TARTU KUTSEHARIDUSKESKUSE ÕPPEKAVA	
Õppekavarühm	Toiduainete töötlemine
Õppekava nimetus	Abipagar
	Assistant Baker
	Пекарь
Õppekava kood EHIS-es	215252

ESMAÕPPE ÕPPEKAVA					JÄTKUÕPPE ÕPPEKAVA	
EKR 2	EKR 3	EKR 4 kutsekesk-haridus	EKR 4	EKR 5	EKR 4	EKR 5
	X					

Õppekava maht: 60 EKAP

Õppekava koostamise alus:
Vabariigi Valitsuse määrus 26.08.2013 nr 130 "Kutsehariduusstandard"
Kutsestandard "Abipagar, tase 3", mis kinnitatud Toiduainetööstuse ja Põllumajanduse Kutsenõukogu 14.11.2019 otsusega nr 14 ja kehtib kuni 13.11.2024.

Õppekava õpiväljundid:
1. valmistab ja viimistleb juhendamisel lihtpagari- ja valikpagaritooteid tehnoloogilise juhendi alusel, lähtudes toidu- ja tööohutuse nõuetest;
2. külmutab, pakendab ja ladustab juhendamisel valmistatud pagaritooteid lähtudes toiduseadusest;
3. töötab ergonoomiliselt järgides tööohutusnõudeid ja kasutab ressursse otstarbekalt ja keskkonda säästvalt;
4. osaleb toiduainetööstuse või toitlustusteenuseid pakkuva ettevõtte meeskonna töös;
5. mõistab loetud tekste ning väljendab ennast eesti keeles selgelt ja arusaadavalt nii suuliselt kui kirjalikult arvuti algtasemel kasutajana;
6. väärtustab enda kutse- ja tööalast arengut ja edasist õpiteed, lähtuvalt toiduainetööstuse või toitlustuse valdkonna arengust.

Õppekava rakendamine:
Õpe toimub statsionaarses (koolipõhises ja töökohapõhises õppes) ja mittestatsionaarses õppevormis. Antud õppekava sihtrühmaks on lihtsustatud õppekavaga põhikooli lõpetanud õpilased.

Nõuded õpingute alustamiseks:
Põhihariduse nõudeta

Nõuded õpingute lõpetamiseks:
Õpingud kolmanda taseme kutseõppes loetakse lõpetatuks pärast õppekavas kirjeldatud kvalifikatsioonile õpiväljundite saavutamist. Õpiväljundite saavutatust hinnatakse kutseeksamiga, mida võib sooritada osade kaupa. Juhul, kui kutseeksami sooritamine ebaõnnestub, on õpilasel õigus sooritada õpingute lõpetamiseks erialane lõpueksam. Haridusliku erivajadusega õpilase puhul hinnatakse õpiväljundite saavutatust erialase lõpueksamiga, mille võib asendada kutseeksamiga.

Õpingute läbimisel omandatavad kvalifikatsioonid:
Abipagar, tase 3

Õpingute osalisel läbimisel omandatavad kvalifikatsioonid:
Puuduvad

Osakvalifikatsioonid:
Puuduvad

Lõpetamisel väljastatavad dokumendid:
Kooli lõputunnistus koos hinnetelehega.

Õppekava struktuur
Põhiõpingute moodulid (51 EKAP)

Nimetus	*Maht*	*Õpiväljundid*
Toiduainetööstuse valdkonna alused	2 EKAP	kirjeldab juhendi alusel toiduainetööstuse tähtsust Eesti majanduses mõistab valdkonna töötajale esitatavaid nõudeid lähtuvalt kutsestandardist kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtetega arvestamise olulisust toiduainete töötlemisel mõistab toiduainetööstuse keskkonnasäästlikku ressursside kasutamist
Toiduohutus	3 EKAP	mõistab toiduhügieeni järgimise tähtsust pagari- ja kondiitritöös puhastab tööpinnad, seadmed ja vahendid, tootmisruumid vastavalt juhendile kirjeldab juhendi alusel ettevõtte enesekontrollisüsteemi järgimise tähtsust
Õpitee ja töö muutuvas keskkonnas	5 EKAP	kavandab juhendamisel oma õpitee, arvestades isiklikke, sotsiaalseid ja

