



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

PRAKTIKUM JEDILNIKOV ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH (OD PRVEGA LETA STAROSTI NAPREJ)

Jedilniki



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (OD PRVEGA LETA STAROSTI NAPREJ)

Avtorji:

dr. Cirila Hlastan Ribič
Jožica Maučec Zakotnik
dr. Barbara Koroušič Seljak
prof. dr. Dražigost Pokorn

Urednika:

dr. Cirila Hlastan Ribič
Rok Poličnik

Strokovni pregled:

Andreja Širca Čampa

Strokovna redakcija:

Irena Simčič

Jezikovni pregled:

Mojca Poznanovič Jezeršek

Izdala in založila: Ministrstvo za zdravje in Zavod RS za šolstvo

Predstavnika: Zofija Mazej Kukovič in mag. Gregor Mohorčič

Urednica založbe: Andreja Nagode

Oblikovanje: Irena Hlede, Pro anima, d. o. o.

Računalniški prelom in tisk: Čukgraf, d. o. o.

Naklada: 1.300 izvodov

Prva izdaja

Ljubljana, 2008

Vzorčni jedilniki, ki jih vsebuje *Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*, so pridobljeni s strani slovenskih vzgojno-izobraževalnih ustanov. Jedilniki so strokovno ovrednoteni z računalniškim programom, prilagojeni *Smernicam zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah* ter testirani v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki so jedilnike prispevale pred začetkom priprave tega dokumenta. Pripravljalci so pripombe upoštevali in jih vključili v *Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*.

© Ministrstvo za zdravje in Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2008

Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisnega dovoljenja gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali kako drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršnen koli pomnilniški medij) oblike reprodukcije.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.22:373
371.217.2:642.09

PRAKTIKUM jedilnikov zdravega prehranjevanja v
vzgojno-izobraževalnih ustanovah : (od prvega leta starosti naprej)
/ [avtorji Cirila Hlastan Ribič ... [et al.] ; urednika Cirila
Hlastan Ribič, Rok Poličnik]. - 1. izd. - Ljubljana : Ministrstvo
za zdravje : Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2008

ISBN 978-961-234-658-4 (Zavod RS za šolstvo)
1. Hlastan-Ribič, Cirila
239973888

1 Jedilniki zima/pomlad



DOLENJSKA

Jedilnik 2 29

GORENJSKA

Jedilnik 10247

GORENJSKO/LJUBLJANSKO PODROČJE

Jedilnik 15..... 363

LJUBLJANSKO PODROČJE

Jedilnik 4 77

Jedilnik 5105

Jedilnik 9 218

Jedilnik 12..... 305

Jedilnik 14..... 344

NOTRANJSKA

Jedilnik 6 134

POMURJE

Jedilnik 1 7

Jedilnik 7160

Jedilnik 8189

Jedilnik 11276

ŠTAJERSKA

Jedilnik 3 55

Jedilnik 13..... 323

2 Jedilniki poletje/jesen



DOLENJSKA

Jedilnik 17..... 422

Jedilnik 24..... 596

Jedilnik 27..... 686

GORENJSKA/DOLENJSKA

Jedilnik 18..... 444

LJUBLJANSKO PODROČJE

Jedilnik 19..... 470

Jedilnik 20 499

Jedilnik 23576

Jedilnik 25 627

Jedilnik 29 738

PRIMORSKA

Jedilnik 21 528

PRIMORSKA/POMURJE

Jedilnik 26 662

ŠTAJERSKA

Jedilnik 16..... 394

Jedilnik 22 553

Jedilnik 28 707

Jedilnik 30 759

Jedilnik 1

Pomurje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • kruh, graham • domača otroška pašeta s tunino (1385) • sadni čaj z limono (1597) 	<ul style="list-style-type: none"> • skutina pena (1416) • rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> • segedinsko zelje s svinjskim mesom, začinjeno (1876) • krompir, olupljen, kuhan • vzhajanci z marmelado (1388) • sadno-zelenjavni sok (1655) 	<ul style="list-style-type: none"> • štručka, pšenična • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • paradižnikova juha z rižem in peteršiljem (1651) • kruh, mešani, pšenični/rženi • kefir • kivi

Jedilnik 2

Dolenjska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • polenta (1415) • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • mandarina/ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> • kislo zelje s papriko in paradižnikom (1619) • kruh, ovsen 	<ul style="list-style-type: none"> • piščančja obara s sezonsko zelenjavo, brez podmeta (1401) • masleni žličniki (1402) • zelena solata (1606) • korenjevi žepki, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina (1899) 	<ul style="list-style-type: none"> • žemlja • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • ananas 	<ul style="list-style-type: none"> • sirovi štruklji (1844) • paradižnikova solata (1620) • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 3

Štajerska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • maslo (iz kisle in sladke smetane) • jagode, džem • kakavov napitek (1409) 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • banana 	<ul style="list-style-type: none"> • korenčkova juha (1398) • mesna lazanja s sezonsko zelenjavo (1406) • zeljna solata (1710) 	<ul style="list-style-type: none"> • rdeča pesa z jabolki (1641) • kruh, hrustljavi 	<ul style="list-style-type: none"> • pečene sardelice oz. jajce na oko za starost 1–6 let (1404) • zelena solata s krompirjem (1405)

Jedilnik 4

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • mlečna prosena kaša s suhimi slivami (1396) • zeliščni čaj (1400) 	<ul style="list-style-type: none"> • štručka, pšenična, polnozrnata • korenček z jabolki (1640) 	<ul style="list-style-type: none"> • sarma (1417) • krompir, olupljen, kuhan • medenjaki (1499) 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> • enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem (1652) • kruh, rženi

Jedilnik 5

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, t1000 • jajce, kokošje, umešano • redkvice • mlečna kava (1410) 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • telečja obara s peteršiljem (1653) • ajdovi žganci (1411) • jabolčna pita z dodatkom suhih marelic (1412) 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • korenje 	<ul style="list-style-type: none"> • špageti po milansko (1413) • sir parmezan, 36,6 % m. m. • mešana solata (1239)

Jedilnik 1

Pomurje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham domača otroška pašteta s tunino sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> skutina pena rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> segedinsko zelje s svinjskim mesom, začinjeno krompir, olupljen, kuhan vzhajanci z marmelado sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let paprika 	<ul style="list-style-type: none"> paradižnikova juha z rižem in peteršiljem kruh, mešani, pšenični/rženi kefir kivi

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	domača otroška pašteta s tunino	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	skutina pena	žlica	1,5 (45 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)
	rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	žlica oz. kozarec	1,5 (15/110 g)	2 (20/110 g)	2,5 (25/110 g)	3 (30/110 g)	3,5 (35/110 g)	3,5 (35/110 g)
K	segedinsko zelje s svinjskim mesom, začinjeno		140 g	200 g	270 g	330 g	370 g	390 g
	krompir, olupljen, kuhan	manjši plod	1,3 (100 g)	1,3 (100 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	vzhajanci z marmelado	kos	1 (55 g)	1,5 (83 g)	2 (110 g)	2,5 (138 g)	3 (165 g)	3 (165 g)
	sadno-zelenjavni sok	kozarec	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	štručka, pšenična	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	3,5 (14 g)	5 (20 g)	6,5 (26 g)	8 (32 g)	9 (36 g)	9,5 (38 g)
	paprika	rezina	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)
V	paradižnikova juha z rižem in peteršiljem	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)

