekohad ja praktikakohad.

Õppeköögis peavad olema professionaalsed kuum ja külmtöötamise seadmed, jahutusseadmed, kaalud, nõudepesu ja kätepesu võimalus, eri toorainegruppide töövahendid, isikukaitsevahendid, puhastusvahendid ning tuleohutus

ja esmaabivahendid. Digitaalsete ülesannete jaoks on vajalik internetiühendusega arvuti ja tabelarvutus või valdkondlik tarkvara.

Õppija kasutab tehnoloogilisi kaarte, enesekontrolli ja puhastusplaani näidiseid, praktikapäevikut, hindamislehti, erialast terminivara ning õpetaja koostatud digimaterjale. Õppematerjalid viitavad kasutatud allikatele ja kehtivatele nõuetele.

Töökohapraktika korraldus

Praktika toimub professionaalses köögis koolitusasutuse, praktikakoha ja õppija kokkuleppe alusel. Enne praktikat määratakse ülesanded, juhendaja, tööaeg, ohutusnõuded ja hinnatavad kompetentsid. Praktikakoht tagab õppijale juhendamise ning võimaluse täita õppekava ülesandeid.

- õppija täidab praktikapäevikut ja lisab kokkulepitud tööproovid või muud tõendid;
- praktikajuhendaja annab iga hinnatava kompetentsi kohta kirjaliku hinnangu;
- koolitusasutuse praktikakoordinaator kontrollib praktika käiku vähemalt ühe vahehindamisega;
- puuduv praktika maht läbitakse järele või arvestatakse tõendatud varasema õpi ja töökogemuse põhjal.

Hindamise korraldus

Lõpphindamine koosneb praktilisest proovitööst, praktikapäeviku ja juhendaja hinnangu analüüsist ning struktureeritud vestlusest. Praktilises proovitöös valmistab õppija tehnoloogilise kaardi järgi vähemalt kaks komponenti sisaldava roa või toidukorra ning täidab kauba, puhastamise ja teenindamisega seotud ülesanded. Kõik õpiväljundid hinnatakse eristamata hindega arvestatud või mittearvestatud.

Õpiväljund loetakse saavutatuks, kui kõik selle rea kriteeriumid on täidetud. Üksik veaolukord, mis ohustab inimest või toiduohutust, katkestab praktilise töö ja annab tulemuseks mittearvestatud. Kordushindamine toimub pärast juhendatud tagasisidet koolitusasutuse määratud ajal.

Õpiväljund	Hindamise meetod	Arvestamise kriteeriumid
1 Töökorraldus ohutus ja hügieen	Praktiline vaatlus ja suuline põhjendus.	Koostab tööjärjestuse; kasutab töövahendeid ja isikukaitsevahendeid ohutult; peseb ja desinfitseerib käsi ning pinnad nõuetekohaselt; väldib ristsaastumist; tuvastab vähemalt ühe ohu ja rakendab õige abinõu; lõpetab töökoha korrastamisega.
2 Kaupade käitlemine	Praktiline vastuvõtu, ladustamise ja inventuuri ülesanne.	Võrdleb kaupa dokumendiga; kontrollib kogust, pakendit, temperatuuri ja säilivusaega; märgistab kauba; valib õige hoiukoha; rakendab FIFO või FEFO põhimõtet; fikseerib kõrvalekalde.
3 Puhastamine ja koristamine	Puhastusülesanne ja vaatlusleht.	Valib pinna ja mustuse järgi sobiva meetodi ning aine; doseerib ohutult; puhastab seadme tootja juhise järgi; väldib puhta pinna saastamist; sorteerib jäätmed; jätab ala kontrollitavalt puhtaks.
4 Toitude valmistamine	Tehnoloogilise kaardi järgi tehtav praktiline proovitöö ja tooteportfoolio.	Eeltöötleb määratud tooraine õigesti; järgib koguseid, temperatuuri ja aega; valmistab vähemalt ühe külma ja ühe kuuma komponendi; kontrollib valmidust; vormistab portsjoni; toode vastab etteantud maitse, tekstuuri, välimuse ja ohutuse kriteeriumidele.
5 Teenindamine ja meeskonnatöö	Teenindussimulatsioon, praktikajuhendaja hinnang ja struktureeritud vestlus.	Valmistab teeninduskoha ette; väljastab õige tellimuse; suhtleb viisakalt ja arusaadavalt; annab erivajaduse edasi; küsib vajadusel abi; täidab kokkulepitud rolli ja kirjeldab oma tegevuse mõju toiduohutusele ning kvaliteedile.

Õppe lõpetamine ja väljastatavad dokumendid

Õppe lõpetamiseks peab õppija saavutama kõik õpiväljundid, läbima ettenähtud praktika või saama selle varasema õpi ja töökogemuse alusel arvestatud ning esitama kõik nõutud hindamistõendid. Soovituslik osalemise miinimum on 80 protsenti kontaktõppest, kuid lõpetamise otsus põhineb õpiväljundite tõendatud saavutamisel.

- Kõigi õpiväljundite saavutamisel väljastatakse pärast õppekavale mikro kvalifikatsiooniõppe tegevusloa saamist mikro kvalifikatsioonitunnistus koos õpitulemuste ja mahu kirjeldusega.
- Kui õpiväljundeid ei hinnatud või kõiki õpiväljundeid ei saavutatud, väljastatakse osaletud õppe ja läbitud teemade kohta tõend.
- Enne tegevusloa saamist ei viida õppekava läbi mikro kvalifikatsiooniõppena ega kasutata väljastataval dokumendil nimetust mikro kvalifikatsioonitunnistus.

Koolituse läbimine ei anna automaatselt kutset. Kutse saamiseks esitab lõpetaja eraldi taotluse ja läbib Eesti Peakokkade Ühenduse kui kutse andja korraldatud kompetentsuse hindamise.

Õppe läbiviijate nõuded

Õpetajal peab olema vähemalt Kokk, tase 4 kutse või sellele vastav erialane ettevalmistus, vähemalt kolmeaastane ajakohane töökogemus professionaalses köögis ning täiskasvanute koolitamise pädevus. Praktikajuhendaja tunneb hinnatavaid tööülesandeid ja kasutab koolitusasutuse hindamislehte. Lõpphindamise komisjonis on vähemalt kaks liiget, kellest vähemalt üks on koolitusasutuseväline valdkonna praktik.

Õppekava kvaliteedi tagamine ja ülevaatamine

Koolitusasutus kogub pärast mooduleid ja praktikat õppija, õpetaja ning praktikajuhendaja tagasisidet. Vähemalt kord aastas võrreldakse õpiväljundeid kehtiva kutsestandardi, kutse andmise korra, õppijate hindamistulemuste ja praktikakohtade tagasisidega. Kutsestandardi, õigusakti või tegevusloa tingimuse muutumisel vaadatakse õppekava üle enne järgmise rühma vastuvõttu. Muudatused kinnitab sihtasutuse juhatuse liige ja versioon märgitakse õppekavas.

Õppekava allikad

- [Abikokk, tase 3 kutsestandard, versioon 5](#)
- [Eesti Peakokkade Ühenduse kutse andmise kord](#)
- [Haridus ja Teadusministeeriumi kutsehariduse ülevaade](#)
- [Majutuse ja toitlustuse erialade riiklik õppekava](#)

Allikate kehtivus kontrollitud 08.09.2026.