



PRAKTIKUM JEDILNIKOV Z RECEPTI

Šolski krožnik – dober zame in za planet

CRP V4-2307

DELOVNA VERZIJA 2.0

Ljubljana, oktober 2025

PRAKTIKUM JEDILNIKOV Z RECEPTI, DELOVNA VERZIJA 2.0

AVTORJI: asist. Anja Bolha (UL BF), Eva Plevnik (UL BF), asist. dr. Blaž Ferjančič (UL BF), izr. prof. dr. Mojca Korošec, doc. dr. Matej Gregorič (NIJZ), dr. Rok Poličnik (NIJZ)

Za sodelovanje pri nastajanju praktikuma se iskreno zahvaljujemo organizatorkam prehrane, kuharskemu osebju in vodstvu:

- Osnovne šole Kolezija, Ljubljana
- Osnovne šole Ig
- Osnovne šole Trnovo, Ljubljana
- Osnovne šole Prestranek
- Osnovne šole Domžale

Vsebina praktikuma je bila pripravljena v okviru Ciljnega raziskovalnega projekta V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki ga sofinancirata Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije in Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije.

Vsebina ni lektorirana. Uporaba in objava podatkov ter vsebine praktikuma, v celoti ali delno, dovoljena le z navedbo avtorja oziroma vira.



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

KAZALO

MESNE JEDI.....	3
PIŠČANČJI FRIKASE	3
MESNO-ZELENJAVNE KROGLICE V PARADIŽNIKOVIM OMAKI	4
GOVEJI TRAKCI V OMAKI	5
PERUTNINSKI RAGU.....	6
MAKARONOVNO MESO Z LEČO IN MLETIM MESOM	7
MUSAKA Z MLETIM MESOM, LEČO IN KORENJEM.....	8
GOVEDINA PO MONGOLSKO	9
RIBJE JEDI.....	10
TESTENINE Z LOSOSOM V SMETANOVIM OMAKI.....	10
RIBJI POLPET	11
ZELENJAVNE JEDI/JEDI S STROČNICAMI	12
ISTRSKA MINEŠTRA.....	12
TRI ŽITA Z ZELENJAVO	13
BREZMESNA JOTA	14
ZELENJAVNI RIČET.....	15
PIRINI TORTELINI S SIROM IN PARADIŽNIKOVO OMAKO Z BAZILIKO	16
BLOŠKA TROJKA	17
PRILOGE	18
PIRE KROMPIR S CVETAČO.....	18
KUHAN KROMPIR Z BLITVO	19
KROMPIRJEVA SOLATA Z ZELJEM/POROM	20
PRAŽEN KROMPIR	21
DUŠENO KISLO ZELJE	22
MATEVŽ	23
AJDOVA KAŠA Z ZELENJAVO	24
KRUHOV NARASTEK/KRUHOVE REZINE/KRUHOVI CMOKI.....	25
JUHE.....	26
KOLERABNA KREMNA JUHA S POPEČENO ČIČERIKO.....	26
MILIJONSKA JUHA/KORENČKOVA JUHA Z JAJCEM	27
PARADIŽNIKOVA JUHA	28





ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

GRAHOVA JUHA	29
ZELENJAVNA JUHA	30
SLADICE	31
JOGURTOVO PECIVO S SADJEM	31
MAKOVO PECIVO Z JABOLKI (BREZ ČOKOLADE)	32
SOLATA	33
PRIMERI JEDILNIKOV	34



Spoštovani organizatorji prehrane, vodje šolskih kuhinj, kuharice in kuharji,

Pred vami je **Praktikum trajnostnih jedilnikov z recepti in idejami za vpeljavo stročnic, žit in zelenjave v šolske obroke**, ki je nastal v okviru projekta »Šolski krožnik – dober zame in za planet« (CRP V4-2307). Prvotno smo praktikum pripravili za raziskavo z ocenjevanjem všečnosti bolj trajnostnih jedilnikov v osnovnih šolah, a smo ga prepoznali kot širše uporabnega in ga zato objavljamo tudi v javno dostopni različici.

Zavedamo se, da je vaša vloga pri oblikovanju prehranskih navad otrok neprecenljiva. Vsak dan skrbite za to, da učenci dobijo topel, hranljiv in okusen obrok, ki jim daje energijo za učenje in igro. Hkrati pa se vsi skupaj vse bolj zavedamo, da ima hrana, ki jo pripravljamo in uživamo, pomemben vpliv tudi na zdravje našega planeta.

Prav ta dvojni vidik – skrb za zdravje otrok in skrb za okolje – je osrednje vodilo našega projekta in tega priročnika. Naš cilj ni vnašati drastične spremembe ali zapletena nova pravila, temveč ponuditi praktično podporo, sveže ideje in preizkušene recepte, s katerimi boste lažje vpeljali bolj trajnostne in hkrati polnovredne obroke v šolske jedilnike. Verjamemo, da lahko že z majhnimi, a premišljenimi koraki naredimo veliko razliko – tako za dobrobit naših otrok kot za prihodnost planeta.

Namen in filozofija praktikuma:

Glavni namen tega praktikuma je olajšati postopen prehod k prehrani, ki vključuje več živil rastlinskega izvora in manj živil živalskega izvora, zlasti rdečega mesa. Njegova vsebina je v celoti usklajena z nedavno prenovljenimi **Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih** (2024)¹, ki prav tako poudarjajo pomen večjega deleža zelenjave, stročnic in polnovrednih žit ter zmanjšanje vnosa rdečega mesa. S tem ne sledimo le sodobnim prehranskim priporočilom, ampak prispevamo tudi k zmanjšanju ogljičnega odtisa šolske prehrane.

V praktikumu zbrani recepti so zasnovani tako, da so otrokom prijazni, okusni in prilagojeni zmoglostim šolske kuhinje. Mnogi temeljijo na poznanih in priljubljenih jedeh, ki smo jih premišljeno obogatili. Namesto popolne ukinitve mesnih jedi smo se osredotočili na »pametne« prilagoditve:

- **Delna zamenjava mesa s stročnicami:** V jedeh, kot sta bolonjska omaka ali lasanja, del mletega mesa nadomestimo z lečo. S tem ohranimo poznan okus in teksturo, jed pa obogatimo s prehransko vlaknino in rastlinskimi beljakovinami ter zmanjšamo njen vpliv na okolje.
- **Obogatitev prilog in enolončnic:** Klasičnim prilogam, kot je krompirjev pire, dodamo cvetačo, s čimer povečamo vnos zelenjave. Enolončnice, kot sta ričet in jota, so

¹ Jakelj, M., Zupanc Grom, R., Simčič, I., Škofca, M., Kodelič, M., Lesjak, A., Gregorič, M., Poličnik, R., Đukić, B., Raner, A., Mušič, S., Kordiš, T., Pavlič, H., Blaznik, U., Širca-Čampa, A. in Benedik, E., 2024. Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Spletna izd. izd. [na spletu] Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

predstavljene v okusnih brezmesnih različicah, polnih stročnic in zelenjave.