	kefir	lonček	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	180 g
	kivi	manjši sadež	1 (50 g)	1,5 (75 g)	2,5 (125 g)	2,5 (125 g)	3 (150 g)	3 (150 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, graham	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	domača otroška pašteta s tunino	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	skutina pena	žlica	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4,5 (135 g)	5 (150 g)	5,5 (165 g)
	rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	žlica oz. kozarec	1,5 (15/110 g)	2 (20/110 g)	3 (30/110 g)	3,5 (35/110 g)	4 (40/110 g)	4,5 (45/110 g)
K	segedinsko zelje s svinjskim mesom, začinjeno		150 g	230 g	310 g	380 g	440 g	490 g
	krompir, olupljen, kuhan	manjši plod	1,3 (100 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)
	vzhajanci z marmelado	kos	1 (55 g)	2 (110 g)	2,5 (138 g)	3 (165 g)	3,5 (193 g)	4 (220 g)
	sadno-zelenjavni sok	kozarec	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	štručka, pšenična	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	4 (16 g)	5,5 (22 g)	7,5 (30 g)	9 (36 g)	10,5 (42 g)	11,5 (46 g)
	paprika	rezina	1 (38 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)	2 (76 g)
V	paradižnikova juha z rižem in peteršiljem	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	kefir	lonček	150 g	150 g	150 g	180 g	180 g	250 g
	kivi	manjši sadež	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)	3 (150 g)	3,5 (175 g)	4 (200 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Domača otroška pašteta s tunino (1385)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
prekajene puranje prsi, naravne	kg	1,08	1,08	1,62	1,62	2,16	2,16	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7
tunina, v pločevinki, v lastnem soku	kg	0,89	0,89	1,34	1,34	1,78	1,78	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
kuhano jajce (rumenjaki) (kuhanje)	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
- jajce, kokošje, rumenjaki	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
gorčica, rumena, delikatesna													
olje, sončnično	l	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
prekajene puranje prsi, naravne	kg	1,08	1,08	1,62	1,62	2,16	2,16	2,7	2,7	3,24	3,24	3,78	3,78
tunina, v pločevinki, v lastnem soku	kg	0,89	0,89	1,34	1,34	1,78	1,78	2,23	2,23	2,68	2,68	3,12	3,12
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,62	1,62	1,89	1,89
kuhano jajce (rumenjaki) (kuhanje)	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,65	0,65	0,76	0,76
- jajce, kokošje, rumenjaki	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,65	0,65	0,76	0,76
gorčica, rumena, delikatesna													
olje, sončnično	l	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,36	0,36	0,42	0,42
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		9		10,5	

NAVODILA: Vmešanemu maslu dodamo rumenjaki trdo kuhanega jajca, odcejeno tunino in sesekljan piščančje prsi. Začinimo s preostalimi sestavinami in dobro premešamo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,09 MJ/263 kcal; 2,6 kcal/g; 22 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 389 mmg Na (1 g NaCl); 60 g vode.

Sadni čaj z limono (1597)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	19,61	19,61	19,61	19,61	29,41	29,41	29,41	29,41	32,35	32,35	32,35	32,35
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,39	0,39	0,39	0,39	0,59	0,59	0,59	0,59	0,65	0,65	0,65	0,65
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		30		33		33	

- kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
- lovorov list													
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,27	0,27	0,39	0,39	0,53	0,53	0,64	0,64	0,72	0,72	0,76	0,76
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		27		33		37		39	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
segedinsko zelje s svinjskim mesom (praženje in nato dušenje)	kg	14,59	14,75	22,37	22,62	30,16	30,48	36,96	37,37	42,8	43,27	47,67	48,18
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,58	8,58	13,16	13,16	17,74	17,74	21,74	21,74	25,18	25,18	28,04	28,04
- kislo zelje, odcejeno	kg	2,57	2,57	3,95	3,95	5,32	5,32	6,52	6,52	7,55	7,55	8,41	8,41
- svinjina, pleče (tb)	kg	1,72	1,72	2,63	2,63	3,55	3,55	4,35	4,35	5,04	5,04	5,61	5,61
- čebula	kg	1,18	1,28	1,82	1,96	2,45	2,64	3	3,24	3,47	3,75	3,87	4,18
- paprika	kg	0,43	0,53	0,66	0,81	0,89	1,09	1,09	1,34	1,26	1,55	1,4	1,72
- olje, repično	l	0,38	0,38	0,58	0,58	0,79	0,79	0,97	0,97	1,12	1,12	1,25	1,25
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,26	0,26	0,39	0,39	0,53	0,53	0,65	0,65	0,76	0,76	0,84	0,84
- mleta sladka rdeča paprika													
- kumina, mleta													
- poper, črn													
- kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
- lovorov list													
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,29	0,29	0,45	0,45	0,6	0,6	0,74	0,74	0,86	0,86	0,95	0,95
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		23		31		38		44		49	

NAVODILA: Segedinsko zelje skuhamo po znani metodi. Postrežemo s peteršiljem in žličko kisle smetane.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,19 MJ/46 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 102 mg Na (0,26 g NaCl); 74 g vode.

Vzhajanci z marmelado (1388)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	2,89	2,89	4,34	4,34	5,79	5,79	7,24	7,24	8,68	8,68	8,68	8,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,4	1,4	2,1	2,1	2,8	2,8	3,51	3,51	4,21	4,21	4,21	4,21
jajce, kokošje	kg	0,45	0,5	0,67	0,75	0,9	1	1,12	1,26	1,35	1,51	1,35	1,51
sladkor	kg	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	0,87	0,87
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	0,87	0,87
kvas	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,52	0,52
marelice, džem	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,52	0,52

jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5,5		8,25		11		13,75		16,5		16,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	2,89	2,89	5,79	5,79	7,24	7,24	8,68	8,68	10,13	10,13	11,58	11,58
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,4	1,4	2,8	2,8	3,51	3,51	4,21	4,21	4,91	4,91	5,61	5,61
jajce, kokošje	kg	0,45	0,5	0,9	1	1,12	1,26	1,35	1,51	1,57	1,76	1,79	2,01
sladkor	kg	0,29	0,29	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	1,01	1,01	1,16	1,16
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,29	0,29	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	1,01	1,01	1,16	1,16
kvass	kg	0,17	0,17	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,61	0,61	0,69	0,69
marelice, džem	kg	0,17	0,17	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,61	0,61	0,69	0,69
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5,5		11		13,75		16,5		19,25		22	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,92 MJ/218 kcal; 2,2 kcal/g; 5 g maščob; 37 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 33 g vode.

Sadno-zelenjavni sok (1655)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sok, korenčkov	l	5	5	5	5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, jabolčni, industrijski	l	5	5	5	5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, iz rdeče pese	l	5	5	5	5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, grozdni	l	5	5	5	5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sok, korenčkov	l	5	5	7,5	7,5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, jabolčni, industrijski	l	5	5	7,5	7,5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, iz rdeče pese	l	5	5	7,5	7,5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, grozdni	l	5	5	7,5	7,5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		30		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/43 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 64 mg Na (0,17 g NaCl); 88 g vode.

Paradižnikova juha z rižem in peteršiljem (1651)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnikova juha z rižem (brez toplotne obdelave)	kg	12,4	12,61	12,4	12,61	24,8	25,21	24,8	25,21	24,8	25,21	34,72	35,3
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	5,16	5,16	5,16	5,16	10,31	10,31	10,31	10,31	10,31	10,31	14,44	14,44
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	5,16	5,36	5,16	5,36	10,31	10,73	10,31	10,73	10,31	10,73	14,44	15,02
- riž, parboiled, dolgozrnati, kuhan	kg	1,55	1,55	1,55	1,55	3,09	3,09	3,09	3,09	3,09	3,09	4,33	4,33
- kislá smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,52	0,52	0,52	0,52	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03	1,44	1,44
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		25		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnikova juha z rižem (brez toplotne obdelave)	kg	12,4	12,61	24,8	25,21	24,8	25,21	24,8	25,21	34,72	35,3	34,72	35,3
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	5,16	5,16	10,31	10,31	10,31	10,31	10,31	10,31	14,44	14,44	14,44	14,44
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	5,16	5,36	10,31	10,73	10,31	10,73	10,31	10,73	14,44	15,02	14,44	15,02
- riž, parboiled, dolgozrnati, kuhan	kg	1,55	1,55	3,09	3,09	3,09	3,09	3,09	3,09	4,33	4,33	4,33	4,33
- kislá smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,52	0,52	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03	1,44	1,44	1,44	1,44
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		25		35		35	

NAVODILA: Vzamemo enako količino 'domače' goveje juhe in nesoljene paradižnikove mezge. Dodamo žličko masla, sol ter kisló smetano. Postrežemo s kuhanim rižem in peteršiljem. Vir: D. Pokorn, Kuhinja z omejitvami, Recepti in navodila, Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije. Opomba: Jušna osnova je soljena z 0,25 g jodirane kuhinjske soli na 100 g juhe.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/33 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 45 mg Na (0,11 g NaCl); 91 g vode.

