

TÄISKASVANUTE TÄIENDKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Õppekavarühm	Turismi-, toitlustus-ja majutusteenindus
Õppekava nimetus	ABIKOKA koolitus
Õppekeeled	Eesti keel
Õppekava koostamise alus:	Kutsestandard Abikokk, tase 3 Teeninduse Kutsekoostamise otsus 8/24.05.2012 Majutuse ja toitlustuse erialade riiklik õppekava Vastu võetud 19.06.2014 nr 38
Õppekava õpiväljundid:	<ol style="list-style-type: none"> käitleb toidutooret ja toitu säästlikult, abistab kokka toitute valmistamisel ja serveerimisel ning töötab koka juhendamisel. järgib tööohutus-, keskkonnaohutus- ja hügieeninõudeid töötab juhendamisel meeskonnas, korraldab oma tööd ja planeerib aega, tegutseb ja käitub eetilisel ja sotsiaalselt heaks kiidetud viisil oskab eeltöödelda toiduaineid, külmtöödelda köögivilju, valmistada vastavalt juhendile köögivilja-, teravilja- ja pastalisandeid ning –toite teeb koka juhendamisel abitöid toitute valmistamisel ning puhastus-ja korrastustöid
Õppekava rakendamine (Sihtrühmade erisused ja õppevormid) toitlustuses töötav abitööline, kes ei oma kutsealast väljaõpet või eelneva toitlustusalase õpi- või töökogemusega õppija	
Nõuded õpingute alustamiseks: õpingute alustajalt ei nõuta põhihariduse olemasolu	
Nõuded õpingute lõpetamiseks: Õpingud loetakse lõpetatuks, kui õpilane on omandanud eriala õppekava õpiväljundid vähemalt lävendi tasemel: osalenud õppetöös vähemalt 80% ja sooritab praktilise töö köögis, kus valmistab juhendamisel 2 rooga abikoka kutseeksami roogade loetelust http://www.ehrl.ee/koka-kutseeksami-materjalid	
Õppekava struktuur (Teemade/alateemade nimetused ja mahud)	
Õppekava maht akadeemilistes tundides 240, sellest teooria 60 , praktiline töö 180	

	Teemade/alateemade nimetused	Teemade mahud akadeemilistes tundides T/P
1	Töö planeerimine ja korraldamine 1.1 Töökorralduse alused 1.2 Toiduhügieeni ja enesekontrolli nõuded 1.3 Toidukaubad, esitatavad nõuded, realiseerimisajad kaubagruppidele 1.4 Puhastustööd köögis	16T/34P
2	Toitlustamise alused 2.1 Toidutoorme eeltöötlemine 2.1.1 Toiduained (toiduorme ja toidu sortiment, kvaliteet, maitseomadused, kasutamisevõimalused, säilitamistingimused, realiseerimisajad)	40T/ 120P

	2.1.2 Külm töötlemismeetodid (sh sorteerimine, puhastamine, pesemine, koorimine, erinevad tükeldused, paneerimine, vormimine, vahustamine, marineerimine) 2.1.3 Kuum töötlemismeetodid (sh keetmine ja selle eri viisid, hautamine, praadimine ja selle eri viisid, ja kombineeritud kuum töötlemismeetod) 2.2 Toitude valmistamine 2.2.1 Supid 2.2.2 Lisandid 2.2.3 Vormiroad 2.2.4 Põhikastmed (hele- ja valge põhikaste) 2.2.5 Road lihast, kalast, köögiviljadest 2.2.6 Magustoidud	
3	Teeninduse alused 3.1. Klienditeenindus 3.2. Serveerimisviisid 3.3. Saali ja köögi koostöö	4T/26P

