



REGIONAAL- JA  
PÕLLUMAJANDUSMINISTEERIUM



Euroopa Maaelu Arengu  
Põllumajandusfond:  
Euroopa Investeeringud  
maapiirkondadesse

# Toidu märgistamise nõuded

Hellika Kallaste  
toiduohutuse osakonna nõunik

04.04.2024

1

## Mõisted

**Toidualane teave** - igasugune toidu kohta antav teave, mida esitatakse tarbijale ükskõik millisel viisil (nt müügipakendil, reklaamlehel, tootja veebilehel, e-poes, suuliselt kaupluses jne)

**Kohustuslik toidualane teave** - kohustuslikud üksikasjad, mida tuleb tarbijale esitada

**Märgistus** - kõik toiduga seonduvad sõnad, laused, kaubamärgid, tootemarginimetused, pildid, sümbolid ja muud andmed, mis on esitatud toote pakendil, etiketil või kaelasildil

2

## Toidu märgistamise põhinõuded

Euroopa Parlamendi ja nõukogu määrus (EL) nr [1169/2011](#)



3

## Täiendavad märgistamise nõuded

**Koostis- ja kvaliteedinõuded** ([vt lisaks](#))

nt kakao- ja šokolaaditooted, mesi, mahlatooted, moos

**Toidugrupipõhised erinõuded** ([vt lisaks](#))

nt uuendtoit, toidulisandid, eritoit

**Turukorralduse määrusest tulenevad erinõuded** ([vt lisaks](#))

nt värsked puu- ja köögiviljad, kalapüügi- ja vesiviljelustooted, piim ja piimatooted

4

## Vastutus

Toidualase teabe eest vastutab toidukäitleja (nt tootja, valmistaja, pakendaja), kelle (äri)nime all toitu turustatakse. EL-i imporditud toidu puhul on vastutajaks EL-i turule importija.

Toidukäitlejad, kes muudavad toidule lisatavat teavet, vastutavad tehtud muudatuste eest.

5

## Toidualase teabe esitamise põhinõuded

Määruse nõuded kehtivad järgmiste toitude suhtes:

- **tarbijale ette nähtud toit** (nii müügapakendis kui ka müügapakendisse pakendamata toit (sh toitlustusettevõtete pakutav toit))
- **toitlustusettevõtetele tarnimiseks ette nähtud toit**

Määruse nõuded kehtivad ka siis, kui toitu müüakse veebi, telefoni või muude sidevahendite vahendusel ehk kaugmüügi korras.

6

## Eksitamise keeld

### Toidu kohta antav teave ei tohi olla tarbijat eksitav

- ei tohi eksitada toidu olemuse, omaduste, koostise, koguse, päritolu jms osas
- ei tohi omistada mõju, mida sellel toidul tegelikult ei ole
- ei tohi viidata haigusi vältida aitavatele, leevendavatele või ravivatele omadustele
- ei tohi esitada toitumis- ja tervisealaseid väiteid, kui need ei ole lubatud või on vastuolus nõuetega

### Tarbijale esitatav teave peab olema täpne, selge ja kergesti mõistetav

**NB!** Põhimõtted kehtivad ka toidu reklaamile ja toidu esitlemisele (nt messid, laadad)

7

## Keelenõuded

### Eestis turustatava toidu märgistusel esitatav kohustuslik toidualane teave peab olema eesti keeles.

Keelenõuet ei pea täitma, kui esitatav teave on teises keeles või muul viisil esitatuna tarbijale arusaadav, näiteks:

- laialt kasutusel olevad võõrkeelsed toidu nimetused (nt *hot dog*, *quiche*, *cappuccino*)
- lühend NRV (*nutrient reference value*), kui on olemas lühendi eestikeelne selgitus – täiskasvanu võrdluskogus
- käitleja nimes ja aadressis sisalduvad võõrkeelsed sõnad
- alkohoolse joogi tarbijapakendi märgistus võib olla võõrkeelne, kui kauba müügil võimaldatakse eestikeelset teavet

8

## Kohustusliku teabe asukoht

Kohustuslik teave esitatakse pakendil või pakendile lisatud märgistusel

Kohustuslik teave peab olema:

- silmatorkavas kohas hästi nähtav
- selgesti loetav
- vastupidav ja kulumiskindel
- piisava tähemärgisuurusega

Kohustuslikku teavet ei tohi mingil viisil peita ega varjata.

