

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

Koka töö mikrokvalifikatsiooni õppekava

Kokk tase 4 kutse taotlemiseks ettevalmistav õpe

Õppekava kirjeldab 15 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 põhiaandmed

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	Koka töö toiduvalmistamine menüü ja köögikorraldus
Õppekava koostamise alus	Kokk, tase 4 kutsestandard, versioon 10
Õppe maht	15 EAP ehk 390 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 4 kutsestandardi kompetentside omandamist. Koolitusasutus ei omista õppekavale ega lõpetajale EKR taset.

Sihtrühm ja vastuvõtutingimused

Täiskasvanud, kellel on abikoka baasoskused või nendega võrreldav töökogemus ning kes soovivad töötada iseseisvalt kokana või valmistuda Kokk, tase 4 kutse taotlemiseks.

Põhiharidus; Abikokk, tase 3 kutse, vastava õppe läbimine või dokumenteeritud samaväärsed kompetentsid. Eesti keele oskus vähemalt B1 ja ühe võõrkeele oskus vähemalt A2 või valmisolek esitada keeleoskuse tõend õppe

lõpuks. Vastuvõtul hinnatakse dokumente, eneseanalüüsi ja praktilist baasoskust. Puudujäägid suunatakse eelkoolitusse; neid ei arvestata automaatselt õppekava osaks.

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 arendada õppija võimet korraldada oma tööd iseseisvalt, valmistada ja serveerida mitmekesist toiduvalikut, koostada menüüd ning tehnoloogilised kaardid, juhtida kauba ja puhtuse protsesse ning lahendada tavapäraseid teenindusolukordi Kokk, tase 4 kutsestandardi ulatuses.

Õpiväljundid

Õppe lõpetanud õppija

1. korraldab enda ja väikese töögrupi tegevust ohutult, hügieeniliselt, ressursisäästlikult ja ettevõtte enesekontrolliplaani järgi;
2. valmistab ja serveerib tehnoloogiliste kaartide järgi kutsestandardis nõutud külmi ja kuumi roogi, jooke, pagaritooteid ning Eesti rahvustoite;
3. koostab sihtrühmale sobiva menüü, arvestab eritoitumise ja allergeenidega ning arvutab toidu toiteväärtuse, toorainekoguse ja omahinna;
4. planeerib kaubavajaduse, võtab kauba vastu, kontrollib kvaliteeti, korraldab ladustamise, pakendamise, tellimise ja inventuuri;
5. korraldab köögi puhastamise, seadmete hoolduse ja jäätmekäitluse ning kontrollib tulemuse vastavust puhastusplaanile;
6. korraldab teeninduskoha, teenindab klienti, kogub tagasisidet ning lahendab tavapärase teenindusprobleemi oma vastutuse piires;
7. kasutab erialast tarkvara ja digivahendeid ning suhtleb tööülesannetes eesti keeles vähemalt B1 ja ühes võõrkeeles vähemalt A2 tasemel.

Õppe maht ja ülesehitus

Üks EAP vastab 26 astronoomilisele tunnile õppija tööd. Kõik tabeli tunnid on astronoomilised. Auditoorne õpe, reaalaja veebikontaktõpe, juhendatud praktiline õpe, töökohapraktika ja juhendatud hindamine on kontaktõpe. Veebikontaktõpet ei arvestata iseseisva õppena. 390 astronoomilist tundi hõlmab ka eraldi näidatud iseseisvat tööd ja hindamist.

Nr	Moodul	Auditoorne	Veebis	Praktiline	Töökoha-praktika	Iseseisev	Hindamine	Kokku
1	Ohutus, hügieen, töökorraldus ja kestlikkus	6	2	6	8	5	0	27
2	Toitude ja jookide valmistamine ning serveerimine	16	8	52	92	20	0	188
3	Menüü, tehnoloogilised kaardid ja kalkulatsioon	14	6	2	18	17	0	57

Nr	Moodul	Auditoorne	Veebis	Praktiline	Töökoha-praktika	Iseseisev	Hindamine	Kokku
4	Kaupade käitlemine ja varude juhtimine	4	1	5	20	5	0	35
5	Teenindamine ja kliendiprobleemide lahendamine	4	1	5	18	5	0	33
6	Erialased digi ja keeleülesanded	4	0	2	8	10	0	24
7	Lõimitud praktika ja lõpphindamine	0	0	0	16	0	10	26
	Kokku	48	18	72	180	62	10	390

