Koka koolitus

Tooraine käsitlemisest menüü ja tervikliku roa valmistamiseni. Põhjalik kokakoolitus ühendab köögitöö, teeninduse ja ettevõttepraktika.

ASV-HK-02 · Versioon 1.2 · 06.10.2026

Koolitusasutus

MTÜ ASV Koolitus · registrikood 80628575 · EHIS ID 2075202

Majandustegevusteade 262757 · 28.10.2026

Aadress: Vabaduse väljak 2, Tallinn

+372 58 299 127 · info@asvkoolitus.ee · asvkoolitus.ee

Õppe maht ja valdkond

450 akadeemilist tundi. 190 tundi koolis koos juhendatud harjutustega, 200 tundi ettevõttepraktikat ja 60 tundi iseseisvat tööd.

1013 Majutamine ja toitlustamine. Vene keel; eestikeelse rühma võimalus kokkuleppel. Õppes kasutatakse ka eestikeelset erialast sõnavara.

Sihtrühm ja alustamise tingimused

Vähemalt 16-aastased õppijad, kes soovivad töötada kokana restoranis, kohvikus, sööklas, suurköögis või toitlustusteenust pakkuvas ettevõttes. Põhiharidus, õppekeele oskus tööjuhiste mõistmiseks ning valmisolek praktiliseks köögitööks. Enne praktikat täpsustatakse töökeskkonna nõuded ja õppija vajadused.

Õpiväljundid

ÕV1. Korraldab töökoha ja tööde järjekorra, järgides tööohutuse, hügieeni ja säästliku ressursikasutuse nõudeid.

ÕV2. Käitleb toorainet ning valmistab ja serveerib tehnoloogilise kaardi järgi eelroogi, suppe, põhiroogi, kastmeid ja magustoite.

ÕV3. Koostab ja kohandab menüüd, arvestades sihtrühma, toiduallergiaid, eritoitumist ning tooraine kulu.

ÕV4. Valmistab tehnoloogilise juhendi järgi lihtsamaid pagaritooteid, valides sobiva tooraine, taina ja töövõtted.

ÕV5. Teenindab klienti, teeb meeskonnaga koostööd ning analüüsib valmistatud toidu kvaliteeti ja oma töökorraldust.

Õppeplaan

Kõik mahud on akadeemilistes tundides. Üks akadeemiline tund kestab 45 minutit. Koolis toimuv õpe sisaldab juhendatud harjutusi; ettevõttepraktika ja iseseisev töö on arvestatud eraldi.

Moodul	Koolis	Ettevõttes	Iseseisev	Kokku
Sissejuhatus	2	—	—	2
Seadmed ja töökorraldus	4	—	4	8
Puhastus- ja koristustööd	2	—	—	2
Menüü koostamine ja kohandamine	12	—	—	12
Kaupade käitlemine	2	—	—	2
Toiduhügieen ja ohutus	6	—	10	16
Toiduvalmistamine	118	—	28	146
Pagaritöö tehnoloogia	30	—	10	40
Klienditeenindus	8	—	8	16
Ettevõttepraktika	—	200	—	200
Lõpuhindamine	6	—	—	6
Kokku	190	200	60	450

190 tundi koolis koos juhendatud harjutustega, 200 tundi ettevõttepraktikat ja 60 tundi iseseisvat tööd.

Õppevorm ja ajakava

Õpperühmade kuupäevad leiate koolituskalendrist. Tunniplaan ja õppekeel lepitakse kokku enne registreerimise kinnitamist. Saatke sooviavaldus ja ASV Koolitus täpsustab sobiva õppimisvõimaluse.

Maksumus

2500 €. Lõpphind. Käibemaksu ei lisandu. MTÜ ASV Koolitus ei ole käibemaksukohustuslane.

Ettevõttepraktika maht on 200 akadeemilist ehk 150 astronoomilist tundi.

Õppesisu

1. Sissejuhatus

Õpieesmärgid, kokatöö rollid, õppekorraldus ja tagasiside.

2. Seadmed ja töökorraldus

Köögi ja teenindussaali töökorraldus, seadmete ohutu kasutamine, tööde järjestus ja ajastamine.

3. Puhastus- ja koristustööd

Köögi ja seadmete puhastamine, puhastusvahendid ning jäätmete käitlemine.

4. Menüü koostamine ja kohandamine

Menüüd eri sihtrühmadele, taimne toit, laktoosi- ja gluteenivabad valikud, laste ja eakate toitlustus ning toorainekulu.

5. Kaupade käitlemine

Kauba vastuvõtt, kvaliteedi ja märgistuse kontroll ning varude käitlemine.

6. Toiduhügieen ja ohutus

Isiklik hügieen, mikroorganismid, ristsaastumise vältimine, säilitamine ja temperatuurikontroll.

7. Toiduvalmistamine

Eeltöötlus, maitsestamine ja kuumtöötlus, sh sous-vide; puljongid, supid, kastmed, salatid, muna-, piima-, köögivilja-, teravilja-, kala- ja liharoad; pastad, pasteedid, terriinid ja magustoidud.

8. Pagaritöö tehnoloogia

Pagariseadmed, toorained, tainaliigid, pagaritoodete valmistamine ja viimistlemine.

9. Klienditeenindus

Teeninduse ettevalmistus, laua katmine, roogade ja jookide serveerimine ning selvelauad.

10. Ettevõttepraktika

Juhendatud töö toitlustusettevõttes, tööülesannete täitmine ja praktikapäevik.

