Abikoka baaskoolitus

Esimene samm professionaalsesse kööki: ohutud töövõtted, tooraine ettevalmistus ja lihtsamate roogade valmistamine koka juhendamisel.

ASV-HK-03 · 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

210 akadeemilist tundi. 44 tundi teooriat, 60 tundi praktikat õppeköögis, 80 tundi ettevõttepraktikat ja 26 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 alustada tööd abikokana kohvikus, restoranis, sööklas, suurköögis või toitlustusettevõttes. Varasem kokanduskogemus ei ole nõutav. Vajalik on õppekeele oskus tööjuhiste mõistmiseks ning valmisolek juhendatud praktiliseks köögitööks. Enne praktikat täpsustatakse töökeskkonna nõuded ja õppija vajadused.

Õpiväljundid

ÕV1. Valmistab ette ja hoiab korras töökoha, järgides hügieeni, tööohutuse ja jäätmete käitlemise juhiseid.

ÕV2. Võtab vastu, säilitab ja eeltöötleb toidutooret säästlikult, kasutades sobivaid töövahendeid.

ÕV3. Valmistab juhendamisel tehnoloogilise kaardi järgi lihtsamaid eelroogi, suppe, põhiroogi ja magustoite.

ÕV4. Portsioneerib ja serveerib toite ning valmistab lihtsamaid külmi jooke.

ÕV5. Täidab koka antud ülesandeid meeskonnas ja teenindab klienti viisakalt oma tööülesannete piires.

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
Puhastus- ja koristustööd	2	—	—	2
Seadmed ja töövahendid	2	—	2	4
Toiduhügieen ja ohutus	8	—	2	10
Kaupade käitlemine	2	—	—	2
Toiduvalmistamine	78	—	18	96
Klienditeenindus	4	—	4	8
Ettevõttepraktika	—	80	—	80
Lõpuhindamine	6	—	—	6
Kokku	104	80	26	210

44 tundi teooriat, 60 tundi praktikat õppeköögis, 80 tundi ettevõttepraktikat ja 26 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 80 akadeemilist ehk 60 astronoomilist tundi.

Õppesisu

1. Sissejuhatus

Abikoka roll, õppekorraldus ja köögimeeskonna koostöö.

2. Puhastus- ja koristustööd

Töökoha, seadmete ja vahendite puhastamine ning jäätmete käitlemine.

3. Seadmed ja töövahendid

Köögiseadmete kasutamine, lõikevahendid ja ohutud töövõtted.

4. Toiduhügieen ja ohutus

Isiklik hügieen, mikroorganismid, saastumise vältimine ning toidu säilitamise tingimused.

5. Kaupade käitlemine

Tooraine vastuvõtt, märgistus, kvaliteet ja säästlik kasutamine.

6. Toiduvalmistamine

Köögiviljade, teraviljade, seente, piimatoodete, kala ja liha eeltöötlus; salatid, munaroad, supid, kastmed, lihtsad põhiroad ja magustoidud, portsjonid ning külmad joogid.

7. Klienditeenindus

Teeninduse ettevalmistus, laua katmine, toidu ja joogi serveerimine ning koostöö teenindajatega.

8. Ettevõttepraktika

Juhendatud abitööd köögis ja teenindamisel, praktikapäevik ning tagasiside.

9. Lõpuhindamine

Praktiline toiduvalmistamise ülesanne 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

Seadmete ja ohutusjuhendite uurimine 2 tundi, hügieeniülesanded 2, retseptikaartide ja toiduvalmistamise ülesanded 18 ning teenindusjuhtumid 4 tundi. Tööd esitatakse õpimapina; erialast sõnavara harjutatakse koos näidetega.

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, töökogemus professionaalses köögis ning oskus juhendada alustavat õppijat.

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
Töökoha ja hügieeni kontroll	1, 2	Õppija valib õiged töövahendid, eristab toore ja valmistoidu käitlemist, järgib säilitamisjuhiseid ning puhastab töökoha ohutult.
Praktiline toiduvalmistamine	1, 2, 3, 4, 5	Õppija täidab juhendamisel tööplaani ja valmistab etteantud kaardi järgi lihtsa eelroa või supi, põhiroa ja magustoidu. Portsjon, valmidus ja serveerimine vastavad ülesandele; töö on ohutu.
Õpimapp ja teenindusülesanne	2, 4, 5	Kõik iseseisvad tööd on esitatud; õppija selgitab tööjärjekorda, serveerib toitu ja suhtleb teenindusolukorras viisakalt.
Praktikaaruande kaitsmine	1, 2, 3, 4, 5	80 tundi praktikat on dokumenteeritud; päevik ja eneseanalüüs on esitatud ning juhendaja on hinnanud töövõtteid, koostööd ja kõiki õpiväljundeid positiivselt.

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 Abikokk, tase 3 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/abikokk/