- **Poudarek na sezonskih in lokalnih sestavinah:** Spodbujamo uporabo sezone zelenjave, ki ni le bolj sveža in hranljiva, ampak ima tudi krajše transportne poti in s tem manjši vpliv na okolje.

Vsi recepti so bili razviti in preizkušeni v sodelovanju z organizatorkami prehrane in kuharskim osebjem naštetih osnovnih šol, za kar se jim iskreno zahvaljujemo. Njihove izkušnje iz prakse so bile ključne, da so jedi v praktikumu resnično izvedljive in dobro sprejete med učenci.

Kako uporabljati priročnik?

Ta praktikum je zasnovan kot prilagodljivo orodje, ki ga lahko uporabljate na način, ki najbolj ustreza vaši šoli, vašim izkušnjam in zmožnostim.

Izbirajte posamezne jedi: Ni vam treba spreminjati celotnega jedilnika. Začnete lahko z eno novo juho, prilogo ali glavno jedjo na teden. Preizkusite na primer »Mesno-zelenjavne kroglice«, kjer del mesa nadomesti leča, ali pa klasični riž zamenjajte z »Ajdovo kašo z zelenjavo«.

Prilagajajte recepte: Količine v receptih so predvidene za približno 10 porcij za otroke druge triade, vendar jih jemljite kot izhodišče. Spodbujamo vas, da količine prilagodite svojim izkušnjam in potrebam vaših učencev. Prav tako lahko sestavine prilagajate glede na sezonsko dostopnost ali zaloge, ki jih imate na voljo. Če nimate na voljo ene vrste zelenjave, jo poskusite nadomestiti z drugo.

Uporabite primere jedilnikov za navdih: Na koncu priročnika boste našli štiri primere tedenskih jedilnikov. Ti vam lahko služijo kot celovit predlog ali pa kot vir idej za kombiniranje različnih jedi v uravnotežene in raznolike obroke.

Želimo vam veliko ustvarjalnega navdiha in veselja pri pripravi obrokov, ki bodo hkrati »dobri zame in za planet«. Vaše delo je izjemno pomembno in upamo, da vam bo ta priročnik v pomoč in spodbudo.

Ekipa projekta »Šolski krožnik – dober zame in za planet«

Navedeni recepti so za okvirno 10 srednje velikih porcij, količine prilagodite številu učencev in njihovi starosti. Vsak recept vsebuje tudi okvirno hranilno sestavo preračunano na 100 gramov in srednjo porcijo (4.-6. razred), glede na usmeritve Smernic (2024). Kar je posebnost tega priročnika, je prikaz ocene ogljičnega odtisa jedi (RANG CO₂), ki smo ga določili na osnovi znanih podatkov o ogljičnem odtisu živil v jedeh. Ta podatek vam lahko pomaga pri lažjem razumevanju okoljskega vpliva posamezne jedi in pri ozaveščenem načrtovanju bolj trajnostnih jedilnikov.

MESNE JEDI

PIŠČANČJI FRIKASE

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 100-180 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Piščančja stegna ali krače*	10 manjših kosov
Olje	4 žlice/ 60 g
Maslo	2 žlici/ 30 g
Čebula, rjava	1 kos/ 130 g
Česen	2 stroka/ 10 g
Korenje	500 g
Voda/jušna osnova	500 ml oz. po potrebi
Smetana za kuhanje	100 g
Peteršilj	
Lovorjev list	1 kos
Sol	
Poper	

**namesto stegen/krač lahko uporabimo tudi piščančje/puranje prsi ali bedra brez kosti in kože, narezane na koščke, če jih otroci raje sprejmejo.*

Korenje narežemo na kolobarje ali manjše koščke, čebulo in česen sesekljamo. Začinjene piščančje kose popečemo na olju in jih odstranimo in shranimo. V posodo od mesa dodamo olje in maslo ter podušimo čebulo in nato še zelenjavo. Dolijemo juho in vrnemo popečene piščančje kose skupaj s sokom. Pokrijemo, začinimo in dušimo, da se vse zmehča. Na koncu dodamo še smetano in v odprti posodo kuhamo dokler se omaka primerno ne zgosti.

NASVET: Pri olju vam v priročniku puščamo prosto izbiro, a šolam priporočamo uporabo rafiniranega repičnega olja, zaradi boljše maščobno kislinske sestave, a še vedno dovolj ugodne cene v primerjavi s sončničnim ali oljčnim oljem. Oljčno olje naj se, če ima šola to možnost, kljub visoki ceni uporablja v jedeh z mediteranskim pridihom.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
130	210	9	5	1	15	4	6,4
100	162	6,9	3,8	0,8	11,5	3,1	

Poleg lahko postrežemo široke rezance, njoke, kruhove cmoke ipd.

MESNO-ZELENJAVNE KROGLICE V PARADIŽNIKOVI OMAKI

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 100-180 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO*	KOLIČINA
Mleto goveje meso (ali mešano)	700 g
Rdeča/rjava leča (kuhana)	300 g
Jajce, kokošje	3 kos/ 180 g
Čebula, rjava	1 kos/ 100 g
Česen	3 stroki/ 15 g
Drobtine (opcijsko)	2 žlici/ 35 g
Kisla smetana	100 g
Olje	2 žlici/ 30 g
Sol, poper, peteršilj, majaron	
Paradižnikova passata ali pelati, ki jih sami spsiramo	500 g
Voda	200 g
Česen	1 strok/ 6 g
Lovorjevi listi	4 kos
Repično olje	2 žlici/ 30 g
Sol, poper, origano, mleti	

*Po želji lahko v kroglice dodamo tudi kuhan riž.

Lečo skuhamo in pretlačimo. Česen in čebulo na drobno nasekljamo in popečemo na žlici olja. Ohladimo. Meso solimo, popravo, dodamo zelišča. Zmešamo vse sestavine in dodamo jajca in kisko smetano, ki bo kroglice "zrahljala", ter dobro premešamo. Če pride zmes premehka (da ne moremo lepo oblikovati kroglic) dodamo žlico ali dve krušnih drobtin in zopet vse premešamo. Meso pustimo počivati 15 minut do pol ure, da se vsi okusi povežejo, nato oblikujemo kroglice (100 g = 1 porcija/čuft). Masa ne sme biti pregosta. Kroglice pečemo v konvektomatu na kombinaciji pečenje s paro, 170-180 °C, 20 min, če še niso dovolj zapečene, pečemo še nadaljnjih 5 min na 200 °C. Po končanem programu jih pustimo nekaj minut počivati, nato naložimo na posode za izdajo.