Tunniplaani koostamisel vastab 138 astronoomilist kontaktõppe tundi 184 akadeemilisele tunnile ning 180 astronoomilist töökohapraktika tundi 240 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 Ohutus hügieen töökorraldus ja kestlikkus	Tööplaan ja ajastus; tööülesannete jagamine; enesekontroll; allergeenid; töö ja tuleohutus; ergonoomika; kvaliteedikontroll; vee, energia ja tooraine säästlik kasutus; kõrvalekallete dokumenteerimine.	Juhtumülesanne, köögitöö simulatsioon, juhendatud praktika ja eneseanalüüs.	Tööplaan, ohutusjuhtumi lahendus ja vaatlusleht.
2 Toitude ja jookide valmistamine ning serveerimine	Liha, linnuliha, kala ja mereannid; supid, kastmed, lisandid ja pearoad; külmad ja kuumad eelroad, magustoidud ning joogid; pärm, biskviit, mure, leht, keedu ja hapendamata tainas; Eesti rahvustoidud; soolamine, hapendamine, marineerimine ja dehüdreerimine; portsjoneerimine ja väljastusajastus.	Demonstratsioon, probleemipõhine õpe, juhendatud köögi- ja toiduvalmistamise praktika, sensoorne hindamine ja töökohapraktika.	Tooteportfoolio, vaatlused ja kompleksne praktiline töö.
3 Menüü tehnoloogilised kaardid ja kalkulasioon	Sihtrühma ja hooajalisuse analüüs; tasakaalustatud menüü; vegan, allergia ja muu eritoitumine; tehnoloogiline kaart; toiteväärtus; bruto ja netokogus; väljatulek; tooraine ja müügihinna kalkulasioon.	Arvutipraktikum, rühmaarutelu, iseseisev kompleksülesanne ja suuline kaitsmine.	Menüü, vähemalt kolme roa tehnoloogilised kaardid ja kalkulasioonifail.
4 Kaupade käitlemine ja varude juhtimine	Kaubavajaduse prognoos; tellimus; vastuvõtt; kvaliteet ja temperatuur; dokumentatsioon; säilivus; FIFO ja FEFO; pakendamine, märgistamine, laoseis, inventuur ning kõrvalekalded.	Laosimulatsioon, digivahendi kasutamine ja töökohapraktika.	Tellimus, vastuvõtuprotokoll ja inventuuriaruanne.

Moodul	Põhisisu	Õppemeetodid	Tõendid
5 Teenindamine ja kliendiprobleemide lahendamine	Teenindusprotsessi planeerimine; laua katmine; erivajadused; müük ja soovitamise; tagasiside; kaebuse lahendamine; arveldamise põhimõtted; meeskonnasuhtlus.	Rollimäng, teenindussimulatsioon, juhtumianalüüs ja praktika.	Vaadeldud teenindusolukord ja probleemjuhtumi lahendus.
6 Erialased digi ja keeleülesanded	Menüü, toiteväärtuse ja laohalduse tarkvara; tabelarvutus; kassasüsteemi põhimõtted; digitaalne dokumentatsioon; erialane suhtlus eesti keeles ning ühes võõrkeeles.	Arvutipraktikum, kirjalik ülesanne ja rollimäng.	Digifailide portfoolio ning eesti ja võõrkeelne teenindusülesanne.
7 Lõimitud praktika ja lõpphindamine	Kompetentside sidumine vahetuse töövoos; praktikapäeviku ja tõendite korrastamine; eneseanalüüs; kirjalik kompleksülesanne; suuline kaitsmine; kompleksne praktiline töö.	Töökohapraktika, portfoolio, kaitsmine ja praktiline demonstratsioon.	Praktikajuhendaja hinnang ja komisjoni hindamisprotokoll.