9

## Teabe loetavus

Kohustuslik teave peab olema selgesti loetav

Näited loetavust mõjutavate tegurite kohta:

- teabe asukoht (nt koogikarbi põhja all vs küljel)
- teabe paigutus (nt ringjalt vs horisontaalselt)
- teksti ja muu tausta vaheline kontrastsus
- pakendimaterjali pinnaomadused
- kirjatüüp
- tähemärgisuurus

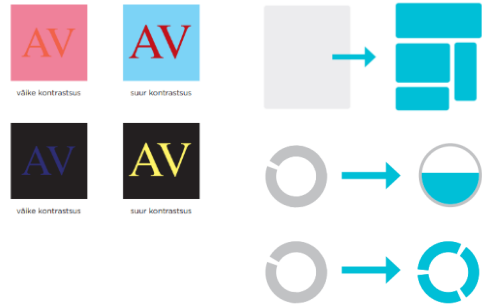
10

# Märgistuse loetavuse ja teksti paigutuse hea tava



Pakendi disaini, teksti nähtavuse ja loetavuse teemad

Leitav toidu märgistamise e-käsiraamatus:  
<https://toiduteave.ee/margistamine/>

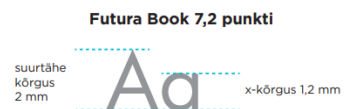


11

# Minimaalne kirjasuurus

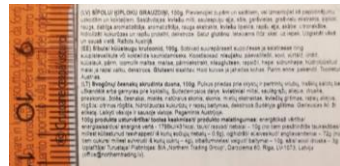
## Kehtib kohustuslikule toidualasele teabele

- väikse tähe kõrgus (x-kõrgus) minimaalselt 1,2 mm



Kui pakendi suurima külje pindala on alla 80 cm<sup>2</sup>

- väikse tähe kõrgus minimaalselt 0,9 mm



**NB!** Importtoodetele lisatavad eestikeelsed märgistused peavad olema samuti loetavad

12

## Märgistusel nõutud teave

### Märgistuse koostamise alus

- Retsept
- Tehnoloogiline skeem
- Toidualane teave tarnijalt, spetsifikatsioonid

13

## Märgistusel nõutud teave

### Andmed märgitakse sõnade ja numbritega

- Toidu nimetus
- Toidu koostisosade loetelu
- Allergiat või talumatust põhjustavad koostisosad
- Teatud koostisosa(de) kogus (%)
- Netokogus
- Säilimisaeg
- Toidu säilitamise ja/või kasutamise eritingimused (nt „säilitada kuivas ja jahedas”)

14

## Märgistusel nõutud teave

- Toidukäitleja andmed: (äri)nimi ja aadress
- Info toidu päritolu kohta (kui see on nõutud või kui selle info puudumine võib eksitada)
- Tarvitusjuhised (kui tarbija ei pruugi teada, kuidas toitu valmistada või serveerida)
- Toitumisalane teave
- Alkohoolse joogi etanoolisisaldus, kui see on üle 1,2 % vol

Andmeid võib täiendada piltkujutiste või sümbolitega



15

## Samas vaateväljas teabe esitamine

**Vaateväli** – pakendi kõik sellised pinnad, mis on loetavad ühest vaatepunktist



Märgistusel tuleb samas vaateväljas esitada:

- Toidu nimetus
- Netokogus
- Alkohoolse joogi etanoolisisaldus



16



## Väikestele pakenditele kehtivad erandid

Pakendi suurima külje pindala	Erand
Kuni 80 cm <sup>2</sup>	Minimaalne kirjasuurus 0,9 mm
Kuni 25 cm <sup>2</sup>	Toitumisalast teavet ei pea esitama
Kuni 10 cm <sup>2</sup>	Pakendil on nõutud vaid toidu nimetus, allergiat või talumatust põhjustavad koostisosad, netokogus ja säilimisaeg. Koostisosade loetelu esitatakse teiste vahendite kaudu. Sama vaatevälja nõuet ei kohaldata.