Jedilnik 1

Pomurje



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • domača otroška pašteta s tunino • sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> • skutina pena • rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> • segedinsko zelje s svinjskim mesom, začinjeno, brez glutena • krompir, olupljen, kuhan • brezglutenski vzhajanci iz ajde, z marmelado, brez glutena • sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • paradižnikova juha z rižem in peteršiljem • brezglutenski kruh • kefir • kivi

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68	3,35	3,35

mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6	3,24	3,24
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86	2,07	2,32
sladkor	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07	1,34	1,34
kvas	kg	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64	0,8	0,8
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71	0,89	0,89
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43	0,54	0,54
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		18,75	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.													
Segedinsko zelje s svinjskim mesom, začinjeno, brez glutena (1876C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
segedinsko zelje s svinjskim mesom (praženje in nato dušenje)	kg	12,65	12,78	19,46	19,67	26,26	26,55	32,1	32,45	35,99	36,38	36,96	37,37
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	7,44	7,44	11,44	11,44	15,45	15,45	18,88	18,88	21,17	21,17	21,74	21,74
- kisló zelje, odcejeno	kg	2,23	2,23	3,43	3,43	4,63	4,63	5,66	5,66	6,35	6,35	6,52	6,52
- svinjina, pleče (tb)	kg	1,49	1,49	2,29	2,29	3,09	3,09	3,78	3,78	4,23	4,23	4,35	4,35
- čebula	kg	1,03	1,11	1,58	1,71	2,13	2,3	2,61	2,81	2,92	3,16	3	3,24
- paprika	kg	0,37	0,46	0,57	0,7	0,77	0,95	0,94	1,16	1,06	1,3	1,09	1,34
- olje, repično	l	0,33	0,33	0,51	0,51	0,69	0,69	0,84	0,84	0,94	0,94	0,97	0,97
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,13	0,13	0,2	0,2	0,27	0,27	0,33	0,33	0,37	0,37	0,38	0,38
- mleta sladka rdeča paprika													
- kumina, mleta													
- poper, črn													
- kis, jabolčni	l	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
- lovorov list													
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,25	0,25	0,39	0,39	0,53	0,53	0,64	0,64	0,72	0,72	0,74	0,74
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		20		27		33		37		38	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
segedinsko zelje s svinjskim mesom (praženje in nato dušenje)	kg	14,59	14,75	21,4	21,63	29,18	29,5	35,99	36,38	41,83	42,28	46,69	47,2
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,58	8,58	12,59	12,59	17,17	17,17	21,17	21,17	24,61	24,61	27,47	27,47
- kisló zelje, odcejeno	kg	2,57	2,57	3,78	3,78	5,15	5,15	6,35	6,35	7,38	7,38	8,24	8,24
- svinjina, pleče (tb)	kg	1,72	1,72	2,52	2,52	3,43	3,43	4,23	4,23	4,92	4,92	5,49	5,49
- čebula	kg	1,18	1,28	1,74	1,88	2,37	2,56	2,92	3,16	3,4	3,67	3,79	4,09
- paprika	kg	0,43	0,53	0,63	0,77	0,86	1,06	1,06	1,3	1,23	1,51	1,37	1,69
- olje, repično	l	0,38	0,38	0,56	0,56	0,76	0,76	0,94	0,94	1,09	1,09	1,22	1,22
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3	0,37	0,37	0,43	0,43	0,48	0,48
- mleta sladka rdeča paprika													
- kumina, mleta													
- poper, črn													
- kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
- lovorov list													
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,72	0,72	0,84	0,84	0,93	0,93
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		22		30		37		43		48	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/49 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 102 mg Na (0,26 g NaCl); 74 g vode.

Brezglutenski vzhajanci iz ajde, z marmelado, brez glutena (1569C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,89	2,89	4,34	4,34	5,79	5,79	7,24	7,24	8,68	8,68	8,68	8,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,4	1,4	2,1	2,1	2,8	2,8	3,51	3,51	4,21	4,21	4,21	4,21
voda	l	0,87	0,87	1,3	1,3	1,74	1,74	2,17	2,17	2,61	2,61	2,61	2,61
jajce, kokošje	kg	0,45	0,5	0,67	0,75	0,9	1	1,12	1,26	1,35	1,51	1,35	1,51
sladkor	kg	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	0,87	0,87
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	0,87	0,87
kvas	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,52	0,52
marelice, džem	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,52	0,52
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5,5		8,25		11		13,75		16,5		16,5	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,89	2,89	5,79	5,79	7,24	7,24	8,68	8,68	10,13	10,13	11,58	11,58
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,4	1,4	2,8	2,8	3,51	3,51	4,21	4,21	4,91	4,91	5,61	5,61
voda	l	0,87	0,87	1,74	1,74	2,17	2,17	2,61	2,61	3,04	3,04	3,47	3,47
jajce, kokošje	kg	0,45	0,5	0,9	1	1,12	1,26	1,35	1,51	1,57	1,76	1,79	2,01
sladkor	kg	0,29	0,29	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	1,01	1,01	1,16	1,16
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,29	0,29	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	1,01	1,01	1,16	1,16
kvas	kg	0,17	0,17	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,61	0,61	0,69	0,69
marelice, džem	kg	0,17	0,17	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,61	0,61	0,69	0,69
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5,5		11		13,75		16,5		19,25		22	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,95 MJ/226 kcal; 2,3 kcal/g; 6 g maščob; 37 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 45 g vode.

Jedilnik 1

Pomurje



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham, brez dodatka mleka domača otroška pašteta s tunino, z margarinno brez laktoze sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> puding, rižev rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> segedinsko zelje s svinjskim mesom, začinjeno, brez laktoze krompir, olupljen, kuhan vzhajanci z marmelado, brez dodatka mleka sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, brez dodatka mleka sir tofu, sojin, čvrst paprika 	<ul style="list-style-type: none"> paradižnikova juha z rižem in peteršiljem kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka jogurt iz sojinega sira kivi

Sestavine in količine za 100 oseb

Domača otroška pašteta s tunino, z margarinno brez laktoze (1385L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
prekajene puranje prsi, naravne	kg	1,08	1,08	1,62	1,62	2,16	2,16	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7
tunina, v pločevinki, v lastnem soku	kg	0,89	0,89	1,34	1,34	1,78	1,78	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23
margarina, brez laktoze	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
kuhano jajce (rumenjaki) (kuhanje)	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
- jajce, kokošje, rumenjaki	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
gorčica, rumena, delikatesna													
olje, sončnično	l	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
prekajene puranje prsi, naravne	kg	1,08	1,08	1,62	1,62	2,16	2,16	2,7	2,7	3,24	3,24	3,78	3,78
tunina, v pločevinki, v lastnem soku	kg	0,89	0,89	1,34	1,34	1,78	1,78	2,23	2,23	2,68	2,68	3,12	3,12
margarina, brez laktoze	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,62	1,62	1,89	1,89

kuhano jajce (rumenjāk) (kuhanje)	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,65	0,65	0,76	0,76
- jajce, kokošje, rumenjāk	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,65	0,65	0,76	0,76
gorčica, rumena, delikatesna													
olje, sončnično	l	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,36	0,36	0,42	0,42
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		9		10,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,05 MJ/254 kcal; 2,5 kcal/g; 21 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 399 mg Na (1,03 g NaCl); 61 g vode.