Õppekeskkond ja õppematerjalid

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

Õppekõrgis peavad olema professionaalsed kuum ja külmtöötuse 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 kõrgis koolitusasutuses, 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 järgib Kokk, tase 4 kutse taotlemise loogikat, kuid ei ole kutseeksam. Õppija esitab eneseanalüüsi ja kirjaliku kompleksülesande, kaitseb selle suuliselt ning teeb komisjoni ees kompleksse praktilise töö. Kompleksülesanne sisaldab menüüd, tehnoloogilisi kaarte, toiteväärtuse ja tooraine arvutusi ning hinnakalkulatsiooni. Kõik õpiväljundid hinnatakse eristamata hindegas 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	Hindamismeetod	Arvestamise kriteeriumid
1 Töökorraldus ohutus ja kestlikkus	Tööplaan, praktiline vaatlus ja ohutusjuhtum.	Koostab ajastatud tööplaani; jagab ülesanded võimekuse järgi; rakendab enesekontrolli, allergeeni ja ohutusnõudeid; kontrollib kriitilist punkti; dokumenteerib kõrvalekalde ja parandusmeetme; vähendab põhjendatult vähemalt üht ressursikulu.
2 Toitude ja jookide valmistamine	Tooteportfoolio ja komisjoni ees tehtav kompleksne praktiline töö.	Valib sobiva tehnika ja seadme; järgib kaarti ning ajastust; valmistab eri toorainegruppide külma ja kuuma toidu, kastme või lisandi, magustoidu või pagaritoote ja joogi; tagab ohutuse; hindab tulemust; serveerib portsjoni ettenähtud ajal ning põhjendab parandusi.
3 Menüü ja kalkulatsioon	Kirjalik kompleksülesanne ja suuline kaitsmine.	Määratleb sihtrühma; koostab toitumuslikult ja tehnoloogiliselt teostatava menüü; märgib allergeenid; kohandab vähemalt ühe roa eritoitumisele; koostab vähemalt kolm täielikku tehnoloogilist kaarti; arvutab toiteväärtuse, väljatuleku, toorainekoguse ja omahinna kontrollitavate lähteandmete põhjal.
4 Kaupade käitlemine	Tellimise, vastuvõtu, ladustamise ja inventuuri praktiline ülesanne.	Arvutab vajaduse müügiplaani ja laoseisu järgi; koostab tellimuse; kontrollib dokumenti, kvaliteeti, temperatuuri ja säilivusaega; valib hoiukoha; rakendab FIFO või FEFO põhimõtet; fikseerib erinevuse ja teeb põhjendatud ettepaneku.
5 Puhastamine ja koristamine	Puhastusplaani rakendamine ning tulemuse kontroll.	Valib meetodi, vahendi ja doseeringu; korraldab töö ohutusnõuete järgi; puhastab seadme tootja juhise kohaselt; väldib ristsaastumist; korraldab jäätmed; kontrollib tulemust visuaalselt ja määratud kontrollimeetodiga ning dokumenteerib kõrvalekalde.
6 Teenindamine	Teenindussimulatsioon ja probleemjuhtumi lahendus.	Valmistab teenindusala ette; selgitab menüüd ja allergeene; arvestab kliendi erivajadusega; kasutab sobivat müügivõtet; kogub tagasisidet; lahendab tavapärase kaebuse oma vastutuse piires ja suunab piiri ületava juhtumi edasi.
7 Digi ja keelepädevus	Digitaalne portfoolio ning eesti ja võõrkeelne tööalane rollimäng.	Koostab nõutud menüü, kalkulatsiooni ja laodokumendi digivahendiga; nimetab kasutatud andmeallikad; salvestab faili kokkulepitud kujul; suhtleb eesti keeles B1 ja ühes võõrkeeles A2 tasemel tööülesande täitmiseks piisavalt arusaadavalt.

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 mikrokvalifikatsiooniõppe tegevusloa saamist mikrokvalifikatsioonitunnistus 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 mikrokvalifikatsiooniõppena ega kasutata väljastataval dokumendil nimetust mikrokvalifikatsioonitunnistus.

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 5 kutse või sellele vastav kõrgem erialane ettevalmistus, vähemalt kolmeaastane ajakohane töökogemus professionaalses köögis ning täiskasvanute koolitamise pädevus. Keeleoskust hindab vastava keele õpetamise või hindamise pädevusega spetsialist. 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

- [Kokk, tase 4 kutsestandard, versioon 10](#)
- [Eesti Peakokkade Ühenduse kutse andmise kord](#)
- [Haridus ja Teadusministeeriumi kutsehariduse ülevaade](#)
- [Majutuse ja toitlustuse erialade riiklik õppekava](#)

Allikate kehtivus kontrollitud 08.09.2026.