

## RAKVERE AMETIKOOLI ÕPPEKAVA

<b>Õppekavarühm</b>	Majutamine ja toitlustamine					
<b>Õppekava nimetus</b>	Abikokk					
	Cook, level 3					
<b>Õppekava kood EHS-es</b>	135397					
ESMAÕPPE ÕPPEKAVA					JÄTKUÕPPE ÕPPEKAVA	
EKR 2	EKR 3	EKR 4 kutsekesk- haridus	EKR 4	EKR 5	EKR 4	EKR 5
	X					
<b>Õppekava maht:</b> 60 EKAP						
<b>Õppekava koostamise alus:</b> Kutsestandard Abikokk, tase 3 Teeninduse Kutseõukogu 9.11.2017 otsus 11. Kutseharidusstandard nr 130, 26.08.2013.						
<b>Õppekava õpiväljundid:</b> 1. käitleb toidutooret ja toitu säästlikult, abistab kokka toitude valmistamisel ja serveerimisel ning töötab koka juhendamisel; 2. järgib tööohutus-, keskkonnaohutus- ja hügieeninõudeid; 3. täidab enesekontrolliplaani; 4. töötab juhendamisel meeskonnas, korraldab oma tööd ja planeerib aega, tegutseb ja käitub eetilisel, esteetiliselt ning muul sotsiaalselt heaks kiidetud viisil; 5. eeltötleb toiduaineid, külmtötleb köögivilju, valmistab vastavalt juhendile köögivilja-, teravilja- ja pastalisandeid ning -toite; 6. teeb koka juhendamisel abitöid toitude valmistamisel ning puhastus- ja korrastustöid 7. väärtustab enda kutse- ja tööalast arengut ning edasist õpiteed, lähtuvalt majutus- ja toitlustusvaldkonna arengust						
<b>Õppekava rakendamine:</b> statsioonarne töökohapõhine õpe, mittestatsioonarne õpe						
<b>Nõuded õpingute alustamiseks:</b> õpingute alustajalt ei nõuta põhihariduse olemasolu, vähemalt 17 aastane isik						
<b>Nõuded õpingute lõpetamiseks:</b> Õpingud loetakse lõpetatuks, kui õpilane on saavutanud abikoka eriala õppekava õpiväljundid vähemalt lävendi tasemel. Sooritatud kutseksam abikokk tase 3. Juhul, kui kutseksam sooritamise ebaõnnestub, on õpilasel õigus sooritada õpingute lõpetamiseks samuti erialane lõpueksam.						
<b>Õpingute läbimisel omandatavad kvalifikatsioonid:</b> Abikokk, tase 3						
<b>Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:</b> Lõputunnistus						
<b>Õppekava struktuur</b> <b>Põhiõpingute moodulid (51 EKAP)</b>						
<i>Nimetus</i>	<i>Maht</i>	<i>Õpiväljundid</i>				
Majutamise ja toitlustamise valdkonna alused	2 EKAP	mõistab turismi tähtsust Eesti majanduses ning majutus- ja toitlustusettevõtete rolli turismimajanduses mõtestab majutamise ja toitlustamise valdkonna erinevate ettevõtete äriideesid orienteerub valdkonna töötajale esitatavates nõuetes ja kutse omistamises ning seab eesmärgid enda õpingutele orienteerub kutseõppeasutuse õppekeskkonnas ja lähipiirkonnas				
Toitlustamise alused	15 EKAP	valmistab juhendamisel toite ja jooke lähtuvalt tehnoloogiast, tagab tehnoloogiliste kaartide alusel toidu kvaliteedi, töötab ohutult ja säästlikult ning järgib hügieeninõudeid kasutab ja puhastab köögiseadmeid ning töövahendeid vastavalt kasutus- ja hooldusjuhendile ning lähtuvalt tööohutusnõuetest koostab juhendi alusel menüü vastavalt tervisliku toitumise põhimõtetele, menüü koostamise alustele lähtuvalt kliendi soovidest ja vajadustest selgitab esmaabi korraldust toitlustusettevõttes ning annab esmaabi kergemate vigastuste korral				
Teeninduse alused	2 EKAP	mõistab klienditeeninduse põhimõtteid ja kliendikeskse teeninduse põhimõtteid lahendab juhendamisel teenindusolukordi vastavalt etteantud ülesandele				

väljendab end teenindusolukorras suuliselt arusaadavalt  
arvestab juhendamisel teenindusolukordades klientide erinevat kultuurilist tausta  
teeb juhendamisel ettevalmistused ning teenindab kliente selvelaudades ja istumisega laudades