Segedinsko zelje s svinjskim mesom, začinjeno, brez laktoze (1876L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
segedinsko zelje s svinjskim mesom (praženje in nato dušenje)	kg	13,62	13,77	19,46	19,67	27,24	27,53	32,1	32,45	35,99	36,38	37,94	38,35
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,01	8,01	11,44	11,44	16,02	16,02	18,88	18,88	21,17	21,17	22,32	22,32
- kisló zelje, odcejeno	kg	2,4	2,4	3,43	3,43	4,81	4,81	5,66	5,66	6,35	6,35	6,69	6,69
- svinjina, pleče (tb)	kg	1,6	1,6	2,29	2,29	3,2	3,2	3,78	3,78	4,23	4,23	4,46	4,46
- čebula	kg	1,11	1,19	1,58	1,71	2,21	2,39	2,61	2,81	2,92	3,16	3,08	3,33
- paprika	kg	0,4	0,49	0,57	0,7	0,8	0,99	0,94	1,16	1,06	1,3	1,12	1,37
- olje, repično	l	0,36	0,36	0,51	0,51	0,71	0,71	0,84	0,84	0,94	0,94	0,99	0,99
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,24	0,24	0,34	0,34	0,48	0,48	0,57	0,57	0,64	0,64	0,67	0,67
- mleta sladka rdeča paprika													
- kumina, mleta													
- poper, črn													
- kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
- lovorov list													
sojin sir (tofu)	kg	0,14	0,14	0,2	0,2	0,28	0,28	0,33	0,33	0,37	0,37	0,39	0,39
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		28		33		37		39	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
segedinsko zelje s svinjskim mesom (praženje in nato dušenje)	kg	14,59	14,75	22,37	22,62	30,16	30,48	36,96	37,37	42,8	43,27	47,67	48,18
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,58	8,58	13,16	13,16	17,74	17,74	21,74	21,74	25,18	25,18	28,04	28,04
- kisló zelje, odcejeno	kg	2,57	2,57	3,95	3,95	5,32	5,32	6,52	6,52	7,55	7,55	8,41	8,41
- svinjina, pleče (tb)	kg	1,72	1,72	2,63	2,63	3,55	3,55	4,35	4,35	5,04	5,04	5,61	5,61

- čebula	kg	1,18	1,28	1,82	1,96	2,45	2,64	3	3,24	3,47	3,75	3,87	4,18
- paprika	kg	0,43	0,53	0,66	0,81	0,89	1,09	1,09	1,34	1,26	1,55	1,4	1,72
- olje, repično	l	0,38	0,38	0,58	0,58	0,79	0,79	0,97	0,97	1,12	1,12	1,25	1,25
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,26	0,26	0,39	0,39	0,53	0,53	0,65	0,65	0,76	0,76	0,84	0,84
- mleta sladka rdeča paprika													
- kumina, mleta													
- poper, črn													
- kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
- lovorov list													
sojin sir (tofu)	kg	0,15	0,15	0,23	0,23	0,31	0,31	0,38	0,38	0,44	0,44	0,49	0,49
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		23		31		38		44		49	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,19 MJ/45 kcal; 0,5 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 100 mg Na (0,26 g NaCl); 74 g vode.

Vzhajanci z marmelado, brez dodatka mleka (1388L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklíce/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	2,89	2,89	4,34	4,34	5,79	5,79	7,24	7,24	8,68	8,68	8,68	8,68
mleko, sojino	kg	1,43	1,43	2,15	2,15	2,86	2,86	3,58	3,58	4,29	4,29	4,29	4,29
jajce, kokošje	kg	0,45	0,5	0,67	0,75	0,9	1	1,12	1,26	1,35	1,51	1,35	1,51
sladkor	kg	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	0,87	0,87
margarina, brez laktoze	kg	0,28	0,28	0,41	0,41	0,55	0,55	0,69	0,69	0,83	0,83	0,83	0,83
kvas	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,52	0,52
marelice, džem	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,52	0,52
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5,5		8,25		11		13,75		16,5		16,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	2,89	2,89	5,79	5,79	7,24	7,24	8,68	8,68	10,13	10,13	11,58	11,58
mleko, sojino	kg	1,43	1,43	2,86	2,86	3,58	3,58	4,29	4,29	5,01	5,01	5,72	5,72
jajce, kokošje	kg	0,45	0,5	0,9	1	1,12	1,26	1,35	1,51	1,57	1,76	1,79	2,01
sladkor	kg	0,29	0,29	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	1,01	1,01	1,16	1,16
margarina, brez laktoze	kg	0,28	0,28	0,55	0,55	0,69	0,69	0,83	0,83	0,96	0,96	1,1	1,1
kvas	kg	0,17	0,17	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,61	0,61	0,69	0,69

marelice, džem	kg	0,17	0,17	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,61	0,61	0,69	0,69
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5,5		11		13,75		16,5		19,25		22	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,92 MJ/219 kcal; 2,2 kcal/g; 5 g maščob; 37 g ogljikovih hidratov.; 68 mg Na (0,18 g NaCl); 33 g vode.

Jedilnik 1

Pomurje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham, brez dodatka mleka prekajene puranje prsi, naravne sadni čaj brez limone 	<ul style="list-style-type: none"> puding, rižev rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> enolončnica z brokolijem in kunčjim mesom krompir, olupljen, kuhan vzhajanci z marmelado, brez dodatka mleka sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, brez dodatka mleka sir tofu, sojin, mehek kolerabica 	<ul style="list-style-type: none"> grahova juha z rižem kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka jogurt iz sojinega sira ananas

Sestavine in količine za 100 oseb

Sadni čaj brez limone (1839L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
čaj, pripravljen z vodo	l	20	20	30	30	33	33	33	33	33	33	33	33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		33		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
čaj, pripravljen z vodo	l	20	20	30	30	33	33	33	33	33	33	33	33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		33		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/1 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 3 mg Na (0,01 g NaCl); 100 g vode.

Enolončnica z brokolijem in kunčjim mesom (1840L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	4,64	4,64	7,14	7,14	9,64	9,64	11,43	11,43	12,85	12,85	13,57	13,57
brokoli	kg	3,87	5,38	5,95	8,27	8,03	11,17	9,52	13,23	10,71	14,89	11,31	15,72
kunec	kg	3,87	4,64	5,95	7,14	8,03	9,64	9,52	11,43	10,71	12,85	11,31	13,57
olje, repično	l	0,26	0,26	0,4	0,4	0,54	0,54	0,63	0,63	0,71	0,71	0,75	0,75
čebula	kg	0,2	0,21	0,3	0,33	0,41	0,44	0,48	0,52	0,54	0,59	0,57	0,62
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,19	0,19	0,21	0,21	0,23	0,23
sojin sir (tofu)	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,19	0,19	0,21	0,21	0,23	0,23
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		20		27		32		36		38	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	5,36	5,36	7,85	7,85	10,71	10,71	13,21	13,21	15,35	15,35	16,78	16,78
brokoli	kg	4,46	6,2	6,55	9,1	8,93	12,41	11,01	15,3	12,79	17,78	13,98	19,44
kunec	kg	4,46	5,36	6,55	7,85	8,93	10,71	11,01	13,21	12,79	15,35	13,98	16,78
olje, repično	l	0,3	0,3	0,44	0,44	0,6	0,6	0,73	0,73	0,85	0,85	0,93	0,93
čebula	kg	0,23	0,24	0,33	0,36	0,45	0,49	0,56	0,6	0,65	0,7	0,71	0,76
moka, pšenična, tip 500	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,22	0,22	0,26	0,26	0,28	0,28
sojin sir (tofu)	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,22	0,22	0,26	0,26	0,28	0,28
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		22		30		37		43		47	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,22 MJ/52 kcal; 0,5 kcal/g; 2 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 44 mg Na (0,11 g NaCl); 68 g vode.													
Vzhajanci z marmelado, brez dodatka mleka (1388L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	2,89	2,89	4,34	4,34	5,79	5,79	7,24	7,24	8,68	8,68	8,68	8,68
mleko, sojino	kg	1,43	1,43	2,15	2,15	2,86	2,86	3,58	3,58	4,29	4,29	4,29	4,29
jajce, kokošje	kg	0,45	0,5	0,67	0,75	0,9	1	1,12	1,26	1,35	1,51	1,35	1,51
sladkor	kg	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	0,87	0,87
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,28	0,28	0,41	0,41	0,55	0,55	0,69	0,69	0,83	0,83	0,83	0,83
kvas	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,52	0,52
marelice, džem	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,52	0,52
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5,5		8,25		11		13,75		16,5		16,5	

majaron, posušen													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		25		25	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,22 MJ/51 kcal; 0,5 kcal/g; 1 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 75 mg Na (0,19 g NaCl); 68 g vode.													