		tööalaseid võimalusi ning piiranguid kirjeldab juhendi alusel ühiskonna toimimist, tööandja ja organisatsiooni väljakutseid, probleeme ning võimalusi kavandab juhendamisel temaatilise näituslaua, andes omapoolse panuse väärtuste loomisel enda ja teiste jaoks kultuurilises, sotsiaalses ja/või rahalises tähenduses mõistab enda vastutust oma tööalase karjääri kujundamisel ning on motiveeritud ennast arendama
Lihtpagaritoodete valmistamine nisutainast	10 EKAP	valib tehnoloogilise juhendi alusel ja juhendamisel valmistab ette toorained nisutainast lihtpagaritoodete valmistamiseks valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel nisutainast lihtpagaritooteid
Lihtpagaritoodete valmistamine rukkitainast	5 EKAP	valib tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel ette toorained rukkitainast lihtpagaritoodete valmistamiseks valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel rukkitainast lihtpagaritooteid
Valikpagaritoodete valmistamine	7 EKAP	valib tehnoloogilise juhendi alusel ja valmistab juhendamisel ette toorained ja pooltooted valikpagaritoodete valmistamiseks valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel kihitatud ja kihitamata pärmitainast tooteid valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel leht- ja pärmilehttainast tooteid valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel liiva- ja muretainast tooteid
Pagaritoodete külmutamine ja pakendamine	4 EKAP	valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel külmutatavaid pagaritooteid valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel külmutatavaid pagaritooteid, kasutades asjakohaseid seadmeid ja vahendeid, järgides toiduhügieeni ja tööohutust küpsetab juhendamisel sügavkülmutatud pagaritoodetest tooted, arvestades külmutatavate toodete eripära juhendamisel pakendab, märgistab ja ladustab tooted lähtudes töökorraldusest ja etteantud juhistest
Abipagari praktika	15 EKAP	planeerib juhendamisel oma isiklikud praktika eesmärgid ja tööülesanded tulenevalt praktikajuhendist planeerib juhendamisel oma praktika ettevõttes vastavalt töökorraldusele ja isiklikele eesmärkidele valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel erinevaid liht- ja valikpagaritooteid, järgides toiduhügieeni- ja tööohutusnõudeid kirjeldab oma tööd, eesmärkide saavutamist ja ülesannete täitmist praktikaettevõttes

Abipagari õppekava maht on 60 EKAP, millest 51 EKAP põhiõpingud ja 9 EKAP valikõpingud.

Valikõpingute moodulid (9 EKAP)

Nimetus	*Maht*
Pagari praktiline töö	3 EKAP
Õpioskused	2 EKAP
Pagaritoodete kaunistamine	4 EKAP
Individuaalne valikõping	2 EKAP
Fruktodisain pagaritoodetele	3 EKAP
Rahvaste küpsetised	3 EKAP
Maitsvad küpsised	3 EKAP

Valikõpingute valimise võimalused:
Valikõpingud toetavad või täiendavad õppekava läbimisel omandatavaid kompetentse.
Valikõpinguid on abipagari õppekavas mahus 9 EKAP.
Valikõpingute moodul avatakse juhul, kui selle valivad vähemalt 50% õppegrupis õppivatest õpilastest, kuid mitte vähem kui 10 õpilast.

Õpilasel on õigus valida valikõpinguteks mooduleid kooli teistest õppekavadest või teiste õppeasutuste õppekavadest kooli õppekorralduseeskirjas sätestatud korras.

Praktika:
Põhiõpingutest moodustab praktika 15.00 EKAPit.

Spetsialiseerumise võimalused:
Puuduvad

Õppekava kontaktisik:
Merle Truupõld
toiduainete tehnoloogia osakonna juhataja
Telefon 53437010, merle.truupold@khk.ee

Märkused:
Rakenduskavad on kättesaadavad Tartu Kutsehariduskeskuse kodulehel, aadressil https://khk.ee/oppetoo/oppekavad/

Abipagar

Õppekava moodulite nimetused ja mahud(EKAP)	Maht kokku	1. õppeaasta
Põhiõpingute moodulid	**51**	**51**
Toiduainetööstuse valdkonna alused	2	2
Toiduohutus	3	3
Õpitee ja töö muutuvas keskkonnas	5	5
Lihtpagaritoodete valmistamine nisutainast	10	10
Lihtpagaritoodete valmistamine rukkitainast	5	5
Valikpagaritoodete valmistamine	7	7
Pagaritoodete külmutamine ja pakendamine	4	4
Abipagari praktika	15	15
Valikõpingute moodulid	**9**	**9**
Pagari praktiline töö	3	
Õpioskused	2	
Pagaritoodete kaunistamine	4	
Individuaalne valikõping	2	
Fruktodisain pagaritoodetele	3	
Rahvaste küpsetised	3	
Maitsvad küpsised	3	

Abipagar

Seosed kutsestandardi „Abipagar, tase 3“ kompetentside tegevusnäitajate ja eriala õppekava moodulite vahel.