OMAKA: Zmešamo paradižnikovo passato in vodo ter pokuhamo. Omako po okusu začimemo s soljo in poprom, dodamo začimbe in zelišča. Previdno vložimo še pečene mesne kroglice in nad šibkim ognjem med občasnim mešanjem kuhamo še 5 – 10 minut oz. do zelene gostote.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
140	290	20	10	4	19	6	10,3
100	207	14,3	7,1	2,9	13,6	4,3	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

GOVEJI TRAKCI V OMAKI

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 100-180 g

Sestavine za 10 oseb

ŽIVILO	KOLIČINA
Govedina narezana na trakce	700 g
Korenje (naribano)	250 g
Por (drobno sesekljan)	150 g
Paradižnik (pelati)	200 g
Voda	200 g oz. po potrebi
Česen	4 stroki/ 25 g
Čebula	2 kos/ 200 g
Olje	4 žlice/ 60 g
Gorčica	2 žlici/ 28 g
Lovorjev list	
Sladka paprika v prahu	
Peteršilj (suh), majaron	
Sol	
Poper	
Podmet (moka, voda)	(1 žlica moka + 2 žlici vode)/ 40 g

Meso na hitro popečemo na olju v prekucni ponvi v več rundah in ga ne solimo! Meso odstranimo, dodamo v ponev česen in čebulo, dodamo pelate in sladko mleto papriko ter na hitro podušimo, dodamo žlico do dve gorčice in v ponev dodamo vodo ter deglaziramo ("postrgamo okus"). Dodamo meso, sol, poper in ostale začimbe. Kuhamo do mehkega, vsaj 3 ure (do 5 ur). Zgostimo s podmetom (mešanica moka in vode), čez cedilo. Dodamo na koncu, ko je meso že mehko in kuhamo še cca 10 min.

NASVET ZA IZBIRO MESA: Najboljše meso za pripravo sta pleče ali vratovina. Pri vratovini je več maščobe, če je otroci ne sprejemajo, je raje ne uporabimo. Če imamo na voljo goveje stegno, moramo dlje časa kuhati. Na splošno prilagodimo čas kuhanja trdoti mesa. Za osebe, občutljive na gluten, se jed zgosti z brezglutensko moko.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
180	170	17	6	2	9	1	5,2
100	94	9,4	3,3	1,1	5	0,6	

Poleg lahko postrežemo široke rezance, njoke, kruhove cmoke ipd.



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

PERUTNINSKI RAGU

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 100-180 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Piščančja prsa	500 g
Čebula, rjava	350 g
Korenje	350 g
Pelati	200 g
Voda/jušna osnova	200 g oz. po potrebi
Olje	4 žlice/ 60 g
Peteršilj	40 g
Mleta rdeča paprika	20 g
Sol	
Popper	

Piščančja prsa, čebulo in korenje narežemo na majhne koščke. Na olju podušimo čebulo, nato dodamo korenje, kasneje še meso. Ko je vse podušeno, dolivamo vodo ali jušno osnovo in dodamo začimbe. Kuhajte dokler se vsa zelenjava ne zmehča in okusi povežejo.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO ₂
170	150	13	8	3	7	1	3,7
100	88	7,6	4,7	1,8	4,1	0,6	

Poleg lahko postrežemo široke rezance, njoke, kruhove cmoke ipd.



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

MAKARONOVO MESO Z LEČO IN MLETIM MESOM

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 200-300 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Mleto goveje meso (ali mešano)	600 g
Rjava leča (kuhana)	150 g
Voda	250 g
Paradižnikova passata ali zmiksani pelati	250 g
Olje	2 žlice/ 30 g
Česen	2 stroka/ 10 g
Čebula	1 kos / 100 g
Lovorov list	7 listov
Paprika v prahu	2 čajni žlički
Majaron	1 žlička
Sol in poper	
Testenine (kuhane)	1700 g

Na olju podušimo čebulo, nato še mleto meso in kuhano stlačeno lečo. Dodamo sesekljan česen, paradižnikov koncentrat, papriko v prahu in majaron. K mesu dodamo paradižnikovo passato, vodo in začинimo s soljo in poprom po okusu. Dodamo lovorov list in sesekljane paradižnike. Premešamo, pokrijemo s pokrovom in pri rahlem vretju kuhamo 30 - 40 minut, da je meso mehko. Iz mesne omake odstranimo lovorove liste.

Poleg omake ponudimo kuhane testenine in po potrebi z vodo od testenin razredčimo omako. Uporabimo lahko polnozrnatne testenine ali mešamo pol belih in pol polnozrnatih, da otroke postopoma privadimo na okus polnozrnatih testenin.

NASVET ZA PRIPRAVO TESTENIN: testenine skuhamo na zob in jih speremo pod tekočo vodo ter prelijemo z malo olja. V razdelilni posodi jih večkrat premešamo. Če imamo možnost, jih kuhamo sproti glede na porabo, da ne stojijo predolgo v razdelilni posodi.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO ₂
300	429	15,9	43,5	2,1	16,7	3,9	3,9
100	143	5,3	14,5	0,7	5,6	1,3	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

MUSAKA Z MLETIM MESOM, LEČO IN KORENJEM

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 200-300 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Korenje	150 g
Mleto goveje meso (ali mešano)	500 g
Rjava leča (kuhana)	200 g
Česen	2 stroka/ 10 g
Pelati (konzerva)	400 g
Voda	175 ml
Lovorov list	3 listi
Maslo	80 g
Moka	60 g
Mleko	0,7 L
Lovorov list	2 kos
Kuhan krompir	500 g
Olje	4 žlice/ 60 g
Čebula	2 kos/ 200 g
Muškatni orešček	
Sol	
Poper	
Parmezan	10 g

Na olju podušimo nasekljano čebulo in naribano ali na majhne koščke narezano zelenjavo, nato dodamo meso. Ko meso porjavi dodamo česen ter kuhano in pretlačeno lečo. Ponovno dušimo in dodamo sesekljane pelate, vodo, lovorove liste in začинimo s soljo in poprom. Pokrijemo s pokrovom in kuhamo 1 uro, nato pokrov odkrijemo in kuhamo še 30 minut, da se omaka zgosti. Po potrebi začинimo dodatno s soljo in poprom. Ločeno naredimo bešamel in sestavimo musako, na vrhu potresemo še parmezan. Musako pečemo na kombinaciji (para in pečenje) 190 °C 25 min, pokrito z aluminijasto folijo, nato še 15 min odkrito.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
300	353	16,5	22,9	4,8	21,8	8,9	5,0
100	118	5,5	7,6	1,6	7,2	2,7	

RAZLIČICA: Namesto krompirja lahko uporabimo testenine in pripravimo lazanjo. Vmes lahko dodamo tudi popečene rezine bučke, jajčevcev ali paprike, če so na voljo.