Abikoka praktilise töö alused 12 EKAP valmistab juhendamisel kvaliteedinõuetele vastavaid toite ja jooke, järgides toitlustusettevõtte töökorralduse põhimõtteid  
töötab juhendamisel meeskonna liikmena lähtuvalt toitlustusettevõtte töökorraldusest ning tööohutuse ja ergonoomia põhimõtetest  
töötab juhendamisel teenindusruumides lähtuvalt teenindamise põhitehnikatest ning kliendikeskse teenindamise põhimõtetest

Abikoka praktika 15 EKAP planeerib juhendamisel praktikajuhendi alusel isikliku praktika eesmärgid  
töötab juhendamisel praktikaettevõtte meeskonnas, järgib ettevõtte töökorraldust  
töötab juhendamisel toitlustamises kasutatavate seadmete ja töövahenditega, järgides tööhügieeni- ja tööohutusnõudeid  
eeltöötleb juhendamisel toiduaineid, valmistab ettevõtte menüüsolevaid lihtsamaid toite ja jooke, teeb puhastus- ja korrastustöid  
teenindab juhendamisel kliente, järgides klienditeeninduse põhimõtteid  
koostab juhendamisel praktika praktikaaruande

Õpitee ja töö muutuv keskkonnas 5 EKAP seab juhendamisel endale õpieesmärgid, arvestades oma võimalusi ning piiranguid saab aru majanduse toimimisest, tööandja ja töövõtja rollidest  
kavandab juhendamisel omapoolse panuse väärtuste loomisel enda ja teiste jaoks kultuurilises, sotsiaalses ja/või rahalises tähenduses mõistab oma vastutust enesearendamisel ja tööalase karjääri kujundamisel

Põhiõpingud 51 EKAP  
Valikõpingud 9 EKAP  
Praktika 15 EKAP

#### **Valikõpingute moodulid (9 EKAP)**

<i>Nimetus</i>	<i>Maht</i>
Arvutiõpetus	2 EKAP
Praktiline töö köögis	5 EKAP
Pagari- ja kondiitritööd	2 EKAP
Õpioskused	2 EKAP
Kutsealane inglise keel	2 EKAP
Kutsealane vene keel	2 EKAP
Erialane eesti keel	2 EKAP

#### **Valikõpingute valimise võimalused:**

Valikõpingud ja nende valimise võimalused: kohustuslik valikõpingute moodul on Praktiline töö köögis 5 EKAP. Ülejäänud moodulitest valib õppija valikaineid 4 EKAP-i ulatuses (valikaine loetakse valituks õpperühmale, kui 51% õpilastest soovib antud valikainet).

#### **Praktika:**

Põhiõpingutest moodustab praktika 15.00 EKAPit.

#### **Õppekava kontaktisik:**

Eda Vallimäe  
Õpetaja  
Telefon , eda.vallimae@rak.ee

#### **Märkused:**

Kooli õppekava ja moodulite rakenduskaavad on kättesaadavad:

<https://www.rak.ee/et/erialad/abikokk#abikokk>

<https://www.rak.ee/et/abikokk>

## Abikokk

Õppekava moodulite nimetused ja mahud(EKAP)	Maht kokku	1. õppeaasta
<b>Põhiõpingute moodulid</b>	<b>51</b>	<b>51</b>
Majutamise ja toitlustamise valdkonna alused	2	2
Toitlustamise alused	15	15
Teeninduse alused	2	2
Abikoka praktilise töö alused	12	12
Abikoka praktika	15	15
Õpitee ja töö muutuv keskkonnas	5	5
<b>Valikõpingute moodulid</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
Arvutiõpetus	2	
Praktiline töö köögis	5	
Pagari- ja kondiitritööd	2	
Õpioskused	2	
Kutsealane inglise keel	2	
Kutsealane vene keel	2	
Erialane eesti keel	2	

## Abikokk

Seosed kutsestandardi „Kutsestandard Abikokk, tase 3 Teeninduse Kutsenõukogu 09.11.2017 otsus 11“ kompetentside tegevusnäitajate ja eriala õppekava moodulite vahel.