Jedilnik 1

Pomurje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham, brez dodatka jajčnega lecitina domača otroška pašteta, brez rib, jajc in jajčnega lecitina sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> skutina pena rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> enolončnica z brokolijem in kunčjim mesom krompir, olupljen, kuhan vzhajanci z marmelado, brez jajc in jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, brez dodatka jajčnega lecitina poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let paprika 	<ul style="list-style-type: none"> paradižnikova juha z rižem in peteršiljem kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina kefir

Sestavine in količine za 100 oseb

Domača otroška pašteta, brez rib, jajc in jajčnega lecitina (1582J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
prekajene puranje prsi, naravne	kg	2,21	2,21	3,32	3,32	4,42	4,42	5,53	5,53	5,53	5,53	5,53	5,53
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,61	0,61	0,91	0,91	1,21	1,21	1,52	1,52	1,52	1,52	1,52	1,52
olje, oljčno	l	0,13	0,13	0,2	0,2	0,27	0,27	0,34	0,34	0,34	0,34	0,34	0,34
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
prekajene puranje prsi, naravne	kg	2,21	2,21	3,32	3,32	4,42	4,42	5,53	5,53	6,64	6,64	7,74	7,74
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,61	0,61	0,91	0,91	1,21	1,21	1,52	1,52	1,82	1,82	2,12	2,12
olje, oljčno	l	0,13	0,13	0,2	0,2	0,27	0,27	0,34	0,34	0,4	0,4	0,47	0,47
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,11	0,11

Petersilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		9		10,5	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,07 MJ/258 kcal; 2,6 kcal/g; 22 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 499 mg Na (1,29 g NaCl); 61 g vode.													
Vzhajanci z marmelado, brez jajc in jajčnega lecitina (1571J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	2,89	2,89	4,34	4,34	5,79	5,79	7,24	7,24	8,68	8,68	8,68	8,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,4	1,4	2,1	2,1	2,8	2,8	3,51	3,51	4,21	4,21	4,21	4,21
voda	l	0,58	0,58	0,87	0,87	1,16	1,16	1,45	1,45	1,74	1,74	1,74	1,74
sladkor	kg	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	0,87	0,87
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	0,87	0,87
kvas	kg	0,23	0,23	0,35	0,35	0,46	0,46	0,58	0,58	0,69	0,69	0,69	0,69
marelice, džem	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,52	0,52
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5,5		8,25		11		13,75		16,5		16,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	2,89	2,89	5,79	5,79	7,24	7,24	8,68	8,68	10,13	10,13	11,58	11,58
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,4	1,4	2,8	2,8	3,51	3,51	4,21	4,21	4,91	4,91	5,61	5,61
voda	l	0,58	0,58	1,16	1,16	1,45	1,45	1,74	1,74	2,03	2,03	2,32	2,32
sladkor	kg	0,29	0,29	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	1,01	1,01	1,16	1,16
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,29	0,29	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	1,01	1,01	1,16	1,16
kvas	kg	0,23	0,23	0,46	0,46	0,58	0,58	0,69	0,69	0,81	0,81	0,93	0,93
marelice, džem	kg	0,17	0,17	0,35	0,35	0,43	0,43	0,52	0,52	0,61	0,61	0,69	0,69
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5,5		11		13,75		16,5		19,25		22	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,88 MJ/209 kcal; 2,1 kcal/g; 4 g maščob; 37 g ogljikovih hidratov.; 94 mg Na (0,24 g NaCl); 37 g vode.													

Jedilnik 1

Pomurje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham domača otroška pašteta s tunino sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> skutina pena rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> segedinsko zelje s svinjskim mesom, začinjeno krompir, olupljen, kuhan vzhajanci z marmelado sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let paprika 	<ul style="list-style-type: none"> paradižnikova juha z rižem in peteršiljem kruh, mešani, pšenični/rženi kefir kivi

Jedilnik 1

Pomurje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham maslo, arašidovo sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> skutina pena rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> segedinsko zelje s tofujem, brez mesa in mesnih izdelkov krompir, olupljen, kuhan vzhajanci z marmelado sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let paprika 	<ul style="list-style-type: none"> paradižnikova juha z rižem in peteršiljem kruh, mešani, pšenični/rženi kefir kivi

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	maslo, arašidovo		20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g
	sadni čaj z limono	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)
DM	skutina pena	žlica	1,5 (45 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)
	rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	žlica oz. kozarec	1,5 (15/110 g)	2 (20/110 g)	2,5 (25/110 g)	3 (30/110 g)	3,5 (35/110 g)	3,5 (35/110 g)

K	segedinsko zelje s tofujem, brez mesa in mesnih izdelkov		130 g	190 g	260 g	310 g	350 g	370 g
	krompir, olupljen, kuhan	manjši plod	1,3 (100 g)	1,3 (100 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	vzhajanci z marmelado	kos	1 (55 g)	1,5 (83 g)	2 (110 g)	2,5 (138 g)	3 (165 g)	3 (165 g)
	sadno-zelenjavni sok	kozarec	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	štručka, pšenična	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	3,5 (14 g)	5 (20 g)	6,5 (26 g)	8 (32 g)	9 (36 g)	9,5 (38 g)
	paprika	rezina	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)
V	paradižnikova juha z rižem in peteršiljem	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	kefir	lonček	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	180 g
	kivi	manjši sadež	1 (50 g)	1,5 (75 g)	2,5 (125 g)	2,5 (125 g)	3 (150 g)	3 (150 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let	
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]						
Z	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	
	maslo, arašidovo		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	
	sadni čaj z limono	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	
DM	skutina pena	žlica	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4,5 (135 g)	5 (150 g)	5,5 (165 g)	
	rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	žlica oz. kozarec	1,5 (15/110 g)	2 (20/110 g)	3 (30/110 g)	3,5 (35/110 g)	4 (40/110 g)	4,5 (45/110 g)	
K	segedinsko zelje s tofujem, brez mesa in mesnih izdelkov		140 g	210 g	290 g	360 g	410 g	460 g	
	krompir, olupljen, kuhan	manjši plod	1,3 (100 g)	1,3 (100 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)	
	vzhajanci z marmelado	kos	1 (55 g)	1,5 (83 g)	2,5 (138 g)	3 (165 g)	3,5 (193 g)	3,5 (193 g)	
	sadno-zelenjavni sok	kozarec	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)					
PM	štručka, pšenična	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	4 (16 g)	5,5 (22 g)	7,5 (30 g)	9 (36 g)	10,5 (42 g)	11,5 (46 g)	
	paprika	rezina	1 (38 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)	2 (76 g)	

V	paradižnikova juha z rižem in peteršiljem	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	kefir	lonček	150 g	150 g	150 g	180 g	180 g	250 g
	kivi	manjši sadež	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)	3 (150 g)	3,5 (175 g)	4 (200 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Segedinsko zelje s tofujem, brez mesa in mesnih izdelkov (1576V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kislo zelje, odcejeno	kg	8,13	8,13	11,88	11,88	16,25	16,25	19,38	19,38	21,88	21,88	23,13	23,13
sojin sir (tofu)	kg	4,88	4,88	7,13	7,13	9,75	9,75	11,63	11,63	13,13	13,13	13,88	13,88
olje, repično	l	0,54	0,54	0,79	0,79	1,08	1,08	1,29	1,29	1,46	1,46	1,54	1,54
čebula	kg	0,41	0,44	0,6	0,65	0,82	0,89	0,98	1,06	1,11	1,2	1,17	1,26
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,16	0,17	0,24	0,25	0,33	0,34	0,39	0,4	0,44	0,46	0,46	0,48
- paradižnik	kg	0,16	0,17	0,24	0,25	0,33	0,34	0,39	0,4	0,44	0,46	0,46	0,48
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,16	0,16	0,24	0,24	0,33	0,33	0,39	0,39	0,44	0,44	0,46	0,46
poper, črn													
mleta sladka rdeča paprika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		26		31		35		37	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kislo zelje, odcejeno	kg	8,75	8,75	13,13	13,13	18,13	18,13	22,5	22,5	25,63	25,63	28,75	28,75
sojin sir (tofu)	kg	5,25	5,25	7,88	7,88	10,88	10,88	13,5	13,5	15,38	15,38	17,25	17,25
olje, repično	l	0,58	0,58	0,88	0,88	1,21	1,21	1,5	1,5	1,71	1,71	1,92	1,92
čebula	kg	0,44	0,48	0,66	0,72	0,92	0,99	1,14	1,23	1,3	1,4	1,45	1,57
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,18	0,18	0,26	0,27	0,36	0,38	0,45	0,47	0,51	0,53	0,57	0,6
- paradižnik	kg	0,18	0,18	0,26	0,27	0,36	0,38	0,45	0,47	0,51	0,53	0,57	0,6
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,36	0,36	0,45	0,45	0,51	0,51	0,57	0,57
poper, črn													
mleta sladka rdeča paprika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		21		29		36		41		46	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,25 MJ/60 kcal; 0,6 kcal/g; 5 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 179 mg Na (0,46 g NaCl); 75 g vode.