Kompetentsi nimetus kutsestandardis	Eriala õppekava moodulid							
	Toiduainetööstuse valdkonna alused	Toiduohutus	Õpitee ja töö muutuvas keskkonnas	Lihtpagaritoodete valmistamine nisutainast	Lihtpagaritoodete valmistamine rukkitainast	Valikpagaritoodete valmistamine	Pagaritoodete külmutamine ja pakendamine	Abipagari praktika
Üldoskused 1. hoiab korras oma töökoha ja selle ümbruse, järgides toiduhügieeni ja -ohutuse nõudeid, sh enesekontrolliplaani; 2. töötab ergonoomiliselt, järgides tööohutusnõudeid; 3. osaleb meeskonnatöös, vastutab võetud kohustuste täitmise eest; 4. kasutab ressursse otstarbekalt ja keskkonda säästes; 5. kasutab oma töös eesti keelt vähemalt tasemel A2 (Lisa 1 Keelte oskustasemete kirjeldused); 6.kasutab arvutit vastavalt Digipädevuste enesehindamise skaala (Lisa 2) tasemele \"Algtasemel kasutaja \".	X	X	X	X	X	X	X	X
Pagaritoodete viimistlemine 1. valmistab juhendamisel ette tooraineid, kasutades vajalikke seadmeid; 2. viimistleb juhendamisel tooted, kasutades puisteid, želeesid, glasuure, määrdeid ja kaunistustainaid ning lähtudes toote valmistamise juhistest.		X		X	X	X	X	X
Lihtpagaritoodete valmistamine 1. valmistab juhendamisel ette tooraineid, kasutades vajalikke seadmeid; 2. vormib juhendamisel lihtpagaritooteid: leivad, saiad, sepikud, kuklid.		X		X	X		X	X
Valikpagaritoodete valmistamine 1. valmistab juhendamisel ette tooraineid, kasutades vajalikke seadmeid; 2. valmistab juhendamisel soolased ja magusad täidised, lähtudes tehnoloogilisest juhendist; 3. vormib juhendamisel valikpagaritooted: pirukad ja väikesaiad.		X				X	X	X

Pagaritoodete pakendamine ja ladustamine 1. pakendab tooted, sh külmutatud tooted, lähtudes töökorraldusest ja etteantud juhistest; 2. markeerib ja ladustab juhendamisel tooted, sh külmutatud tooted		X		X	X	X	X	X

X – tähistatakse, millises moodulis antud kompetentsi tegevusnäitaja omandatust hinnatakse

Võrdlusanalüüsi koostaja **Merle Truupõld, toiduainete tehnoloogia osakonna juhataja**

Võrdlusanalüüsi koostamise kuupäev **31.03.2020**

Abipagar

Õppekava moodulite ja kutseharidusstandardis kirjeldatud õpiväljundite sidusus

KHS § 17. Kolmanda taseme kutseõppe õpiväljundid	Õppekava moodulite õpiväljundid
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.	**Toiduainetööstuse valdkonna alused**: kirjeldab juhendi alusel toiduainetööstuse tähtsust Eesti majanduses; mõistab valdkonna töötajale esitatavaid nõudeid lähtuvalt kutsestandardist; kirjeldab tervisliku toitumise põhimõtetega arvestamise olulisust toiduainete töötlemisel; mõistab toiduainetööstuse keskkonnasäästlikku ressursside kasutamist **Toiduohutus**: kirjeldab juhendi alusel ettevõtte enesekontrollisüsteemi järgimise tähtsust **Lihtpagaritoodete valmistamine nisutainast**: valib tehnoloogilise juhendi alusel ja juhendamisel valmistab ette toorained nisutainast lihtpagaritoodete valmistamiseks; valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel nisutainast lihtpagaritooteid **Lihtpagaritoodete valmistamine rukkitainast**: valib tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel ette toorained rukkitainast lihtpagaritoodete valmistamiseks **Valikpagaritoodete valmistamine**: valib tehnoloogilise juhendi alusel ja valmistab juhendamisel ette toorained ja pooltooted valikpagaritoodete valmistamiseks **Pagaritoodete külmutamine ja pakendamine**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel külmutatavaid pagaritooteid; juhendamisel pakendab, märgistab ja ladustab tooted lähtudes töökorraldusest ja etteantud juhistest **Abipagari praktika**: planeerib juhendamisel oma isiklikud praktika eesmärgid ja tööülesanded tulenevalt praktikajuhendist; planeerib juhendamisel oma praktika ettevõttes vastavalt töökorraldusele ja isiklikele eesmärkidele; valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel erinevaid liht- ja valikpagaritooteid, järgides toiduhügieeni- ja tööohutusnõudeid
Kutse- ja erialased oskused ning iseseisvuse ja vastutuse ulatus: 1. oskab oma kutse- või erialal iseseisvalt täita mitmekesiseid tööülesandeid; 2. suudab töötada iseseisvalt ja vastutada oma töö tulemuste eest töösituatsioonides, mis on üldjuhul stabiilsed või vähesel määral muutuvad; 3. vastutab oma tööülesannete täitmise eest.	**Toiduohutus**: mõistab toiduhügieeni järgimise tähtsust pagari- ja kondiitritöös; puhastab tööpinnad, seadmed ja vahendid, tootmisruumid vastavalt juhendile **Lihtpagaritoodete valmistamine nisutainast**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel nisutainast lihtpagaritooteid **Lihtpagaritoodete valmistamine rukkitainast**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel rukkitainast lihtpagaritooteid **Valikpagaritoodete valmistamine**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel kihitatud ja kihitamata pärmitainast tooteid; valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel leht- ja pärmilehttainast tooteid; valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel liiva- ja muretainast tooteid **Pagaritoodete külmutamine ja pakendamine**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel külmutatavaid pagaritooteid; valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel külmutatavaid pagaritooteid, kasutades asjakohaseid seadmeid ja vahendeid, järgides