Kompetentsi nimetus kutsestandardis	Eriala õppekava moodulid						Valikõpingute moodulid						
	Majutamise ja toitlustamise valdkonna alused	Toitlustamise alused	Teeninduse alused	Abikoka praktilise töö alused	Abikoka praktika	Õpitee ja töö muutuv keskkonnas	Arvutiõpetus	Praktiline töö köögis	Pagari- ja kondiitritööd	Õpioskused	Kutsealane inglise keel	Kutsealane vene keel	Erialane eesti keel
Töö planeerimine		x	x	x	x			x	x				
1. valmistab ette ja hoiab korras oma töökoha, lähtudes tööülesannetest ja hügieeninõuetest		x		x	x			x	x				
2. planeerib oma tööd tööpäeva lõikes vastavalt menüüle ja koka korraldustele		x		x	x			x					
Puhastus ja koristustööd		x	x	x	x			x	x				
1. puhastab seadmeid ja töövahendeid, lähtudes juhendist				x	x			x					
2. käitleb prügi, lähtudes juhendist		x	x	x	x			x	x				
3. peseb saali ja toiduvalmistamise nõusid, lähtudes juhendist		x		x	x			x					
Kaupade käitlemine		x		x	x			x	x				
1. <input type="checkbox"/> abistab kokka kauba vastu võtmisel ja ladustamisel		x		x	x								
2. <input type="checkbox"/> käitleb pakendeid ja taarat vastavalt koka korraldusele		x		x	x			x	x				
3. <input type="checkbox"/> abistab laoseisu inventeerimisel vastavalt koka korraldustele				x				x					
4. puhastab juhendamisel köögi, saali ja muud ruumid, kasutades sobivaid puhastusvahendeid ja -tarvikuid		x	x	x	x			x					
Toitude valmistamine		x		x	x			x					

1. kaalub toiduained lähtuvalt tehnoloogilisest kaardist; eeltöötleb aed- ja teraviljatooteid ja piimasaaduseid, kasutades asjakohaseid tehnoloogilisi võtteid, töövahendeid ja seadmeid			x		x	x				x				
2. valmistab võileibu, salateid ja külmi eelroogi vastavalt tehnoloogilisele kaardile ja/või koka juhendamisel			x		x	x				x				
3. valmistab köögivilja- ja piimasuppe vastavalt tehnoloogilisele kaardile ja/või koka juhendamisel			x		x	x				x				
4. valmistab piimatoodetest külmkastmeid vastavalt tehnoloogilisele kaardile ja/või koka juhendamisel			x		x	x				x				
5. valmistab aedvilja- ja teraviljalisandeid vastavalt tehnoloogilisele kaardile ja/või koka juhendamisel			x		x	x				x				
6. valmistab külmi jooke vastavalt tehnoloogilisele kaardile ja/või koka juhendamisel			x		x	x				x				
7. vormistab toiduportsjonid ja vaagnad vastavalt tehnoloogilisele kaardile ja/või koka juhendamisel			x		x	x				x				
Teenindamine					x	x	x							
1. katatab ja koristab juhendamisel laudu					x		x							
2. serveerib juhendamisel toite					x	x	x			x				
Abikokk III tase, kutset läbivad kompetentsid	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
1. lähtub oma töös eetilistest tõekspidamistest, järgides koka kutseala head tava	x	x	x	x	x	x	x							
2. peab kinni tööde ajakavast, jälgides samal ajal toiduseadusest tulenevaid töö- ja tuleohutusnõudeid; vastutab enda ja kaastöötajate turvalisuse eest ning tuleb toime ohuolukordades			x	x	x	x	x			x				
3. arvestab hügieeninõuetega, tagab toidu ohutuse ja kvaliteedi			x	x	x	x	x			x	x			
4. osaleb meeskonnatöös, vastutab võetud kohustuste täitmise eest	x	x	x	x	x	x	x	x				x		
5. kasutab ressursse otstarbekalt ja keskkonda säästes			x	x	x	x	x	x						
6. töötab tulemuslikult pingelises olukorras ja kontrollib oma emotsioone					x	x	x	x				x		
7. mõistab kultuuride mitmekesisust ja on kultuuriliselt salliv					x		x	x						