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

GOVEDINA PO MONGOLSKO

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 100-180 g

Sestavine za 10 oseb

ŽIVILO	KOLIČINA
Govedina narezana na trakce	800 g
Korenje (naribano)	300 g
Por (drobno sesekljan)	300 g
Česen	4 stroki/ 20 g
Sojina omaka	20 ml
Koruzni škrob	2 žlički/ 10 g
Olje	4 žlice/ 60 g
Ingver	

*namesto govedine lahko uporabimo perutnino

Trakce govedine najprej mariniramo v sojini omaki in koruznem škrobu ter olju. Na drobno sesekljamo česen in ingver ter na majhne kose narežemo korenje in por. Na olju podušimo česen in ingver ter dodamo meso in ga dušimo skupaj s korenjem, dokler se ne zmehča. Dodamo por, še malo pokuhamo in postrežemo.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
150	180	19	7	2	9	1	6,2
100	120	12,7	4,7	1,3	6	0,7	

Poleg lahko postrežemo kuhan riž, riževe rezance ali druge testenine.

RIBJE JEDI

TESTENINE Z LOSOSOM V SMETANOVI OMAKI

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 200-300 g

Sestavine za 10 oseb:

	ŽIVILO	KOLIČINA
Testenine (PZ ali mešano), kuhane		1500 g
Losos svež		200 g
Losos dimljen		100 g
Čebula		1 majhna/ 70 g
Česen		1 strok/ 5 g
Sladka smetana / smetana za kuhanje		500 g
Olje		4 žlice/ 60 g
Sol, poper		
Majaron		

Čebulo podušimo z oljem, da postekleni, dodamo česen, da zadiši. Zalijemo s smetano za kuhanje. Lososa pokuhamo v konvektomatu in zamešamo v omako ter pokuhamo. Posebej skuhamo testenine. Čisto na koncu, pred serviranjem v omako dodamo še malo suhega majarona.

NASVET: Uporabimo pisane, polnozrnate testenine ali če jih otroci ne sprejemajo, pol belih pol polnozrnatih. Testenine lahko vmešamo v omako ali postrežemo vsako jed posebej. Uporabimo lahko le svežega lososa (kocke) ali, za bolj intenziven okus, mešamo svežega in dimljenega lososa, če nam cena to dopušča. Ustrezno prilagodimo dodajanje soli.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
240	410	15	42	5	20	8	5,5
100	171	6,3	17,5	2,1	8,3	3,3	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

RIBJI POLPET

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 150-200 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Kuhana bela riba (trska, som...)	700 g
Čebula	300 g
Česen	30 g
Korenje	200 g
Krompir (kuhan)	200 g
Ovseni kosmiči	100 g
Jajca	4 kos/ 270 g
Peteršilj	
Drobtine	4 žlice
Oljčno olje	4 žlice/ 60 g
Sol	
Poper	

Pečeni ali kuhani ribi najprej odstranimo kosti in tudi kožo, če je ta trda, meso natrgamo ali narežemo na manjše kose. Olupimo čebulo in česen in ju na drobno sesekljamo. Krompir olupimo, korenček ostrgamo, operemo in narežemo na kocke velike 1 cm, zalijemo z vodo ter kuhamo 15 minut. Kuhane sestavine damo na cedilo, da se dobro odcedijo ter delno ohladijo. V skledo k ribi dodamo kuhan krompir in korenček, nato dodamo kosmiče, čebulo, česen, peteršilj, jajci, sol in poper. Vse sestavine dobro premešamo, pokrijemo in pustimo počivati vsaj 30 minut, da se okusi povežejo. Z dvema žlicama oblikujemo polpete. Polagamo v drobtine in sploščimo na približno 1 cm debeline. Z drobtinami naj bodo polpete obdane z vseh strani. Spečemo v konvektomatu z malo olja.

NASVET: Ponudimo v obliki hamburgerja z jogurtovo omako in s prilogo. Namesto ribjega polpeta, lahko v hamburgerju postrežemo tudi v konvektomatu pečene panirane ribje fileje. Če hamburger na šoli ni dobro sprejet, lahko poleg ribe ponudimo pire krompir s cvetačo.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
190	280	14	23	4	15	3	5,2
100	147	7,4	12,1	2,1	7,9	1,6	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

ZELENJAVNE JEDI in JEDI S STROČNICAMI

ISTRSKA MINEŠTRA

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 170-250 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Koruza, v pločevinki, nesoljeno	300 g
Fižol (lahko beli ali rjavi), sušen	310 g
Krompir (narezan na kocke)	420 g
Korenje (narezano na kocke)	300 g
Česen	70 g
Por	50 g
Olivno olje, oljčno olje	4 žlice/60 g
Zelenjavna jušna osnova/voda	1,7 L
Lovorjev list	1
Peteršilj, majaron	
Sol	
Poper	

Fižol skuhamo (najbolje, da fižol zavremo, odlijemo vodo, odcedimo, prilijemo novo) skupaj z lovorjevim listom. Na olju podušimo nasekljan por, ko se zmehča, dodamo česen in na hitro podušimo. V lonec stresemo še korenje in krompir, pomešamo in dušimo nekaj minut. Nato zalijemo z vodo ali jušno osnovo ter počasi kuhamo 20 minut, da se zelenjava zmehča. V juho vmešamo še koruzo in fižol, dodamo zelišča in vse skupaj na hitro pokuhamo, da se sestavine povežejo. Po potrebi solimo in popramo.

NASVET: Nekateri različici istrske mineštre vsebujejo tudi prekajeno svinjsko meso. Z dodatkom prekajenega mesa povečamo vsebnost soli in nasičenih maščobnih kislin ter zvišamo rang CO₂, a dodamo tudi močnejši okus jedi. V kolikor se odločimo za dodatek mesa, prilagodimo količino dodane soli. Meso narežemo na kocke in ga dodamo v majhnih količinah med dušenjem.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO ₂
240	140	3	17	3	6	1	1,5
100	58	1,3	7,1	1,3	2,5	0,4	





ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

TRI ŽITA Z ZELENJAVO

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 200-300 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Mešanica 3 žit	400 g
Voda (za kuhanje žit 1:4)	1600 g
Čebula, rjava	140 g
Korenje	140 g
Koruza	90 g
Grah	90 g
Por	90 g
Pelati (konzerva)	290 g
Oljčno olje/Repično olje	60 g
Timijan, peteršilj	
Sol	
Poper	
Sir (parmezan, mocarela)	10 žličk

V konvektomatu z dodatkom slane vode skuhamo mešanico 3 žit.

Na olju podušimo nakockano zelenjavo, dodamo začimbe in prelijemo s pelati. Kuhamo dokler se vsa zelenjava ne zmehča in okusi povežejo. Po potrebi omaki dodamo vodo. Vmešamo kuhano mešanico žit.