17

## Pakendi suurima külje pindala leidmine

Ruudukujuline külg (külje pikkus = a)	$a \times a$
Ristkülikukujuline külg (küljed pikkusega a ja b)	$a \times b$
Kolmnurgakujuline külg	alus $\times$ kõrgus : 2
Kerakujuline pakend	$\pi \times \text{diameeter}^2 ; \pi = 3,14$
Silindrikujuline pakend <b>NB!</b> Pudeli/konservikarbi puhul arvestatakse vaid silindrilist osa, mitte kaela, kaant, põhja ega kumeraid osi.	$2\pi \times \text{raadius} \times \text{kõrgus}$ (silindri küljepindala ilma põhjadeta)

18

## Toidu nimetus

Toidu nimetuse eri liigid:

1. **Seaduslik nimetus** (nt piim, juust, šokolaad, mesi, mahl)  
(toit peab vastama teatud koostis- ja kvaliteedinõuetele)
2. **Üldtuntud nimetus** (nt kali, müsli, liivarõngas, vastlakukkel)  
(kasutatakse seadusliku nimetuse puudumise korral)
3. **Kirjeldav nimetus** (nt seemnetega sepik, kohupiimakook kirssidega)  
(kasutatakse üldtuntud nimetuse puudumise korral)

**Kaubamärk** (nt Snickers, Twix) ega **väljamõeldud nimetus** (nt Smuuti) ei asenda toidu nimetust

19

## Nimetusele lisatavad kohustuslikud andmed

- Täiendavat infot toidu **füüsikalise oleku** või **eritöötuse** kohta tuleb anda juhul, kui sellise info puudumine võiks tarbijat eksitada  
„pulbristatud“, „suitsutatud“, „külmkuivatatud“ jms
- Teatavatesse gaasidesse pakendatud toidud: „**pakendatud gaasikeskkonda**“
- Kui toit sisaldab magusainet, siis mäрге „**magusaine(te)ga**“
- Kui toit on olnud enne müüki külmutatud ja seda müüakse sulatatult, peab nimetuse juures olema mäрге „**sulatatud**“
- Kui vorstitoote kest ei ole söödav, siis tuleb see ära märkida:  
nt „**mittesöödavas kestas**“
- Lisatud kofeiiniga toidud
- ...



20

## Toidu koostisosade loetelu

**Toidu koostisosad** – kõik toidu tootmisel/valmistamisel kasutatavad ained või tooted

- Toidu koostisosade loetelus peavad kajastuma kõik toidu koostisosad
- Loetelule eelnev pealkiri peab sisaldama sõna „koostisosad“
- Koostisosad märgitakse kaalu alusel (alanevas järjestuses)
- Koostisosad, mille sisaldus valmistootes on alla 2%, võib esitada suvalises järjestuses muude koostisosade järel
- Koostisosad esitatakse täpse nimetusega, kuid teatud juhtudel võib kasutada toidugrupi nimetust (nt jahu, taimsed õlid)
- Liitkoostisosa (koosneb mitmest koostisosast) koostisosad tuleb samuti esitada
- Allergiat või talumatust põhjustavad ained tuleb teistest koostisosadest eristada

21

## Koostisosa koguse (%) esitamine

**Teatud juhtudel tuleb esitada koostisosa(de) kogus (%)**

Kogus tuleb esitada koostisosade loetelus, toidu nimetuses või kohe pärast nimetust, kui:

- koostisosa on esitatud nimetuses või seostatav nimetusega  
nt „Singi-juustupitsa“ → sink x% ja juust y%
- koostisosa rõhutatakse sõnaliselt, pildina või graafiliselt  
nt märgistusel eraldiseisev sõna „kukeseentega“ + pilt kukeseentest
- koostisosa on põhiline toidu iseloomustamiseks ja eristab seda muudest nimetuse või välimuse poolest sarnastest toitudest  
nt martsipan → mandlid x%



<https://www.entover.eu/foodes/vastatuid>  
(juustid)/trite-vastatuid-juust-kukeseentega-200-g/

22

## Koostisosa koguse arvutamine

### Töötlemise tõttu niiskust kaotanud toidud

- koostisosa koguse arvutamisel lähtutakse toidu valmistamiseks kasutatud koostisosa kogusest
- koostisosa kogus esitatakse massiprotsendina valmistoote massist  
nt mustikakook – lisatud mustikamoosi kogus valmistoote massist (%)