X – tähistatakse, millises moodulis antud kompetentsi tegevusnäitaja omandatust hinnatakse

Abikokk

## Õppekava moodulite ja kutseharidusstandardis kirjeldatud õpiväljundite sidusus

KHS § 17. Kolmanda taseme kutseõppe õpiväljundid	Õppekava moodulite õpiväljundid
<p>Kutse- ja erialased teadmised: teab ja tunneb kutse- ja eriala oskussõnavara, põhimõtteid, tehnoloogiaid, protsesse, tehnikaid, materjale, töövahendeid, seadmeid ja terminoloogiat ning oskab neid kasutada ja rakendada.</p>	<p><b>Majutamise ja toitlustamise valdkonna alused:</b> mõistab turismi tähtsust Eesti majanduses ning majutus- ja toitlustusettevõtete rolli turismimajanduses; mõtestab majutamise ja toitlustamise valdkonna erinevate ettevõtete äriideesid; orienteerub valdkonna töötajale esitatavates nõuetes ja kutse omistamises ning seab eesmärgid enda õpingutele; orienteerub kutseõppeasutuse õppekeskkonnas ja lähipiirkonnas</p> <p><b>Toitlustamise alused:</b> selgitab esmaabi korraldust toitlustusettevõttes ning annab esmaabi kergemate vigastuste korral</p> <p><b>Teeninduse alused:</b> mõistab klienditeeninduse põhimõtteid ja kliendikeskse teeninduse põhimõtteid; lahendab juhendamisel teenindusolukordi vastavalt etteantud ülesandele; väljendab end teenindusolukorras suuliselt arusaadavalt; arvestab juhendamisel teenindusolukordades klientide erinevat kultuurilist tausta; teeb juhendamisel ettevalmistused ning teenindab kliente selvelaudades ja istumisega laudades</p> <p><b>Abikoka praktika:</b> planeerib juhendamisel praktikajuhendi alusel isikliku praktika eesmärged; töötab juhendamisel praktikaettevõttemeeskonnas, järgib ettevõtte töökorraldust; töötab juhendamisel toitlustamises kasutatavate seadmete ja töövahenditega, järgides tööhügieeni- ja tööohutusnõudeid</p> <p><b>Õpitee ja töö muutuv keskkonnas:</b> seab juhendamisel endale õpieesmärged, arvestades oma võimalusi ning piiranguid saab aru majanduse toimimisest, tööandja ja töövõtja rollidest kavandab juhendamisel omapoolse panuse väärtuste loomisel enda ja teiste jaoks kultuurilises, sotsiaalses ja/või rahalises tähenduses mõistab oma vastutust enesearendamisel ja tööalase karjääri kujundamisel</p>
<p>Kutse- ja erialased oskused ning iseseisvuse ja vastutuse ulatus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. oskab oma kutse- või erialal iseseisvalt täita mitmekesiseid tööülesandeid;</li> <li>2. suudab töötada iseseisvalt ja vastutada oma töö tulemuste eest töösituatsioonides, mis on üldjuhul stabiilsed või vähesel määral muutuvad;</li> <li>3. vastutab oma tööülesannete täitmise eest.</li> </ol>	<p><b>Toitlustamise alused:</b> valmistab juhendamisel toite ja jooke lähtuvalt tehnoloogiast, tagab tehnoloogiliste kaartide alusel toidu kvaliteedi, töötab ohutult ja säästlikult ning järgib hügieeninõudeid; kasutab ja puhastab köögiseadmeid ning töövahendeid vastavalt kasutus- ja hooldusjuhendile ning lähtuvalt tööohutusnõuetest; koostab juhendi alusel menüü vastavalt tervisliku toitumise põhimõtetele, menüü koostamise alustele lähtuvalt kliendi soovidest ja vajadustest; selgitab esmaabi korraldust toitlustusettevõttes ning annab esmaabi kergemate vigastuste korral</p> <p><b>Teeninduse alused:</b> mõistab klienditeeninduse põhimõtteid ja kliendikeskse teeninduse põhimõtteid; lahendab juhendamisel teenindusolukordi vastavalt etteantud ülesandele; väljendab end teenindusolukorras suuliselt arusaadavalt; arvestab juhendamisel teenindusolukordades klientide erinevat kultuurilist tausta; teeb juhendamisel ettevalmistused ning teenindab kliente</p>