Jedilnik 2

Dolenjska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> polenta mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let mandarina/ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> kislo zelje s papriko in paradižnikom kruh, ovsen 	<ul style="list-style-type: none"> piščančja obara s sezonsko zelenjavo, brez podmeta masleni žličniki zelena solata korenjevi žepki 	<ul style="list-style-type: none"> žemlja jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let ananas 	<ul style="list-style-type: none"> sirovi štruklji paradižnikova solata mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	polenta		120 g	170 g	230 g	270 g	310 g	320 g
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	mandarina/ringlo	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/70 g)	2 (100/90 g)	2,5 (125/110 g)	2,5 (125/110 g)	2,5 (125/110 g)
DM	kislo zelje s papriko in paradižnikom		30 g	40 g	60 g	70 g	80 g	80 g
	kruh, ovsen	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
K	piščančja obara s sezonsko zelenjavo, brez podmeta	krožnik	170 g	250 g	340 g	400 g	450 g	470 g
	masleni žličniki		30 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	korenjevi žepki	kos	1 (60 g)	1,5 (90 g)	2 (120 g)	2,5 (150 g)	3 (180 g)	3 (180 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	žemlja	kos	0,5 (28 g)	0,5 (28 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1 (55 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	180 g
	ananas		40 g	60 g	80 g	100 g	110 g	110 g
V	sirovi štruklji	kos	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3 (240 g)
	paradižnikova solata	skodelica	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	polenta		130 g	190 g	250 g	310 g	360 g	400 g
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	mandarina/ringlo	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/70 g)	2 (100/90 g)	2,5 (125/110 g)	3 (150/140 g)	3,2 (160/140 g)
DM	kislo zelje s papriko in paradižnikom		30 g	50 g	60 g	80 g	90 g	100 g
	kruh, ovsen	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
K	piščančja obara s sezonsko zelenjavo, brez podmeta	krožnik	190 g	280 g	380 g	460 g	500 g	500 g
	masleni žličniki		40 g	60 g	80 g	90 g	110 g	120 g
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	korenjevi žepki	kos	1 (60 g)	2 (120 g)	2,5 (150 g)	3 (180 g)	3,5 (210 g)	4 (240 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	žemlja	kos	0,5 (28 g)	0,5 (28 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1,5 (83 g)	1,5 (83 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	150 g	180 g	250 g
	ananas		50 g	70 g	90 g	110 g	130 g	140 g
V	sirovi štruklji	kos	1 (80 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	3,5 (280 g)
	paradižnikova solata	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

Sestavine in količine za 100 oseb

Polenta (1415)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,41	9,41	13,33	13,33	18,04	18,04	21,18	21,18	24,31	24,31	25,1	25,1
koruzni zdrob	kg	2,35	2,35	3,33	3,33	4,51	4,51	5,29	5,29	6,08	6,08	6,27	6,27
olje, sončnično	l	0,26	0,26	0,37	0,37	0,5	0,5	0,59	0,59	0,68	0,68	0,7	0,7
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		27		31		32	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	10,2	10,2	14,9	14,9	19,61	19,61	24,31	24,31	28,24	28,24	31,37	31,37
koruzni zdrob	kg	2,55	2,55	3,73	3,73	4,9	4,9	6,08	6,08	7,06	7,06	7,84	7,84
olje, sončnično	l	0,28	0,28	0,41	0,41	0,54	0,54	0,68	0,68	0,78	0,78	0,87	0,87
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		31		36		40	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/74 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 32 mg Na (0,08 g NaCl); 65 g vode.

Kislo zelje s papriko in paradižnikom (1619)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kislo zelje, odcejeno	kg	1,52	1,52	2,02	2,02	3,04	3,04	3,54	3,54	4,05	4,05	4,05	4,05
paradižnik	kg	0,72	0,75	0,96	0,99	1,43	1,49	1,67	1,74	1,91	1,99	1,91	1,99
čebula	kg	0,39	0,42	0,52	0,56	0,78	0,84	0,91	0,99	1,04	1,13	1,04	1,13
paprika	kg	0,3	0,37	0,4	0,5	0,61	0,75	0,71	0,87	0,81	1	0,81	1
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1-6 let	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12	0,14	0,14	0,16	0,16	0,16	0,16
sladkor	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,1	0,1	0,11	0,11	0,13	0,13	0,13	0,13
mleta sladka rdeča paprika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		6		7		8		8	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kislo zelje, odcejeno	kg	1,52	1,52	2,53	2,53	3,04	3,04	4,05	4,05	4,55	4,55	5,06	5,06
paradižnik	kg	0,72	0,75	1,2	1,24	1,43	1,49	1,91	1,99	2,15	2,24	2,39	2,49
čebula	kg	0,39	0,42	0,65	0,7	0,78	0,84	1,04	1,13	1,17	1,27	1,3	1,41
paprika	kg	0,3	0,37	0,51	0,62	0,61	0,75	0,81	1	0,91	1,12	1,01	1,24

kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,06	0,06	0,1	0,1	0,12	0,12	0,16	0,16	0,18	0,18	0,2	0,2
sladkor	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15	0,16	0,16
mleta sladka rdeča paprika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		5		6		8		9		10	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,1 MJ/24 kcal; 0,2 kcal/g; 0 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 182 mg Na (0,47 g NaCl); 92 g vode.

Piščančja obara s sezonsko zelenjavo, brez podmeta (1401)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	11,9	11,9	17,5	17,5	23,8	23,8	28	28	31,5	31,5	32,9	32,9
piščančje meso, bedro brez kože in kosti	kg	1,27	1,27	1,88	1,88	2,55	2,55	3	3	3,38	3,38	3,53	3,53
piščančje meso, prsa brez kože in kosti	kg	1,27	1,72	1,88	2,53	2,55	3,44	3	4,05	3,38	4,56	3,53	4,76
korenje	kg	0,85	1,01	1,25	1,49	1,7	2,02	2	2,38	2,25	2,68	2,35	2,8
cvetača	kg	0,85	1,17	1,25	1,73	1,7	2,35	2	2,76	2,25	3,1	2,35	3,24
grah	kg	0,85	1,38	1,25	2,03	1,7	2,75	2	3,24	2,25	3,65	2,35	3,81
čebula	kg	0,43	0,46	0,63	0,68	0,86	0,93	1,01	1,09	1,14	1,23	1,19	1,28
olje, repično	l	0,38	0,38	0,56	0,56	0,76	0,76	0,89	0,89	1	1	1,04	1,04
peteršilj, korenika													
kis, jabolčni	l	0,04	0,04	0,06	0,06	0,09	0,09	0,1	0,1	0,11	0,11	0,12	0,12
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09	0,09	0,09
česen	kg	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,06	0,07
majaron, posušen													
timijan, posušen													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17		25		34		40		45		47	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	13,3	13,3	19,6	19,6	26,6	26,6	32,2	32,2	35	35	35	35
piščančje meso, bedro brez kože in kosti	kg	1,43	1,43	2,1	2,1	2,85	2,85	3,45	3,45	3,75	3,75	3,75	3,75
piščančje meso, prsa brez kože in kosti	kg	1,43	1,92	2,1	2,84	2,85	3,85	3,45	4,66	3,75	5,06	3,75	5,06
korenje	kg	0,95	1,13	1,4	1,67	1,9	2,26	2,3	2,74	2,5	2,98	2,5	2,98
cvetača	kg	0,95	1,31	1,4	1,93	1,9	2,62	2,3	3,17	2,5	3,45	2,5	3,45
grah	kg	0,95	1,54	1,4	2,27	1,9	3,08	2,3	3,73	2,5	4,05	2,5	4,05
čebula	kg	0,48	0,52	0,71	0,77	0,96	1,04	1,16	1,26	1,26	1,37	1,26	1,37
olje, repično	l	0,42	0,42	0,62	0,62	0,84	0,84	1,02	1,02	1,11	1,11	1,11	1,11

peteršilj, korenika													
kis, jabolčni	l	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,13	0,13	0,13	0,13
jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
majaron, posušen													
timijan, posušen													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		28		38		46		50		50	