NASVET: Namesto s parmezanom, lahko rižoto postrežemo s kockami popečenega sira za žar. V rižoto lahko dodamo tudi nekaj koščkov perutnine in na ta način povečamo vsebnost beljakovin. S tem tudi povišamo rang CO₂.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO ₂
290	330	10	54	10	8	1	2,7
100	114	3,4	18,6	3,4	2,8	0,34	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

BREZMESNA JOTA

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 170-250 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Rjav fižol (kuhan)	500 g
Krompir	700 g
Kisla repa	1000 g
Česen	10 strokov/ 50 g
Oljčno olje	4 žlice/ 60 g
Čebula	200 g
Mleta dimljena rdeča paprika	2 žlički
Lovorjev list	2 lista
Sol	
Popper (v zrnju in mleti)	

Namočen fižol (čez noč) speremo in kuhamo dokler se ne zmehča, solimo ga tik preden je kuhan. Kislo repo po okusu speremo, da ni prekisla in jo kuhamo ločeno od fižola, z zrni popra in česnom do mehkega, tekočino shranimo. Tudi krompir kuhamo ločeno, po kuhanju shranimo vodo in polovico krompirja pretlačimo. Čebulo olupimo, drobno sesekljamo in podušimo na malo olja. Dodamo mleto dimljeno papriko, na hitro premešamo in odstavimo. V enem loncu združimo vse sestavine: kuhano repo, krompir, odcejen fižol in prepraženo čebulo. Za zalivanje uporabimo vodo, v kateri sta se kuhala krompir in repa. Joto prevremo ter po okusu začnimo s poprom in soljo.

NASVET: Fižol kuhamo skupaj z lovorjevim listom, vodo vmes večkrat odlivamo in fižol pred uporabo dobro speremo. S tem zmanjšamo možnost napenjanja.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
250	250	11	35	16	7	1	2,6
100	100	4,4	14	6,4	2,8	0,4	





ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

ZELENJAVNI RIČET

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 170-250 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Ječmenova kaša (ješprenj, nekuhan)	400 g
Korenje	5 korenčkov/ 250 g
Koleraba	2 manjši/ 250 g
Peteršiljev koren	2 manjša/ 100 g
Zelena	1 manjša/ 100 g
Por	1 kos/ 100 g
Česen	5 strokov/ 30 g
Fižol (kuhan)	400 g
Voda	750 ml
Repično olje	4 žlice/ 60 g
Lovorjev list	5 listov
Sol	
Poper (mleti in zrna)	
Sladka/dimljena paprika v prahu	
Peteršilj (timijan, mleti poper, luštrek...)	

Čez noč namočen ješprenj odcedimo in ponovno dolijemo vodo tako, da sega 2 prsta nad kašo, dodamo lovor, sol in poper. Kuhamo 10 min, nato pa dodamo zelenjavo, narezano na kocke, in kuhamo 30 min. Potem dodamo narezan por, česen in začimbe ter kuhamo še 20 min (po potrebi dolijemo vodo). Zadnjih 10 min dodamo še kuhan fižol.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
244	288	9,1	45,7	11,3	7,3	0,5	1,8
100	118	3,8	18,7	4,6	3,0	0,2	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

PIRINI TORTELINI S SIROM IN PARADIŽNIKOVO OMAKO Z BAZILIKO

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 200-300 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Pirini tortelini s sirom (kuhani)	1250 g
Čebula	5 kos/ 500 g
Česen	5 strokov/ 30 g
Repično olje	4 žlice/ 60 g
Paradižnikova passata	1000 g
Voda	300 g oz. po potrebi
Bazilika	
Sol	
Poper	
Kis	
Sladkor	

Za omako sesekljam čebulo in jo podušimo na olju, nato dodamo cele stroke česna. Dolijemo mezgo, malo vode, po okusu malo kisa in malo sladkorja, začimbe ter kuhamo vsaj 30 min. Po želji omako zmiksamo ali odstranimo česen. Torteline skuhamo in prelijemo z omako.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
320	470	21	63	7	15	5	4,3
100	147	6,6	19,7	2,2	4,7	1,6	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

BLOŠKA TROJKA

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 170-250 g

Sestavine za 10 oseb

ŽIVILO	KOLIČINA
Fižol (kuhan)	300 g
Krompir	300 g
Koleraba	2 kos/ 300 g
Česen	2 stroka/ 10 g
Čebula	1/ 100 g
Voda/zelenjavna osnova	1500 g
Olje	4 žlice/ 60 g
Lovorov list	
Peteršilj	
Sol in poper	

Fižol operemo in namočimo čez noč. Naslednji dan vodo odlijemo in fižol speremo, dodamo enako količino olupljenega in na manjše koščke narezanega krompirja ter olupljeno in na tanke rezine narezano rumeno kolerabo. Zalijemo z vodo ali zelenjavno osnovo. Na maščobi podušimo sesekljano čebulo, po nekaj minutah dodamo še strt česnov strok in sesekljan peteršilj. Z lovorjevim listom, poprom in soljo dodamo vse skupaj v lonec s trojko krompir, fižol, koleraba. Jed naj počasi vre približno 3 ure. Postati mora gostljata in razkuhana.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
260	130	45	14	6	6	0	2,7
100	50	17,3	5,4	2,3	2,3	0	



PRILOGE

PIRE KROMPIR S CVETAČO

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 150-200 g

Sestavine za 10 oseb:

	ŽIVILO	KOLIČINA
Krompir (kuhan)		1400 g
Cvetača		100 g
Surovo maslo I. vrste		200 g
Mleko, 3,5 % m.m.		300 ml
Sol		
Muškatni orešček		

Krompir skuhamo v slani vodi. Cvetačo skuhamo v mešanici slane vode in mleka, spasiramo s paličnim mešalnikom, da dobimo srednje redek pire. Krompir odcedimo in dodamo maslo in mleko ter pretlačimo. Zaradi dodatka cvetače dodamo krompirju manj mleka kot običajno. Uporabljamo svežo cvetačo, ker je bolj okusna.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
200	193	4	23	3	10	6	2,7
100	97	2	11,5	1,5	5	3	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

KUHAN KROMPIR Z BLITVO

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 150-200 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Krompir (kuhan)	1200 g
Blitva	800 g
Česen	5 strokov/ 30 g
Olje (oljčno)	4 žlice/ 60 g
Sol	
Poper	

Krompir in blitvo narežemo na kose in ločeno skuhamo. Na olju podušimo sesekljan česen, dodamo krompir in blitvo ter začnimo s soljo in poprom.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
200	160	4	22	3	6	1	2,0
100	80	2	11	1,5	3	0,5	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

KROMPIRJEVA SOLATA Z ZELJEM/POROM

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 150-200 g

Sestavine za 10 oseb:

	ŽIVILO	KOLIČINA
Krompir (kuhan)		1500 g
Por/zelje		100 g
Gorčica		1 žlica/ 15 g
Kis		3 žlice/ 40 g
Olje (sončnično, repično)		4 žlice / 60 g
Sol		
Poper		

Skuhamo krompir in ga takoj ohladimo. Ohlajenega narežemo na rezine. Narežemo zelje/por kot za solato. Zmešamo krompir, zelje, gorčico, olje, kis in začimbe.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
170	160	3	23	3	6	1	2,0
100	94	1,8	13,5	1,8	3,5	0,6	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

PRAŽEN KROMPIR

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 150-200 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Krompir (surov)	1500 g
Čebula	200 g
Olje	4 žlice/ 60 g
Jušna osnova/goveja juha	po potrebi/ 200 g
Peteršilj	
Sol	
Poper	

Krompir skuhamo in ohladimo, olupimo in narežemo. Na olju podušimo čebulo, dodamo krompir in zalivamo z vodo, ali bolje z jušno osnovo. Začinimo s soljo in poprom po okusu, po želji dodamo še peteršilj.