KHS § 17. Kolmanda taseme kutseõppe õpiväljundid	Õppekava moodulite õpiväljundid
	<p>selvelaudades ja istumisega laudades</p> <p><b>Abikoka praktilise töö alused:</b> valmistab juhendamisel kvaliteedinõuetele vastavaid toite ja jooke, järgides toitlustusettevõtte töökorralduse põhimõtteid; töötab juhendamisel meeskonna liikmena lähtuvalt toitlustusettevõtte töökorraldusest ning tööohutuse ja ergonoomia põhimõtetest; töötab juhendamisel teenindusruumides lähtuvalt teenindamise põhitehnikatest ning kliendikeskse teenindamise põhimõtetest</p> <p><b>Abikoka praktika:</b> planeerib juhendamisel praktikajuhendi alusel isikliku praktika eesmärged; töötab juhendamisel praktikaettevõttemeeskonnas, järgib ettevõtte töökorraldust; töötab juhendamisel toitlustamises kasutatavate seadmete ja töövahenditega, järgides tööhügieeni- ja tööohutusnõudeid; eeltöötleb juhendamisel toiduaineid, valmistab ettevõtte menüüsolevaid lihtsamaid toite ja jooke, teeb puhastus- ja korrastustöid; teenindab juhendamisel kliente, järgides klienditeeninduse põhimõtteid</p>
Õpipädevus: õpib ja täiendab end iseseisvalt.	<p><b>Abikoka praktika:</b> planeerib juhendamisel praktikajuhendi alusel isikliku praktika eesmärged; töötab juhendamisel toitlustamises kasutatavate seadmete ja töövahenditega, järgides tööhügieeni- ja tööohutusnõudeid; koostab juhendamisel praktika praktikaaruande</p> <p><b>Õpitee ja töö muutuv keskkonnas:</b> seab juhendamisel endale õpieesmärged, arvestades oma võimalusi ning piiranguid saab aru majanduse toimimisest, tööandja ja töövõtja rollidest kavandab juhendamisel omapoolse panuse väärtuste loomisel enda ja teiste jaoks kultuurilises, sotsiaalses ja/või rahalises tähenduses mõistab oma vastutust enesearendamisel ja tööalase karjääri kujundamisel</p>
<p>Suhtluspädevus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. põhjendab oma seisukohti ja väljendab ennast erinevates olukordades nii suuliselt kui kirjalikult;</li> <li>2. kutse- ja erialaste probleemide lahendamisel kasutab üldlevinud infoallikaid.</li> </ol>	<p><b>Toitlustamise alused:</b> koostab juhendi alusel menüü vastavalt tervisliku toitumise põhimõtetele, menüü koostamise alustele lähtuvalt kliendi soovidest ja vajadustest</p> <p><b>Teeninduse alused:</b> lahendab juhendamisel teenindusolukordi vastavalt etteantud ülesandele; väljendab end teenindusolukorras suuliselt arusaadavalt; arvestab juhendamisel teenindusolukordades klientide erinevat kultuurilist tausta; teeb juhendamisel ettevalmistused ning teenindab kliente selvelaudades ja istumisega laudades</p> <p><b>Abikoka praktika:</b> töötab juhendamisel praktikaettevõttemeeskonnas, järgib ettevõtte töökorraldust; töötab juhendamisel toitlustamises kasutatavate seadmete ja töövahenditega, järgides tööhügieeni- ja tööohutusnõudeid; teenindab juhendamisel kliente, järgides klienditeeninduse põhimõtteid</p>
Enesemääratluspädevus: on võimeline optimaalselt lahendada kutse- ja erialaseid probleeme ning muutma vastavalt vajadusele oma käitumist.	<p><b>Abikoka praktika:</b> töötab juhendamisel praktikaettevõttemeeskonnas, järgib ettevõtte töökorraldust; töötab juhendamisel toitlustamises kasutatavate seadmete ja töövahenditega, järgides tööhügieeni- ja tööohutusnõudeid</p> <p><b>Õpitee ja töö muutuv keskkonnas:</b> seab juhendamisel endale õpieesmärged, arvestades oma võimalusi ning piiranguid saab aru majanduse toimimisest, tööandja ja töövõtja rollidest kavandab juhendamisel omapoolse panuse väärtuste loomisel enda ja teiste jaoks kultuurilises, sotsiaalses ja/või rahalises tähenduses mõistab oma vastutust enesearendamisel ja tööalase</p>