11. Lõpuhindamine

Praktiline toiduvalmistamise ülesanne, töö analüüs ja praktikaaruande kaitsmine.

Õppekorraldus ja praktika

Praktika korraldus

Enne praktika algust lepitakse ASV Koolituse, õppija ja praktikakohaga kokku ülesanded, juhendaja, ajakava ning tagasiside kord. Praktika toimub õpiväljunditele sobivas ettevõttes. Õppija peab praktikapäevikut, dokumenteerib tehtud tööd ning esitab lõpus aruande ja eneseanalüüsi. Juhendaja hindab tööohutust, töövõtteid, koostööd ja ülesannete täitmist. Praktikakoht ja korraldus kinnitatakse enne õpingute algust.

Õppemeetodid

Lühiloengud, töövõtete demonstratsioonid, juhendatud praktilised ülesanded, paaris- ja rühmatöö, juhtumite lahendamine, ettevõttepraktika ning iseseisev töö. Koolitaja annab ülesannetele tagasisidet ja aitab kavandada parandusi.

Iseseisev töö

Töökorralduse ülesanded 4 tundi, toiduhügieen 10, toiduvalmistamine ja retseptikaardid 28, pagaritöö 10 ning klienditeenindus 8 tundi. Õppija koostab õpimapi, harjutab sõnavara, analüüsib videomaterjale ning põhjendab valitud menüüd ja töövõtteid.

Õppekeskkond ja vahendid

Teooriaõpe toimub klassis või reaalajas veebis. Toiduvalmistamise harjutused toimuvad sobivas õppeköögis, kus on tööpinnad, külm- ja kuumtöötlusseadmed, kaalud, termomeetrid, köögitarvikud ning pesemis- ja puhastusvõimalused. Õppeköögi aadress: Vabaduse väljak 2, Tallinn. Tooraine, tööriietuse ja vahendite korraldus kinnitatakse enne registreerimist. Ettevõttepraktika toimub toitlustusettevõttes.

Õppematerjalid

Koolitaja konspektid, tehnoloogilised ja kalkulatsioonikaardid, hügieeni- ja ohutusjuhendid, menüünäidised, õppevideod ning praktikapäevik.

Koolitaja ettevalmistus

Kokandus- või toitlustusalane haridus või kutse ning praktiline töökogemus professionaalses köögis. Pagaritöö teemade õpetajal on vastav erialane ettevalmistus või töökogemus.

Koolitaja nimi, erialase ettevalmistuse ja täiskasvanute õpetamise kogemuse kirjeldus avaldatakse konkreetse õpperühma pakkumises enne registreerimise kinnitamist.

Hindamine ja lõpetamine

Hindamine on mitteeristav: arvestatud või mittearvestatud. Kõik tabelis esitatud kriteeriumid peavad olema täidetud. Tagasiside järel saab töö kokkulepitud tähtajaks parandada või uuesti sooritada. ÕV tähistab esimesel lehel loetletud õpiväljundit.

Hindamistöö	ÕV	Arvestamise kriteeriumid
Hügieeni- ja ohutusülesanded	1, 2	Õppija tunneb ära saastumisriskid, valib ohutud säilitamis- ja töövõtted ning korrastab töökoha. Ohutust mõjutavad vead parandatakse enne praktilise töö jätkamist.
Menüü ja õpimapp	1, 3, 5	Menüü vastab lähteülesandele; tooraine kogused ja allergeenid on märgitud ning eritoitumise valikud põhjendatud. Esitatud on kõik iseseisvad ülesanded.
Praktiline lõputöö	1, 2, 4, 5	Õppija valmistab tehnoloogiliste kaartide järgi valitud eel-, põhi- ja magustoidu ning pagaritoote, planeerib aja ja serveerib korrektselt. Maitse, tekstuur, küpsus ja portsjon vastavad ülesandele; ohutusnõuded on täidetud.
Praktikaaruande kaitsmine	1, 2, 3, 4, 5	200 tundi praktikat on dokumenteeritud, päevik ja eneseanalüüs esitatud ning juhendaja hinnang töövõtetele, meeskonnatööle ja õpiväljundite saavutamisele on positiivne.

Lõpetamine ja väljastatav dokument

Tunnistuse saamiseks osaleb õppija vähemalt 75% koolis toimuvast õppest, läbib ettevõttepraktika täies mahus, esitab iseseisvad tööd ning saavutab kõik õpiväljundid. Kõik hindamisülesanded peavad olema arvestatud. Puudutud praktilised ülesanded tuleb järele teha. Kui õpiväljundid või muud lõpetamistingimused jäävad täitmata, väljastatakse tegelikku osalust kajastav tõend. Tunnistuse või tõendi väljastab MTÜ ASV Koolitus.

Koolitus valmistab ette Kokk, tase 4 kutseeksamiks.

Tegemist on täienduskoolitusega. ASV Koolituse tunnistus kinnitab õppekava läbimist ja hinnatud õpiväljundite saavutamist; kutsetunnistuse saamiseks tuleb täita kutse andja kehtivad tingimused ning sooritada eraldi kutseeksam. Kutseeksam ei kuulu selle õppekava mahtu.

Õppekava kasutamine

Õppekava lähtub hotelli- ja toitlustustöö praktilistest ülesannetest ning ASV Koolituse õppekorralduse ja kvaliteedi tagamise alustest. Õppekava tähis on kooli sisekood.

asvkoolitus.ee/kokk/