### Koostisosa(de) protsentuaalne kogus ületab 100% valmistoote massist

- % asemel esitatakse 100 g valmistoote valmistamiseks kasutatud koostisosa(de) kogus(ed) massiühikutes  
nt 100 g vorsti valmistamiseks on kasutatud 165 g sealiha

23

## Koostisosa kogust ei ole vaja märkida

- Ühest koostisosast koosnevad toidud
- Koostisosa vedelikuta netokaal on märgistusel esitatud (nt virsikud siirupis)
- Koostisosa kasutatakse väikeses koguses maitsestamiseks (nt paprikamaitseelised krõpsud, kaneeliküpsised, küüslauguleivad)
- Nimetuses esitatud koostisosa ei mõjuta tarbija valikut, sest koguseline varieerumine ei ole oluline toidu iseloomustamisel, eristamisel (nt sojakaste, meeõlu, soolapulgad)
- Koostisosa kogus on nõutud teistest nõuetest tulenevalt (nt kakao- ja šokolaaditooted)
- Puu- ja köögiviljade, marjade ning seente segude ja maitsetaimede ning vürtside segude puhul, kus ükski koostisosa koguseliselt ei domineeri
- ...

24

## Liitkoostisosa

Nt moos, šokolaad, tomatikaste

Liitkoostisosa esitamiseks lõpptoote koostisosade loetelus on kaks võimalust:

1. Liitkoostisosa koostisosad võib esitada üldises loetelus vastavalt nende sisaldusele lõpptootes:  
Koostisosad: **nisu**jahu, vesi, **juust**, tomat, paprika, sibul, sool, vürtsid ja maitsetaimed.
2. Liitkoostisosa võib koostisosade loetelusse kanda **oma nimetuse all**, üldise kaalu alusel:  
Koostisosad: **nisu**jahu, **tomatikaste** (tomat, paprika, sibul, vürtsid), vesi, **juust**, sool, maitsetaimed.

25

## Allergiat/talumatust põhjustada võivad ained või tooted

- gluteeni sisaldavad teraviljad: **nisu, rukis, oder, kaer**
- luupiin
- koorikloomad
- kala
- molluskid
- maapähklid + erinevad pähklid  
(mandlid, sarapuupähklid jne)
- seesamiseemned
- sojaoad
- piim
- muna
- seller
- sinep
- vääveldioksiid ja sulfitid

Eranditeks on tooted, mis on saadud küll allergeenist, kuid mida on tugevalt töödeldud ja seetõttu tõenäoliselt ei põhjusta enam allergiat, nt nisul põhinevad glükoosisiirupid

26

## Allergeenide esitamine

Allergeenid tuleb esitada **koostisosade loetelus eristuvalt** (kasutades nt kirjastiili, kirjasuurust).

- viidata tuleb allergeeni täpsele nimetusele, vajadusel tõstetakse esile toidu nimetuse juures, nt kamut (nisu) või tilaapia (**kala**)

Kui koostisosade loetelu puudub või kui koostisosade loetelu ei pea esitama (nt pakendi suurima külje pindala kuni 10 cm<sup>2</sup>):

- allergeenid tuuakse välja sõnaga „sisaldab” → nt „sisaldab sulfiteid” (ei pea trükitehniliselt eristama)

**NB!** Sõltumata koostisosade esitamise eranditest, tuleb allergeenid alati näidata

Näide:

Koostisosad: suhkur, **MUNA**valgemass, maisitärklis, veiniäädikas, lõhna- ja maitseained (sh **MANDEL**)

27

## Allergeenide esitamine

Allergeenide esiletõstmine pole vajalik

- toidu nimetus viitab selgelt allergeenile ja koostisosade loetelu esitamine pole nõutud

„Või” → ei pea esitama „sisaldab piima”

„Munaliköör” → ei pea esitama „sisaldab muna”

28

## Toidugrupi nimetuste kasutamine

Teatud koostisosi võib tähistada konkreetse nimetuse asemel toidugrupi nimetusega

Näiteid toidugrupi nimetustest:

- kala (kõik kalaliigid, kui nimetus ja esitusviis ei viita konkreetsele kalaliigile)
- taimsed rasvad ja õlid
- jahu
- vürtsid või vürtside segu ja maitsetaimed või maitsetaimede segu
- kuivikupuru

Allergeenid tuleb esitada ka siis, kui kasutatakse toidugrupi nimetust:

Nt maitsetaimed (sh **seller**); kuivikupuru (**nisu**)

29

## Maitsetaimed ja vürtsid

**Maitsetaimede** (nt basiilik, majoraan, tüümian) puhul üldnimetuse „maitsetaim(ed)” või „maitsetaimede segu” kasutamine

- toidus sisalduvad maitsetaimed ei ületa 2% toidu kaalust

**Vürtside** (nt must pipar, nelk, koriander, kaneel) puhul üldnimetuse „vürts(id)” või „vürtside segu” kasutamine

- toidus sisalduvad vürtsid ei ületa 2% toidu kaalust



30

## Koostisosade esitamisega seotud erandid

Koostisosad, mille sisaldus valmistoidus on alla 2%, võib esitada vabas järjekorras muude koostisosade järel

### Vesi

- kantakse loetelusse kaalujärjestuses, nagu nad sisalduvad valmistootes (lisatud vee kogus = valmistootes kogus – muude koostisosade kogus)
- lisatud vett ei pea koostisosana esitama, kui selle sisaldus valmistootes ei ole üle 5%  
**NB!** Erand ei kehti liha, lihavalmististe, töötlemata kalandustoodete ja töötlemata kahepoolmeliste molluskite suhtes

31

## Koostisosade loetelu ei pea esitama

- Värsked (koorimata, tükeldamata jne) marjad, puu- ja köögiviljad, sh kartulid, seened
- Karboniseeritud vesi
- Fermentitud äädikad, mis on saadud ühe põhisaaduse töötlemisel ja tingimusel, et ühtegi muud koostisosa ei ole lisatud (nt õunaäädikas õuntest)
- Juust, või, hapupiimatooted, mis sisaldavad vaid piimatooteid, tootmiseks vajalikke toiduensüüme, mikroorganismide kultuure ja juustu puhul lisaks valmistamiseks vajalikku soola
- Ühest koostisosast koosnev toit, kui toidu nimetus on sama mis koostisosa nimetus või toidu nimetus võimaldab koostisosa olemuse eksimatult kindlaks määrata (nt nisujahu, suhkur)
- Joogid, mille etanoolisisaldus on üle 1,2 mahuprotsendi



32



## Teatud komponentide väljajätmine

### Koostisosade loetelus ei pea esitama järgmisi komponente:

- tootmisprotsessi käigus ajutiselt eraldatud ning hiljem uuesti lisatud koostisosa komponendid (nt mahla tootmisel ajutiselt eraldatud viljaliha, mis on hiljem uuesti lisatud)
- lisaained ja toiduensüümid (liitkoostisosast üle kandunud), millel puudub tehnoloogiline funktsioon lõpptootes (nt maitseainesegust kartulisalatisse üle kandunud paakumisvastane aine)
- kandeained (nt kookosõli lõhna- ja maitseainete viimiseks toitu)
- abiained (nt ensüüm pektinaas, mida kasutatakse mahla tootmiseks; vormi määrimiseks kasutatav rasvaine)
- vesi, mida kasutatakse kontsentreeritud või veetustatud koostisosa taastamiseks või vedela keskkonna puhul, mida tavaliselt toiduks ei tarbita (nt marinaadi valmistamiseks kasutatud vesi)

33

## Lisaainete esitamine

### Lisaainete tähistus:

1. Rühmanimetus (nt kergitusaine, emulgaator, paksendaja)
2. Lisaaine täpne nimetus või E-number  
Nt emulgaator: rasvhapete mono- ja diglütseriidid; magusaine E 951



Allergiat põhjustavad lisaained tuleb esitada nimetusega, üksnes E-numbri esitamine ei ole piisav.