NAVODILA: Sezonsko zelenjavo očistimo, operemo in narežemo na kolobarje, palčke ali tanke rezance. V lonec nalijemo vodo, dodamo peteršiljevo koreniko, čebulo in lovorjev list ter zavremo. Vreli osnovi dodamo meso in kuhamo. Proti koncu kuhanja dodamo zelenjavo in česen ter kuhamo 10 minut. Odstranimo lovorjev list in peteršiljevo koreniko, solimo in dodamo olje ter dobro premešamo; okrasimo s svežimi zelišči. Če nimamo svežih zelišč, dodamo posušena proti koncu kuhanja.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 86 mg Na (0,22 g NaCl); 78 g vode.

Masleni žličniki (1402)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,17	1,17	1,95	1,95	2,73	2,73	3,12	3,12	3,51	3,51	3,51	3,51
moka, pšenična, tip 500	kg	0,97	0,97	1,61	1,61	2,25	2,25	2,58	2,58	2,9	2,9	2,9	2,9
jajce, kokošje	kg	0,62	0,7	1,04	1,16	1,45	1,63	1,66	1,86	1,87	2,1	1,87	2,1
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,16	0,16	0,27	0,27	0,38	0,38	0,43	0,43	0,48	0,48	0,48	0,48
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		5		7		8		9		9	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,56	1,56	2,34	2,34	3,12	3,12	3,51	3,51	4,29	4,29	4,68	4,68
moka, pšenična, tip 500	kg	1,29	1,29	1,93	1,93	2,58	2,58	2,9	2,9	3,54	3,54	3,86	3,86
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	1,25	1,4	1,66	1,86	1,87	2,1	2,29	2,56	2,49	2,79
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,21	0,21	0,32	0,32	0,43	0,43	0,48	0,48	0,59	0,59	0,64	0,64
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		6		8		9		11		12	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,78 MJ/185 kcal; 1,9 kcal/g; 7 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 64 mg Na (0,17 g NaCl); 46 g vode.

Zelena solata (1606)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	4,35	5,74	6,52	8,6	6,52	8,6	9,78	12,91	9,78	12,91	9,78	12,91
kis, jabolčni	l	0,48	0,48	0,72	0,72	0,72	0,72	1,09	1,09	1,09	1,09	1,09	1,09
olja, sončnično	l	0,19	0,19	0,28	0,28	0,28	0,28	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	4,35	5,74	6,52	8,6	9,78	12,91	9,78	12,91	13,04	17,21	13,04	17,21
kis, jabolčni	l	0,48	0,48	0,72	0,72	1,09	1,09	1,09	1,09	1,45	1,45	1,45	1,45
olja, sončnično	l	0,19	0,19	0,28	0,28	0,42	0,42	0,42	0,42	0,56	0,56	0,56	0,56
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7,5		11,25		11,25		15		15	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/42 kcal; 0,4 kcal/g; 4 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 25 mg Na (0,07 g NaCl); 91 g vode.

Korenjevi žepki (1899)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,85	1,85	2,77	2,77	3,69	3,69	4,61	4,61	5,54	5,54	5,54	5,54
sliva, džem	kg	1,33	1,33	1,99	1,99	2,66	2,66	3,32	3,32	3,99	3,99	3,99	3,99
sladkor	kg	0,92	0,92	1,38	1,38	1,85	1,85	2,31	2,31	2,77	2,77	2,77	2,77
korenje	kg	0,92	1,1	1,38	1,65	1,85	2,2	2,31	2,74	2,77	3,29	2,77	3,29
margarina, dietna	kg	0,74	0,74	1,11	1,11	1,48	1,48	1,85	1,85	2,21	2,21	2,21	2,21
sladkor, v prahu	kg	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3	0,37	0,37	0,44	0,44	0,44	0,44
pecilni prašek	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,17	0,17	0,17	0,17
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		18		18	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,85	1,85	3,69	3,69	4,61	4,61	5,54	5,54	6,46	6,46	7,38	7,38
sliva, džem	kg	1,33	1,33	2,66	2,66	3,32	3,32	3,99	3,99	4,65	4,65	5,31	5,31
sladkor	kg	0,92	0,92	1,85	1,85	2,31	2,31	2,77	2,77	3,23	3,23	3,69	3,69
korenje	kg	0,92	1,1	1,85	2,2	2,31	2,74	2,77	3,29	3,23	3,84	3,69	4,39
margarina, dietna	kg	0,74	0,74	1,48	1,48	1,85	1,85	2,21	2,21	2,58	2,58	2,95	2,95
sladkor, v prahu	kg	0,15	0,15	0,3	0,3	0,37	0,37	0,44	0,44	0,52	0,52	0,59	0,59

pecilni prašek	kg	0,06	0,06	0,11	0,11	0,14	0,14	0,17	0,17	0,19	0,19	0,22	0,22
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		12		15		18		21		24	

NAVODILA: Moko pomešamo s pecilnim praškom in vanjo zdrobimo rastlinsko maščobo. Nato dodamo sladkro in surovo, drobno naribano, korenje ter pregnetemo v testo. Testo razvaljamo na nožev rob debelo in razrežemo v enako velike kvadrate. Na vsak kvadrat damo pol žličke marmelade in ga prepognemo v pravokotne ali trikotne oblike. Pečemo v srednje vroči pečici; še vroče povaljamo v sladkorju v prahu. Vir: Pediatrična klinika Ljubljana.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,1 MJ/261 kcal; 2,6 kcal/g; 9 g maščob; 43 g ogljikovih hidratov.; 90 mg Na (0,23 g NaCl); 22 g vode.

Sirovi štruklji (1844)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta, posneto mleko	l	1,97	1,97	2,96	2,96	3,95	3,95	4,94	4,94	5,92	5,92	5,92	5,92
vlečno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,9	1,9	2,85	2,85	3,8	3,8	4,75	4,75	5,7	5,7	5,7	5,7
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	2,25	2,25	2,82	2,82	3,38	3,38	3,38	3,38
- voda	l	0,68	0,68	1,01	1,01	1,35	1,35	1,69	1,69	2,03	2,03	2,03	2,03
- olje, repično	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
zdrob, pšenični	kg	1,09	1,09	1,63	1,63	2,17	2,17	2,72	2,72	3,26	3,26	3,26	3,26
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,49	0,49	0,73	0,73	0,98	0,98	1,22	1,22	1,47	1,47	1,47	1,47
jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,42	0,47	0,55	0,62	0,69	0,78	0,83	0,93	0,83	0,93
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,22	0,22	0,33	0,33	0,43	0,43	0,54	0,54	0,65	0,65	0,65	0,65
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		24	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta, posneto mleko	l	1,97	1,97	3,95	3,95	4,94	4,94	5,92	5,92	6,91	6,91	6,91	6,91
vlečno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,9	1,9	3,8	3,8	4,75	4,75	5,7	5,7	6,66	6,66	6,66	6,66
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,13	1,13	2,25	2,25	2,82	2,82	3,38	3,38	3,94	3,94	3,94	3,94
- voda	l	0,68	0,68	1,35	1,35	1,69	1,69	2,03	2,03	2,37	2,37	2,37	2,37
- olje, repično	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,35	0,35
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
zdrob, pšenični	kg	1,09	1,09	2,17	2,17	2,72	2,72	3,26	3,26	3,8	3,8	3,8	3,8
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,49	0,49	0,98	0,98	1,22	1,22	1,47	1,47	1,71	1,71	1,71	1,71
jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,55	0,62	0,69	0,78	0,83	0,93	0,97	1,09	0,97	1,09
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,22	0,22	0,43	0,43	0,54	0,54	0,65	0,65	0,76	0,76	0,76	0,76
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		16		20		24		28		28	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,51 MJ/121 kcal; 1,2 kcal/g; 4 g maščob; 16 g ogljikovih hidratov.; 54 mg Na (0,14 g NaCl); 33 g vode.