KHS § 17. Kolmanda taseme kutseõppe õpiväljundid	Õppekava moodulite õpiväljundid
	toiduhügieeni ja tööohutust; juhendamisel pakendab, märgistab ja ladustab tooted lähtudes töökorraldusest ja etteantud juhistest **Abipagari praktika**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel erinevaid liht- ja valikpagaritooteid, järgides toiduhügieeni- ja tööohutusnõudeid
Õpipädevus: õpib ja täiendab end iseseisvalt.	**Õpitee ja töö muutuvas keskkonnas**: kavandab juhendamisel oma õpitee, arvestades isiklikke, sotsiaalseid ja tööalaseid võimalusi ning piiranguid **Lihtpagaritoodete valmistamine nisutainast**: valib tehnoloogilise juhendi alusel ja juhendamisel valmistab ette toorained nisutainast lihtpagaritoodete valmistamiseks **Lihtpagaritoodete valmistamine rukkitainast**: valib tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel ette toorained rukkitainast lihtpagaritoodete valmistamiseks **Valikpagaritoodete valmistamine**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel kihitatud ja kihitamata pärmitainast tooteid **Abipagari praktika**: planeerib juhendamisel oma isiklikud praktika eesmärgid ja tööülesanded tulenevalt praktikajuhendist; valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel erinevaid liht- ja valikpagaritooteid, järgides toiduhügieeni- ja tööohutusnõudeid; kirjeldab oma tööd, eesmärkide saavutamist ja ülesannete täitmist praktikaettevõttes
Suhtluspädevus: 1. põhjendab oma seisukohti ja väljendab ennast erinevates olukordades nii suuliselt kui kirjalikult; 2. kutse- ja erialaste probleemide lahendamisel kasutab üldlevinud infoallikaid.	**Õpitee ja töö muutuvas keskkonnas**: kirjeldab juhendi alusel ühiskonna toimimist, tööandja ja organisatsiooni väljakutseid, probleeme ning võimalusi **Lihtpagaritoodete valmistamine nisutainast**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel nisutainast lihtpagaritooteid **Lihtpagaritoodete valmistamine rukkitainast**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel rukkitainast lihtpagaritooteid **Valikpagaritoodete valmistamine**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel leht- ja pärmilehttainast tooteid; valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel liiva- ja muretainast tooteid **Pagaritoodete külmutamine ja pakendamine**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel külmutatavaid pagaritooteid, kasutades asjakohaseid seadmeid ja vahendeid, järgides toiduhügieeni ja tööohutust; küpsetab juhendamisel sügavkülmutatud pagaritoodetest tooted, arvestades külmutatavate toodete eripära; juhendamisel pakendab, märgistab ja ladustab tooted lähtudes töökorraldusest ja etteantud juhistest **Abipagari praktika**: planeerib juhendamisel oma praktika ettevõttes vastavalt töökorraldusele ja isiklikele eesmärkidele; valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel erinevaid liht- ja valikpagaritooteid, järgides toiduhügieeni- ja tööohutusnõudeid; kirjeldab oma tööd, eesmärkide saavutamist ja ülesannete täitmist praktikaettevõttes
Enesemääratluspädevus: on võimeline optimaalselt lahendama kutse- ja erialaseid probleeme ning muutma vastavalt vajadusele oma käitumist.	**Õpitee ja töö muutuvas keskkonnas**: mõistab enda vastutust oma tööalase karjääri kujundamisel ning on motiveeritud ennast arendama **Valikpagaritoodete valmistamine**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel liiva-