Nt **sulfitid**, lüsoosüüm (**munast**)

34

## Lisaainete esitamine

Kui toit sisaldab magusaineid või teatud toiduvärve, siis on vajalik lisateabe esitamine:

magusainet/magusaineid	„Magusaine(te)ga“
lisatud suhkrut/suhkruid ja magusainet/magusaineid	„Suhkru(te) ja magusaine(te)ga“
aspartaami või aspartaam-atsesulfaamsoola	„Sisaldab aspartaami (fenüülalaniini allikas)“, kui on esitatud ainult E-numbriga  „Sisaldab fenüülalaniini allikat“, kui on esitatud täpse nimetusega
toiduvärve E 110, E 104, E 122, E 129, E 102, E 124	„võib avaldada kahjulikku mõju laste aktiivsusele ja tähelepanuvõimele“
polüoole üle 10%	„Üleliigne tarbimine võib põhjustada kõhulahtisust“

35

## Lõhna- ja maitseainete esitamine

**Tähistus:**

- „lõhna- ja maitseaine(d)“ või esitatakse veelgi täpsema nimetuse või kirjeldusega (nt maasika lõhna- ja maitseaine, paprikaekstrakt, piparmündi eeterlik õli)
- „suutsutuspreparaat“ või „suutsutuspreparaadid“ või vastav nimetus koos viitega lähtematerjalile (nt pöökpuust toodetud suutsutuspreparaat)

Aroom(id), aroomaine(d), lõhnaaine(d), naturaalsed maitseained jms ei sobi!

**NB!** „Looduslik“ võib lõhna- ja maitseaine kirjeldamiseks kasutada kindlatel juhtudel

**NB!** Kui toidule lisatakse lõhna ja/või maitse andmiseks üksnes lõhna- ja maitseainet, peab toidu nimetuses kasutama sõnalõppu „-maitseaine“ (nt pähklimaitseaine kreem)

36

## Netokogus

### Netokoguse väljendamine

- Vedelad tooted: mahuühikud (cl, ml, l)
- Muud tooted: massiühikud (g, kg)

### Netokogust ei pea esitama

- tükikaupa müüdav toit (tükide hulk peab olema selgelt nähtav), nt munad, tükikaupa müüdavad puuviljad
- toit, mille netokogus on alla 5 g või 5 ml (vürtside ja maitsetaimede suhtes ei kehti)
- toit, mille maht või kaal võib oluliselt väheneda ning mida müüakse tükikaupa või kaalutakse ostja juuresolekul, nt saiakesed, pirukad
- suhkrutooted (nt suhkur, glükoosisiirup), mille mass on alla 20 g

37

## Säilimisaja märgistus

### 1) Pikema säilimisajaga toidud – minimaalse säilimisaja tähtpäev

„Parim enne ...” või „Parim enne ... lõppu”

säilimisaeg **kuni 3 kuud**:  
kuupäeva täpsusega,  
nt „Parim enne 01.02”

säilimisaeg **enam kui 3 kuud**:  
piisab kuust ja aastast (3-18 kuud) või üksnes aastast  
nt „Parim enne 11.2023 lõppu”

### 2) Kiiresti riknevad toidud – tarvitamise tähtpäev

„Kõlblik kuni ...”

kuupäeva täpsusega,  
nt „Kõlblik kuni 01.02”



38

## Säilimisaja tähtpäeva esitamine

1) **Sõnade** „parim enne“, „parim enne ... lõppu“ või „kõlblik kuni“ **juures**

nt „Parim enne 01.02”

„Parim enne 01.2023 lõppu”

2) Kui **mujal märgistusel**, siis vastava märke juures peab olema **viide** tähtpäeva **asukohale**

nt „Parim enne: vaata kaanelt”

Vajadusel järgneb nendele andmetele säilitamistingimuste kirjeldus → Nt „säilitada kuivas ja jahedas”

**NB!** Säilitamistingimuste kirjeldus on „kõlblik kuni” puhul kohustuslik

Säilitamistingimusi võib täiendada kasutamistingimustega → Nt „Pärast avamist tarbida 5 päeva jooksul”

39

## Külmutamise tähtpäev

**Nõutud külmutatud liha, lihavalmististe ja töötlemata kalandustoodete märgistusel**

Külmutamise tähtpäeva esitamine

1) Märge: „külmutatud ...”