KHS § 17. Kolmanda taseme kutseõppe õpiväljundid	Õppekava moodulite õpiväljundid
	karjääri kujundamisel
Tegevuspädevus: osaleb tulemuslikult erinevates meeskondades ning on suuteline täitma neis mitmekesiseid rolle.	<p><b>Toitlustamise alused:</b> koostab juhendi alusel menüü vastavalt tervisliku toitumise põhimõtetele, menüü koostamise alustele lähtuvalt kliendi soovidest ja vajadustest</p> <p><b>Teeninduse alused:</b> lahendab juhendamisel teenindusolukordi vastavalt etteantud ülesandele; arvestab juhendamisel teenindusolukordades klientide erinevat kultuurilist tausta; teeb juhendamisel ettevalmistused ning teenindab kliente selvelaudades ja istumisega laudades</p> <p><b>Abikoka praktika:</b> töötab juhendamisel praktikaettevõttemeeskonnas, järgib ettevõtte töökorraldust; töötab juhendamisel toitlustamises kasutatavate seadmete ja töövahenditega, järgides tööhügieeni-ja tööohutusnõudeid; teenindab juhendamisel kliente, järgides klienditeeninduse põhimõtteid</p>
<p>Infotehnoloogiline pädevus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. teab infotehnoloogia peamisi võimalusi ja potentsiaalseid ohte;</li> <li>2. oskab kasutada interneti peamisi võimalusi nii isiklikel kui tööalastel eesmärkidel.</li> </ol>	<p><b>Abikoka praktika:</b> koostab juhendamisel praktika praktikaaruande</p> <p><b>Õpitee ja töö muutuv keskkonnas:</b> seab juhendamisel endale õpieesmärged, arvestades oma võimalusi ning piiranguid saab aru majanduse toimimisest, tööandja ja töövõtja rollidest kavandab juhendamisel omapoolse panuse väärtuste loomisel enda ja teiste jaoks kultuurilises, sotsiaalses ja/või rahalises tähenduses mõistab oma vastutust enesearendamisel ja tööalase karjääri kujundamisel</p> <p><b>Arvutiõpetus:</b> mõistab teksti- ja tabelitöötluse kasutamise põhimõtteid ning kasutab neid vastavalt oma vajadusele praktiliselt; mõistab interneti kasutamise põhimõtteid ja turvalisuse tähtsust ning kasutab arvutit info otsimiseks, töötlemiseks ja edastamiseks</p>
<p>Algatusvõime ja ettevõtlikkuspädevus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kasutab erinevaid vahendeid ideede leidmiseks ja teostamiseks;</li> <li>2. avaldab arvamust kogetu kohta, kirjeldab, esitleb ja hindab oma ideid ja töid;</li> <li>3. seab juhendamisel endale karjäärieesmärged;</li> <li>4. leiab juhendamisel töökohtade kohta informatsiooni, sh elektrooniliselt;</li> <li>5. seostab juhendamisel erialase ettevalmistuse nõudeid tööturul rakendamise võimalustega.</li> </ol>	<p><b>Õpitee ja töö muutuv keskkonnas:</b> seab juhendamisel endale õpieesmärged, arvestades oma võimalusi ning piiranguid saab aru majanduse toimimisest, tööandja ja töövõtja rollidest kavandab juhendamisel omapoolse panuse väärtuste loomisel enda ja teiste jaoks kultuurilises, sotsiaalses ja/või rahalises tähenduses mõistab oma vastutust enesearendamisel ja tööalase karjääri kujundamisel</p>