KHS § 17. Kolmanda taseme kutseõppe õpiväljundid	Õppekava moodulite õpiväljundid
	ja muretainast tooteid **Abipagari praktika**: kirjeldab oma tööd, eesmärkide saavutamist ja ülesannete täitmist praktikaettevõttes
Tegevuspädevus: osaleb tulemuslikult erinevates meeskondades ning on suuteline täitma neis mitmekesiseid rolle.	**Lihtpagaritoodete valmistamine nisutainast**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel nisutainast lihtpagaritooteid **Lihtpagaritoodete valmistamine rukkitainast**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel rukkitainast lihtpagaritooteid **Valikpagaritoodete valmistamine**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel kihitatud ja kihitamata pärmitainast tooteid **Pagaritoodete külmutamine ja pakendamine**: küpsetab juhendamisel sügavkülmutatud pagaritoodetest tooted, arvestades külmutatavate toodete eripära **Abipagari praktika**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel erinevaid liht- ja valikpagaritooteid, järgides toiduhügieeni- ja tööohutusnõudeid
Infotehnoloogiline pädevus: 1. teab infotehnoloogia peamisi võimalusi ja potentsiaalseid ohte; 2. oskab kasutada interneti peamisi võimalusi nii isiklikel kui tööalastel eesmärkidel.	**Toiduainetööstuse valdkonna alused**: mõistab valdkonna töötajale esitatavaid nõudeid lähtuvalt kutsestandardist **Toiduohutus**: mõistab toiduhügieeni järgimise tähtsust pagari- ja kondiitritöös; kirjeldab juhendi alusel ettevõtte enesekontrollisüsteemi järgimise tähtsust **Lihtpagaritoodete valmistamine nisutainast**: valib tehnoloogilise juhendi alusel ja juhendamisel valmistab ette toorained nisutainast lihtpagaritoodete valmistamiseks **Lihtpagaritoodete valmistamine rukkitainast**: valib tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel ette toorained rukkitainast lihtpagaritoodete valmistamiseks **Valikpagaritoodete valmistamine**: valib tehnoloogilise juhendi alusel ja valmistab juhendamisel ette toorained ja pooltooted valikpagaritoodete valmistamiseks **Pagaritoodete külmutamine ja pakendamine**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel külmutatavaid pagaritooteid; valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel külmutatavaid pagaritooteid, kasutades asjakohaseid seadmeid ja vahendeid, järgides toiduhügieeni ja tööohutust; juhendamisel pakendab, märgistab ja ladustab tooted lähtudes töökorraldusest ja etteantud juhistest **Abipagari praktika**: planeerib juhendamisel oma isiklikud praktika eesmärgid ja tööülesanded tulenevalt praktikajuhendist; kirjeldab oma tööd, eesmärkide saavutamist ja ülesannete täitmist praktikaettevõttes
Algatusvõime ja ettevõtlikkuspädevus: 1. kasutab erinevaid vahendeid ideede leidmiseks ja teostamiseks; 2. avaldab arvamust kogetu kohta, kirjeldab, esitleb ja hindab oma ideid ja töid; 3. seab juhendamisel endale karjäärieesmärke; 4. leiab juhendamisel töökohtade kohta informatsiooni, sh elektrooniliselt;	**Lihtpagaritoodete valmistamine nisutainast**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel nisutainast lihtpagaritooteid **Lihtpagaritoodete valmistamine rukkitainast**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel rukkitainast lihtpagaritooteid **Valikpagaritoodete valmistamine**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel leht- ja pärmilehttainast tooteid; valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel liiva- ja

KHS § 17. Kolmanda taseme kutseõppe õpiväljundid	Õppekava moodulite õpiväljundid
5. seostab juhendamisel erialase ettevalmistuse nõudeid tööturul rakendamise võimalustega.	muretainast tooteid **Pagaritoodete külmutamine ja pakendamine**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel külmutatavaid pagaritooteid, kasutades asjakohaseid seadmeid ja vahendeid, järgides toiduhügieeni ja tööohutust; juhendamisel pakendab, märgistab ja ladustab tooted lähtudes töökorraldusest ja etteantud juhistest **Abipagari praktika**: valmistab tehnoloogilise juhendi alusel juhendamisel erinevaid liht- ja valikpagaritooteid, järgides toiduhügieeni- ja tööohutusnõudeid