2) Tähtpäev või viide tähtpäeva asukohale märgistusel

Tähtpäev: päev.kuu.aasta → Nt „külmutatud 25.02.2022”

**NB!** Külmutatud toidu nimetuse juures on lubatud kasutada sõnu „külmutatud” või „sügavkülmutatud”, kuid külmutamise tähtpäevaga koos tohib kasutada üksnes sõna „külmutatud”

40

## Päritolu märkimine

al 01.01.2025 päritoluriik (2023/2429):

nt teatud kuivatatud puuviljad, kuivatatud viigimarjad, kuivatatud viinamarjad, metsaseened, kapparid, pähklid, safran jm

Toidu päritolu esitamine on nõutud:

- teatud toitude puhul  
(nt veise-, sea-, lamba-, kitse- ja kodulinnuliha, kala, mesi, oliiviõli, puu- ja köögiviljad)
- kui päritolu puudumine võib tarbijat eksitada



Päritolu märkimiseks näidatakse päritoluriigi nime (nt Eesti) või lähtekohta (nt Saaremaa)

- riigikoodide (nt EE, LV) esitamine ei ole piisav
- lubatud on üldtuntud lühendite kasutamine (USA, UK, EL)

[Toidu põhikoostisosa päritolu esitamine](#) on vajalik, kui toidu päritoluriik või lähtekoht on märgitud, kuid see erineb toidu põhilise koostisosa päritolust

41

## Toitumisalane teave

Tuleb esitada 100 g või 100 ml kohta kindlas järjekorras [tabeli kujul](#) (pealkiri võib olla vabalt valitud sõnastuses).

[Kohustuslikud elemendid:](#)

energiasisaldus (kJ/kcal)

rasvad, (g)

millest küllastunud rasvhapped (g)

süsivesikud, (g)

millest suhkrud (g)

valgud (g)

sool (g) (arvutatakse toidu üldise naatriumisisalduse põhjal (sool = naatrium x 2,5))

Keskmsed väärtused võivad põhineda laborianalüüsidel või arvutustel, nt TAI Nutridata rakenduste hulka kuuluv [toote arvutus- ja andmesisestusprogramm](#)

42

## Toitumisalane teave

Kohustuslikele elementidele lisaks võib esitada:

- monoküllastumata rasvhapped (g),
- polüküllastumata rasvhapped (g)
- polüoolid (g)
- tärklis (g)
- kiudained (g)
- vitamiinid ja mineraalained (µg või mg) ➡ NB! Vitamiine ja mineraalainete sisaldust võib esile tuua, kui neid esineb tootes [märkimisväärses koguses](#)

NB! Loetelu on lõplik, sellesse ei või lisada muid aineid

43

## Toitumisalane teave

Vitamiinide ja mineraalainete märkimisväärsed kogused

- 7,5% päevasest võrdluskogusest 100 ml joogi kohta
- 15% päevasest võrdluskogusest 100 g või 100 ml toidu (v.a joogi) kohta
- 15% päevasest võrdluskogusest ühte portsjonit sisaldava pakendi kohta

Sisaldus esitatakse võrdluskoguse protsendina 100 g või 100 ml kohta

Näide:

Vitamiin D (võrdluskogus 5 µg) esile toomine leiva märgistusel:

Selleks et vitamiin D sisaldust esile tuua, peab seda 100 g leivas sisalduma vähemalt 15% võrdluskogusest ehk 0,75 µg

44

## Toitumisalane teave

Toitumisalast teavet võib esitada/väljendada lisaks 100 g / 100 ml kohta:

- portsjoni või tarbimisühiku kohta (portsjoni või tarbimisühiku suurus peab olema esitatud toitumisalase teabe vahetus läheduses)
- protsendina võrdluskogusest 100 g või 100 ml toote või ühe portsjoni või tarbimisühiku kohta

TOITUMISALANE TEAVE / NUTRITIONAL VALUE PER	100 g	~10,5 g (1 tk / pc.)	% RI* 10,5 g
energiasisaldus / energy (kJ/kcal)	2355 / 565	247 / 59	3 %
rasvad / fat	37 g	3,9 g	6 %
millest küllastunud rasvhapped / of which saturates	20 g	2,1 g	11 %
sisivesikud / carbohydrate	48 g	5,0 g	2 %
millest suhkrud / of which sugars	47 g	4,9 g	5 %
valgud / protein	8,9 g	0,9 g	2 %
sool / salt	0,14 g	0,02 g	<1 %

võrdluskoguse tähistust „RI”  
võib kasutada, kui see on lahti  
seletatud

\*Keskmise täiskasvanu võrdluskogus (8400 kJ/2000 kcal). Reference intake of an average adult (8400 kJ/2000 kcal).  
Pakendis on ~33 tüüki. В упаковке ~33 шт. The packaging contains ~33 pieces.