Õppemeetodid

Kombineeritud loeng, arutelu, praktiline töö

Hindamine

Hindamise meetod/ hindamisülesanne	Hindamiskriteeriumid
Praktiline töö valmistab juhendamisel 2 rooga etteantud aja jooksul (2 tundi) abikoka kutseeksami roogade loetelust http://www.ehrl.ee/koka-kutseeksami-materjalid	koostab tööplaani, korraldab töökoha valmistab juhendamisel 2 rooga täidab toiduhügieeni nõudeid serveerib road ja esitleb kliendile. toit peab olema ohutu, söödav ja müüdav

Õppematerjalid

Rekkor, S, Kersna, A., Merits, M. Roosipõld, A. 2014 Toitlustuse alused
 Rekkor, S, Kersna, A., Merits, M, Kivisalu, I. 2010 Toiduvalmistamine suurköögis
www.e-ope.khk.ee/ek/2012/toiduvalmistamine.../toiduainete_opetus
[e-ope.khk.ee/ek/.../tookorraldus.../tootmistoo_korraldus_toitlustusettevot...](http://www.e-ope.khk.ee/ek/.../tookorraldus.../tootmistoo_korraldus_toitlustusettevot...)
[e-ope.khk.ee/.../toiduvalmistamine_suurkoogis/suurkoogi_toitude_valmi...](http://www.e-ope.khk.ee/.../toiduvalmistamine_suurkoogis/suurkoogi_toitude_valmi...)
<http://www.ehrl.ee/koka-kutseeksami-materjalid>

Õppekeskkond:

Teooria: 20 õppekohta, varustatud Lenovo tahvelarvutitega, tahvel, projektor, 4 laborikohta (elektripliit 4 keeduplaadi ja küpsetusahjuga, roostevabast metallist töölaud, koka tööks vajalikud väikevahendid ja seadmed)
 Praktika: õppekõök 16 töökohta, mis on varustatud koka tööks vajalike väikevahendite (potid, kastrulid, pannid, kausid, noad, lõikelauad jm) ja seadmetega (kombiahi 2tk, kiirjahutuskapp, külmkapp 2 tk, sügavkülmkapp, induktsioonpliit 2 keedualaga 2tk,

elektripliit 4 keedualaga, gaasipliit 4 keedualaga, kuppelnõudepesumasin, soe- ja külmlätt, kaalud, kutter, blikser jm). Õppekõik on tunnustatud ja vastab kokk tase 4 kutseksamikeskuse nõuetele.

Koolitaja andmed (ees- ja perenimi, e-mail; kursuse läbiviimiseks vajalikku kompetentsust näitav kvalifikatsioon või kompetentsi näitava õpi- või töökogemuse kirjeldus)

Tiina Mäeks, Rakvere Ametikooli koka eriala kutseõpetaja, Tallinna Ülikool, kutsepedagoogika eriala täiskasvanute koolitaja 5 tase. e-post tiina.maeks@rak.ee, tel 5294825

Elina Pajula, Rakvere Ametikooli toitlustuserialade kutseõpetaja, koka eriala kutseksami hindamiskomisjoni liige. Tallinna Tehnikaülikool, toidutehnoloog, toitlustusettevõtete peakokk, tootmisjuht. e-post elina.pajula@rak.ee, tel 58056850.

Eha Taim, Rakvere Ametikooli koka eriala kutseõpetaja, kokk tase 4 kutsekvalifikatsioon
Eda Vallimäe Rakvere Ametikooli koka eriala kutseõpetaja, kokk tase 4
kutsekvalifikatsioon, Tallinna Ülikool kutsepedagoogika eriala eda.vallimae@rak.ee

Regina Paeste Rakvere Ametikooli teeninduserialade kutseõpetaja, kutsetunnistus kelner tase 4, täiskasvanute koolitaja.
e-post regina.paeste@rak.ee tel 5213409

Õppekava kontaktisik

Eda Vallimäe Rakvere Ametikooli koka eriala kutseõpetaja, kokk tase 4
kutsekvalifikatsioon, Tallinna Ülikool kutsepedagoogika eriala eda.vallimae@rak.ee