NASVET: Med pražen krompir lahko vmešamo tudi na kocke narezane bučke, ki jih popražimo na čebuli pred dodajanjem kuhanega krompirja. S tem v jed vključimo več prehranske vlaknine in ji znižamo RANG CO₂.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO ₂
200	170	5	25	4	6	1	2,60
100	85	2,5	12,5	2	3	0,5	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

DUŠENO KISLO ZELJE

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 80-100 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Kislo zelje	1000 g
Čebula	1 čebula/ 100 g
Česen	2 stroka/ 10 g
Olje	4 žlice/ 60
Voda	100
Lovorjev list	2 lista
Poper (zrna)	
Sol	

Seseklano čebulo prepražimo na olju in dodamo česen. Kislo zelje po okusu speremo, da dobimo željeno kislost. Zelje dodamo čebuli in česnu, ga podušimo, nato pa dodamo vodo, lovorjeve liste in poprova zrna ter skuhamo do mehkega. Po potrebi solimo.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
120	90	1	6	2	6	0	1,9
100	75	0,8	5	1,7	5	0	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

MATEVŽ

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 150-200 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Krompir (kuhan)	1250 g
Rjav fižol (kuhan)	500 g
Čebula	2 čebuli/ 200 g
Česen	5 strokov/ 30 g
Olje (sončnično, repično)	4 žlice/ 60 g
Peteršilj	
Sol	
Poper	

Fižol skuhamo (predhodno namočen), odcedimo in shranimo nekaj tekočine. Ločeno skuhamo krompir v kosih. Sesekljano čebulo podušimo na olju in dodamo česen. Čebuli in česnu dodamo fižol in ga pretlačimo, nato dodamo še krompir in ponovno pretlačimo do zelene teksture. Po potrebi zalijemo s tekočino od kuhanja fižola in začnimo.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
200	220	8	32	9	6	0,5	2,8
100	110	4	16	4,5	3	0,3	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

AJDOVA KAŠA Z ZELENJAVO

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 150-200 g

Sestavine za 10 oseb

ŽIVILO	KOLIČINA
Ajdova kaša (surova)	400 g
Zelenjavna jušna osnova/voda	1000 g
Čebula	2 kos/ 150 g
Gomoljna zelenjava – korenje, koleraba, zelena, koren peteršilja ali pastinaka	150 g
Por	150 g
Paprika	150 g
Olje (sončnično, repično)	4 žlice/ 60 g
Timijan, luštrek	
Sol, poper	

V konvektomatu skuhamo ajdovo kašo v slani vodi ali če imate na voljo v domači zelenjavni jušni osnovi. Na čebuli podušimo na majhne kocke narezano zelenjavo, dodamo timijan, sol in poper ter prepražimo. Dodamo kuhano ajdovo kašo in dobro premešamo ter po okusu solimo in popramo.

NASVET: Uporabljamo svežo zelenjavo, če je nujno naj se kombinira pol zmrznjene pol sveže zelenjave, saj da sveža več okusa – zelena, koleraba, korenje, peteršilj (koren). Postrežemo kot prilogo piščančjim nabodalom ali piščančjim zrezkom.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
200	230	5	8	30	8	0	1,6
100	115	2,5	4	15	4	0	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

KRUHOV NARASTEK/KRUHOVE REZINE/KRUHOVI CMOKI

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 150-200 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Kruhowe kocke (star kruh)	700 g
Jajca	4 kos/ 230 g
Mleko	500 g
Kisla smetana	200 g
Čebula	1 kos/ 100 g
Česen	2 stroka/ 10 g
Repično olje	4 žlice/ 60 g
Sol	
Poper	
Peteršilj, majaron	

Na olju podušimo seseklano čebulo, česen in ju vmešamo med star kruh. Zmešamo jajca, mleko, smetano, sol in poper ter prelijemo po kruhovih kockah. Vse dobro premešamo in dodamo čebulo ter peteršilj in majaron. Lahko dodamo drobtine ali zmiksane ovsene kosmiče, če je masa preredka. Nadevamo v pekač in spečemo v konvektomatu na kombinaciji (pečenje s paro), 30 min na 170-180 °C. Narežemo.

NASVET: Lahko pripravimo tudi v obliki kruhowe štruce, na ta način se lažje reže in pomiva pekače. Na peki papir po dolžini pekača oblikujemo dve štruci in jih pečemo na kombinaciji (pečenje s paro), 30 min na 170-180 °C. Narežemo rezine.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
180	330	11	40	2	15	4	5,6
100	183	6,1	22,2	1,1	8,3	2,2	

JUHE

KOLERABNA KREMNA JUHA S POPEČENO ČIČERIKO

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 200-250 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Podzemna koleraba	500 g
Krompir	300 g
Čebula	1 večja/ 100 g
Jušna osnova/voda	1400 g
Olje	4 žlice/ 60 g
Česen v prahu	
Peteršilj, luštrek	
Sol	
Poper	
Čičerika (kuhana)	200 g
Repično olje	1 žlica/14 g
Sol	
Poper	
Mleta rdeča paprika	

Vso zelenjavo narežemo, podušimo na olju in čebuli in kuhamo z vodo in začimbami. Pred postrežbo zmiksamo do gladkega. Kuhano čičeriko zmešamo z začimbami in oljem ter popečemo v konvektomatu. Juho serviramo s potreseno čičeriko (namesto jušnih kroglic).

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
260	140	3	17	4	7	0	0,8
100	54	1,2	6,5	1,5	2,7	0	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

MILIJONSKA JUHA/KORENČKOVA JUHA Z JAJCEM

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 200-250 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Maslo	2 žlici/ 30 g
Korenje	500 g
Pšenični zdrob	100 g
Jušna osnova/voda	1500 g
Jajca	5 jajc/ 290 g
Sol	
Poper	
Peteršilj	

Korenje očistimo in nastrgamo (lahko v multipraktiku). Podušimo ga na maslu. Dodamo zdrob in zalijemo z jušno osnovo ali vodo. Po okusu solimo in popramo in kuhamo 15 min. V posodici razžvrkljamo jajce in ga med mešanjem počasi vlijemo v juho, dodamo peteršilj, kuhamo še 2 min.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
240	119	5	12	2	5	2	1,4
100	50	2,1	5	0,8	2,1	0,8	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

PARADIŽNIKOVA JUHA

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 200-250 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Paradižnik pelati	1300 g
Čebula	1 kos/ 100 g
Česen	3 stroki/ 15 g
Jušna osnova/voda	1000 g
Sladkor	1 žlička/ 5 g
Olje/maslo	4 žlice/ 60 g
Sol	
Poper	
Bazilika (ali origano, peteršilj)	

Sladkor karameliziramo na olju, dodamo čebulo in proti koncu praženja česen, da zadiši. Dodamo spasirane pelate, vodo, sol in poper ter kuhamo dokler se vse ne poveže. Vse sestavine zmiksamo z mešalnikom in na koncu dodamo poljubne začimbe.