Teatud osa toitumisalasest teabest võib korrata ka pakendi esiküljel:

- energiasisaldus või energiasisaldus + rasvad, küllastunud rasvhapped, suhkrud, sool

45

## Toitumisalase teabe esitamise erandid

Toitumisalast teavet ei pea esitama järgmistel toitudel:

- töötlemata tooted, mis koosnevad ühestainsast koostisosast või koostisosade grupist (nt mesi, muna, fileeritud kala, (sea)hakkliha, (nisu)jahu)
- maitsetaimed, vürtsid või nende segud
- toit, mis on pakendatud pakendisse/mahutisse, mille suurima külje pindala on alla 25 cm<sup>2</sup>
- toit (sh käsitööna valmistatud toit), millega tootja varustab väikeses koguses vahetult lõpptarbijat või kohalikku jaemüüjat, kes müüb lõpptarbijale)
- ...

46

## Etanoolisisaldus

Etanoolisisaldus tuleb esitada jookide puhul, mille etanoolisisaldus on üle 1,2 % vol

- Ühikuks mahuprotsendid („% vol“)
- Eelneka võib sõna „alkohol“ või lühend „alk“ või „alc“
- Etanoolisisaldus esitatakse ühe kümnendkoha täpsusega (nt 1,3 % vol)

47

## Partii tähistamine

Toidupartii tähistus võimaldab määrata, millisest partiist toit pärineb

- Partii määrab ja tähistab pakendil tootja, töötaja, valmistaja, pakendaja või EL liikmesriigis asutatud müüja, kes seda toitu esimesena müüb
- Partii tähistusele eelneb täht „L“, v.a juhul, kui partii tähistus on muust teabest selgelt eristatav

Partii tähistust ei pea esitama, kui

- toidu säilimisaja tähtpäev sisaldab vähemalt päeva ja kuud
- pakendi suurim külge on alla 10 cm<sup>2</sup>
- ...

48



## Vabatahtlik toidualane teave

Ka vabatahtlikult esitatav teave, sh turundusliku sisuga teave ei tohi tarbijat eksitada

**NB!** Vabatahtlikku toidualast teavet ei esitata nii, et see piiraks kohustusliku toidualase teabe jaoks olemasolevat pinda.

Vabatahtlikult antava teabe, nagu näiteks toitumis- ja tervisealaste väidete kohta tähemärgisuuruse reeglid ei kehti.

49

## Toidu e-kaubandus

Kaugmüügil (sidevahendite vahendusel toidu müümine) kehtivad kõik toidualase teabe esitamise nõuded + arvestama peab ka toidugruppidele kehtivate erinõuetega

Tarbija peab saama kogu **nõutud teabe enne ostu sooritamist**, v.a toidu säilimisaeg, külmutamise tähtpäev

- teave peab olema lisatasuta kättesaadav veebilehel (nt e-poes) või muul viisil (nt viide tootja veebilehele)
- kui teatud andmed toidu kohta võivad varieeruda (nt päritolu), siis tuleks see ära märkida

**NB!** Kättetoimetamise ajal peavad olema kõik kohustuslikud andmed kättesaadavad (sh säilimisaeg, külmutamise tähtpäev) ja need andmed peavad olema täpsed

50

## Kasulikud lingid

1. Infomaterjal [Toidualase teabe esitamise põhinõuded](#)
2. [Toidu märgistamise e-käsiraamat](#)
3. [Euroopa Komisjoni toidu märgistamise infosüsteem](#)
4. Põllumajandus- ja Toiduameti juhend „[Toidu müük ja reklaam e-kaubanduses](#)“
5. [Toidu märgistuse loetavuse ja teksti paigutuse hea tava](#)

Kontaktandmed:

+372 5687 2296

[hellika.kallaste@agri.ee](mailto:hellika.kallaste@agri.ee)