OPOMBA: V juho lahko vkuhamo riž, ajdovo kašo, proseno kašo ali drugo žito in jo s tem še malo zgostimo. Namesto olja lahko uporabimo maslo, za bolj poln okus juhe.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO ₂
250	110	6	3	9	7	0	3,3
100	44	2,4	1,2	3,6	2,8	0	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

GRAHOVA JUHA

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 200-250 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
Grah (zamrznjen)	900 g
Krompir	300 g
Čebula	1 kos/ 100 g
Česen	2 stroka/ 10 g
Jušna osnova/voda	1000 g
Smetana za kuhanje	200 g
Olje	4 žlice/ 60 g
Sol	
Poper	

Podušimo sesekljano čebulo, kasneje še česen, krompir in grah. Dodamo jušno osnovo ali vodo, začimbe ter kuhamo, dokler se krompir ne zmehča. Na koncu dolijemo še smetano in vse sestavine zmiksamo z mešalnikom.

NASVET: Za osebe z laktozno intoleranco, smetane ne dodajamo.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
260	190	6	19	5	10	3	1,9
100	73	2,3	7,3	1,9	3,8	1,2	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

ZELENJAVNA JUHA

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 200-250 g

Sestavine za 10 oseb:

	ŽIVILO	KOLIČINA
Gomoljna zelenjava (korenje, zelena, koleraba, korenina peteršilja)		300 g
Cvetača		200 g
Krompir za zgostitev (olupljen)		300 g
Čebula	1 kos/	100 g
Jušna zelenjava/voda		1400 g
Olje	4 žlice/	60 g
Sol		
Poper		
Majaron, peteršilj, luštrek		
Ščepec muškatalega oreščka		

Na ponvi z oljem podušimo sesekljano čebulo (posteklenimo), dodamo nakockano (liste) zelenjavo in dolijemo jušno osnovo ali vodo, začimbe ter kuhamo približno pol ure, toliko da se zelenjava in krompir skuhata. Spasiramo s paličnim mešalnikom.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
230	100	2	9	2	6	0	0,7
100	43	0,9	3,9	0,9	2,6	0	

OPOMBA: Za diete vzamemo stran, za ostale lahko dodamo smetano za kuhanje in maslo.

SLADICE

JOGURTOVO PECIVO S SADJEM

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 50-70 g

Sestavine za 10 oseb:

	ŽIVILO	KOLIČINA
	Jogurt	180 g
Moka (bela in polnozrnata ali pirina)		150 g
Orehi (mleti)		50 g
Olje		100 ml
Sladkor		100 g
Vanilin sladkor		1 žlica/ 12 g
Jajce		2 kos/ 115 g
Pecilni prašek		1 žlička/ 7 g
Sadje (kar je ostalo od malice/prejšnjega dne)		300 g

Vse sestavine, razen sadja, z mešalnikom zmešamo v gosto zmes. Pekač namastimo in pomokamo ter vanj prelijemo maso. Po vrhu posujemo željeno sadje. Pečemo na 180°C približno 40 min.

NASVET: Namesto orehov lahko uporabite moko, pšenični zdrob ali druge mlete oreške. V brezglutenski različici lahko moko nadomestimo s polento.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO2
80	270	5	28	1	16	2	4,7
100	338	6,3	35	1,3	20	2,5	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

MAKOVO PECIVO Z JABOLKI (BREZ ČOKOLADE)

Priporočena porcija (Smernice, 2024): 50-70 g

Sestavine za 10 oseb:

ŽIVILO	KOLIČINA
jajca	3 kos/ 170 g
sladkor v prahu	70 g
pšenična moka	175 g
makova semena	160 g
jabolka	2 kos/ 360 g
kisla smetana	180 g
mleko	0,5 dl
pecilni prašek	10 g
limonina lupina	1 limona/ 6 g
kisla smetana	180 g
sladkor v prahu	10 g

Stepemo jajca in sladkor ter nato dodamo vse sestavine, razen jabolk, ter jih vmešamo v gosto zmes. Jabolka fino naribamo in jih z lopatko vmešamo v maso. Pekač namastimo in pomokamo ter vanj prelijemo maso. Pečemo na 180 °C približno 30 min. Po vročem biskvitu premažemo kisko smetano stepeno s sladkorjem v prahu. Na najvišji temperaturi na hitro zapečemo.

NASVET: Namesto kisle smetane lahko po vrhu namažemo čokolado, a s tem povečamo RANG CO₂.

OKVIRNA SESTAVA NA PORCIJO V RAZISKAVI IN NA 100 g:

Masa (g)	EV (kcal)	B (g)	OH (g)	PV (g)	M (g)	NMK (g)	RANG CO ₂
110	251	8	28	5	12	4	4,2
100	228	7,3	25,5	4,5	10,9	3,6	



ŠOLSKI KROŽNIK
dober zame in za planet



BF

UNIVERZA V LJUBLJANI
Biotehniška fakulteta



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NACIONALNI LABORATORIJ ZA
ZDRAVJE, OKOLJE IN HRANO

Ciljni raziskovalni projekt V4-2307: Zdrava in trajnostna prehrana v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

SOLATA

Navajamo primere solat, ki se ponudijo poleg obroka:

- zelena solata s čičeriko
- zeljna solata s koruzo
- zelena solata z motovilcem
- zelena solata
- mešana mlada berivka
- nariban korenček v solati
- rdeča pesa



PRIMERI JEDILNIKOV

Na šolah kjer so prisotni hujši alergiki na oreščke, le te iz prehrane črtamo!

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
DOP. MALICA	*khorasanov mešani kruh z ovsenimi kosmiči (1d,f), korenček, sir (7), bela kava (7)	*mlečni riž (7), posip (kakav in mleti oreščki (8a,8b,8c,8d)), suhe slive	*sadni kefir (7), *laneni žepek (1a) +ŠS suho sadje	*ječmenov mešani kruh (1a,c), ribji namaz s koruzo (4,7), olive, čaj	PZ kruh (1a,b), marmelada in kisla smetana (7), čaj
KOSILO	milijonska juha (1a), zelenjavni polpet (1a,d,3), pražen krompir, solata	paradižnikova juha, <u>*lazenja z govejim mletim mesom, lečo in korenjem</u> (1a,3,7), solata	<u>zelenjavni ričet</u> (1d), kruh (1a), jogurtovo pecivo s sadjem (1a,3,7)	pečenica, <u>matevž, dušeno kislo zelje</u> , sadje	<u>kolerabina kremna juha s popečeno čičeriko</u> (7), pirini tortelini s sirom in paradižnikovo omako (1a,e,3,7)
POP. MALICA	skutin žepek (1a,3,7), sadje	*rženi kruh (1a,b), sirni namaz, sok	bombeta z bučnimi semeni (1a), sadje	*jogurt (7), prepečenec (1a)	bavarska presta (1a), zelenjavni krožnik

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
DOP. MALICA	kruhov rogljič (1a), kakav (7), oreški (8a,b,c,d) ali suho sadje	ovsena kaša (1d) na mleku (7), cimet/kakav, banana	črna žemlja (1a,b), kuhan pršut, čaj, kisl paprika +ŠS zelenjava	*korenčkov kruh (1a), sirni namaz (7), paprika, čaj	makova štručka (1a), šolski jajčni namaz (3,7), čaj
KOSILO	brokolijeva juha, <u>govedina po</u> <u>mongolsko</u> (1a,6), riž, solata	lečina juha, <u>PZ rezanci</u> <u>z zelenjavo</u> , <u>tofujem/jajcem</u> (1a,3), solata	<u>bobiči – istrska</u> <u>mineštra</u> , kruh (1), domače makovo pecivo (1,3,7), kompot	<u>piščančji frikase</u> , <u>PZ</u> <u>kuskus</u> (1), zelena solata z motovilcem	hamburger: lepinja (1a), ribji polpet/ <u>ocvrta riba</u> , dodatki (solata, jogurtova omaka), solata (3,10)
POP. MALICA	*kurkumin žepek (1a), sadje	žemljica (1a), sir, mlečni napitek	*koruzni žepek (1a), sadje	kruhov rogljič (1a), domača skuta s podloženim sadjem	grisini (1a), sadje

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
DOP. MALICA	*pizza šunka sir (1a,3,7), sadje, čaj	*mleko (7), koruzni kosmiči, sadje	*ovseni kruh (1a,d), šunka, čaj +ŠS sadje	*polbeli kruh (1a,d), čičerikin namaz, čaj	*pirin mešani kruh (1a,e), *medeni namaz (7), bela kava (7), sadje
KOSILO	zelenjavno-mesne kroglice v paradižnikovi omaki (1a,3), pire krompir s cvetačo (7), solata	piščančja nabodala ² (IK), *ajdova kaša z zelenjavno omako, solata	zelenjavna enolončnica ³ s tortelini (1a,c,d,e), kruh (1a), skutni zavitek (1a,3,7)	paradižnikova juha, *goveji trakci v omaki, kruhov narastek ⁴ (1a,b,e,3,7), solata	zelenjavna juha, dvobarvne testenine ⁵ z lososom in v smetanovi omaki (1a, 4,7), solata
POP. MALICA	*rožičeva potička (1a,e), kislo mleko	pletenka s sezamom (1a,11), sadje	slanik (1a), sok	*sadni muffin (1a,3,7), mleko (7)	*jogurt (7), grisini (1a)

² Namesto nabodal lahko tudi pečena piščančja prsa – zrezek

³ Enolončnica z zelenjavo in s stročnicami (čičerika, leča) z dodanimi tortelini

⁴ Namesto narastka lahko cmoki ali rezine

⁵ Mešanica polnozrnatih in navadnih testenin, losos v smetanovi omaki s špinačo

	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK
DOP. MALICA	*štručka (1a), piščančja/telečja hrenovka (IK), priloga (3,10), čaj	prosena kaša na mleku (7), posip, brusnice	*pirina štručka (1a,e), piščančja prsa, sir (7), čaj +ŠS zelenjava	makova štručka (1a), mesno-zelenjavni namaz ⁶ (7), sadje	temni francoski rogljič z marmelado (1a,b,3,6,7), sadje
KOSILO	grahova juha, 3 žita z zelenjavo, sir na žaru ⁷ (1a,c, e), solata	perutninski ragu (IK), kmečki rženi svaljki (1a,b,3,12), rdeča pesa, sadje	brezmesna jota z repo/zeljem, kruh (1a), ajdovi štruklji s skuto in cimetom (1a,3,7)	brokolijeva juha, *makaroni z bolonjsko-lečino omako (1a,3), parmezan (7), solata	pečen file ribe (4), kuhan krompir z blitvo ⁸ , tržaška omaka, sadna kupa
POP. MALICA	*jogurt z žiti (1d,7)	*korenčkova bombeta (1a), sadje	mlečni kruhek (1a), sadje	*črn kruh (1a,b), zelenjavni krožnik	polnozrnati piškoti (1a,b), mleko (7)

⁶ 30 % mesa zamenjamo s kuhano rdečo lečo

⁷ Lahko tudi le po rižoti posuta feta, mocarela ali parmezan v kolikor šola nima časa za pripravo ali razpoložljivih finančnih sredstev.

⁸ Lahko tudi krompirjeva solata z zeljem/porom.

Jedi lahko vsebujejo alergene po Uredbi EU št.1169/2011/E o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom. Jedi, ki vsebujejo alergene, so označene z legendo: **1.** Žita, ki vsebujejo gluten: **a** pšenica, **b** rž, **c** ječmen, **d** oves, **e** pira, **f** kamut ali njihove križane vrste in proizvodi iz njih, **2.** Raki in proizvodi iz njih, **3.** Jajca in proizvodi iz njih, **4.** Ribe in proizvodi iz njih, **5.** Arašidi (kikiriki) in proizvodi iz njih, **6.** Zrnje soje in proizvodi iz njega, **7.** Mleko in mlečni izdelki, ki vsebujejo laktozo, **8.** Oreščki: **a** mandlji, **b** lešniki, **c** orehi, **d** indijski oreščki, **e** ameriški orehi, **f** brazilski oreščki, **g** pistacija, **h** makadamija ali **i** orehi Queensland ter proizvodi iz njih, **9.** Listna zelena in proizvodi iz nje, **10.** Gorčično seme in proizvodi iz njega, **11.** Sezamovo seme in proizvodi iz njega, **12.** Žveplov dioksid in sulfidi, **13.** Volčji bob in proizvodi iz njega, **14.** Mehkužci in proizvodi iz njih.

*obrok je sestavljen iz bio živil/eko živil/živil iz sheme kakovosti

ŠŠ šolska shema sadja in zelenjave: brezplačno sadje ali zelenjava za vse učence

Določene šole zelenjavo in sadje iz ŠŠ ponujajo ob dopoldanski malici, določene pa se poslužujejo deljenja med odmori v posebnih košarah v jedilnici. Od tega zavisi tudi ponudba sadja oz. zelenjave. V jedilniku so navedena živila iz ŠŠ kot del obroka malice. Če se šola tega ne poslužuje, jedilnik prilagodi svojim navadam in ustrezno dopolni s sadjem oz. zelenjavo.