Paradižnikova solata (1620)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnik	kg	3,03	3,15	6,06	6,3	9,09	9,45	9,09	9,45	12,12	12,61	12,12	12,61
čebula	kg	0,61	0,65	1,21	1,31	1,82	1,96	1,82	1,96	2,42	2,62	2,42	2,62
olje, sončnično	l	0,08	0,08	0,17	0,17	0,25	0,25	0,25	0,25	0,34	0,34	0,34	0,34
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnik	kg	6,06	6,3	6,06	6,3	9,09	9,45	12,12	12,61	12,12	12,61	15,15	15,76
čebula	kg	1,21	1,31	1,21	1,31	1,82	1,96	2,42	2,62	2,42	2,62	3,03	3,27
olje, sončnično	l	0,17	0,17	0,17	0,17	0,25	0,25	0,34	0,34	0,34	0,34	0,42	0,42
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		18,75	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 82 mg Na (0,21 g NaCl); 92 g vode.

Jedilnik 2

Dolenjska



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • polenta • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • mandarina/ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> • kislo zelje s papriko in paradižnikom • brezglutenski kruh 	<ul style="list-style-type: none"> • piščančja obara s sezonsko zelenjavo, brez podmeta • brezglutenski masleni žličniki • zelena solata • korenjevi žepki, brez glutena 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • ananas 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski sirovi štruklji • paradižnikova solata • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68	3,35	3,35

mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6	3,24	3,24
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86	2,07	2,32
sladkor	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07	1,34	1,34
kvas	kg	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64	0,8	0,8
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71	0,89	0,89
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43	0,54	0,54
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		18,75	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Brezglutenski masleni žličniki (1402C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,17	1,17	1,95	1,95	2,73	2,73	3,12	3,12	3,51	3,51	3,51	3,51
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,72	0,72	1,2	1,2	1,68	1,68	1,92	1,92	2,16	2,16	2,16	2,16
jajce, kokošje	kg	0,62	0,7	1,04	1,16	1,45	1,63	1,66	1,86	1,87	2,1	1,87	2,1
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,16	0,16	0,27	0,27	0,38	0,38	0,43	0,43	0,48	0,48	0,48	0,48
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		5		7		8		9		9	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,56	1,56	2,34	2,34	2,73	2,73	3,51	3,51	4,29	4,29	4,68	4,68
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,96	0,96	1,44	1,44	1,68	1,68	2,16	2,16	2,64	2,64	2,88	2,88
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	1,25	1,4	1,45	1,63	1,87	2,1	2,29	2,56	2,49	2,79
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,21	0,21	0,32	0,32	0,38	0,38	0,48	0,48	0,59	0,59	0,64	0,64
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		6		7		9		11		12	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,09 MJ/261 kcal; 2,6 kcal/g; 15 g maščob; 25 g ogljikovih hidratov.; 66 mg Na (0,17 g NaCl); 45 g vode.

Korenjevi žepki, brez glutena (1899C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,38	1,38	2,07	2,07	2,76	2,76	3,45	3,45	4,14	4,14	4,14	4,14
sliva, džem	kg	1,33	1,33	1,99	1,99	2,66	2,66	3,32	3,32	3,99	3,99	3,99	3,99
sladkor	kg	0,92	0,92	1,38	1,38	1,85	1,85	2,31	2,31	2,77	2,77	2,77	2,77
korenje	kg	0,92	1,1	1,38	1,65	1,85	2,2	2,31	2,74	2,77	3,29	2,77	3,29
margarina, dietna	kg	0,74	0,74	1,11	1,11	1,48	1,48	1,85	1,85	2,21	2,21	2,21	2,21
sladkor, v prahu	kg	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3	0,37	0,37	0,44	0,44	0,44	0,44
pecilni prašek	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,17	0,17	0,17	0,17
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		18		18	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,38	1,38	2,76	2,76	3,45	3,45	4,14	4,14	4,83	4,83	5,52	5,52
sliva, džem	kg	1,33	1,33	2,66	2,66	3,32	3,32	3,99	3,99	4,65	4,65	5,31	5,31
sladkor	kg	0,92	0,92	1,85	1,85	2,31	2,31	2,77	2,77	3,23	3,23	3,69	3,69
korenje	kg	0,92	1,1	1,85	2,2	2,31	2,74	2,77	3,29	3,23	3,84	3,69	4,39
margarina, dietna	kg	0,74	0,74	1,48	1,48	1,85	1,85	2,21	2,21	2,58	2,58	2,95	2,95
sladkor, v prahu	kg	0,15	0,15	0,3	0,3	0,37	0,37	0,44	0,44	0,52	0,52	0,59	0,59
pecilni prašek	kg	0,06	0,06	0,11	0,11	0,14	0,14	0,17	0,17	0,19	0,19	0,22	0,22
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		12		15		18		21		24	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,34 MJ/319 kcal; 3,2 kcal/g; 15 g maščob; 44 g ogljikovih hidratov.; 92 mg Na (0,24 g NaCl); 21 g vode.

Brezglutenski sirovi štruklji (1844C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
skuta, posneto mleko	l	1,97	1,97	2,96	2,96	3,95	3,95	4,94	4,94	5,92	5,92	5,92	5,92
vlečno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,9	1,9	2,85	2,85	3,8	3,8	4,75	4,75	5,7	5,7	5,7	5,7
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,8	0,8	1,2	1,2	1,6	1,6	2	2	2,4	2,4	2,4	2,4
- voda	l	0,68	0,68	1,01	1,01	1,35	1,35	1,69	1,69	2,03	2,03	2,03	2,03
- olje, repično	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3

- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
škrob, koruzni	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,08	2,08	2,6	2,6	3,12	3,12	3,12	3,12
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,49	0,49	0,73	0,73	0,98	0,98	1,22	1,22	1,47	1,47	1,47	1,47
jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,42	0,47	0,55	0,62	0,69	0,78	0,83	0,93	0,83	0,93
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,22	0,22	0,33	0,33	0,43	0,43	0,54	0,54	0,65	0,65	0,65	0,65
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		24	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta, posneto mleko	l	1,97	1,97	3,95	3,95	4,94	4,94	5,92	5,92	6,91	6,91	6,91	6,91
vlečno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,9	1,9	3,8	3,8	4,75	4,75	5,7	5,7	6,66	6,66	6,66	6,66
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,8	0,8	1,6	1,6	2	2	2,4	2,4	2,8	2,8	2,8	2,8
- voda	l	0,68	0,68	1,35	1,35	1,69	1,69	2,03	2,03	2,37	2,37	2,37	2,37
- olje, repično	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,35	0,35
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
škrob, koruzni	kg	1,04	1,04	2,08	2,08	2,6	2,6	3,12	3,12	3,64	3,64	3,64	3,64
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,49	0,49	0,98	0,98	1,22	1,22	1,47	1,47	1,71	1,71	1,71	1,71
jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,55	0,62	0,69	0,78	0,83	0,93	0,97	1,09	0,97	1,09
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,22	0,22	0,43	0,43	0,54	0,54	0,65	0,65	0,76	0,76	0,76	0,76
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		16		20		24		28		28	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,64 MJ/153 kcal; 1,5 kcal/g; 6 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 56 mg Na (0,14 g NaCl); 33 g vode.

Jedilnik 2

Dolenjska



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • polenta • mleko, sojino • mandarina/ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> • kislo zelje s papriko in paradižnikom, brez laktoze • kruh, ovsen, brez dodatka mleka 	<ul style="list-style-type: none"> • piščančja obara s sezonsko zelenjavo, brez podmeta • žličniki, s sojinim mlekom in z margarino brez laktoze • zelena solata • korenjevi žepki 	<ul style="list-style-type: none"> • žemlja, brez dodatka mleka • jogurt iz sojinega sira • ananas 	<ul style="list-style-type: none"> • štruklji, s sojinim sirom in z margarino brez laktoze • paradižnikova solata • mleko, sojino

Sestavine in količine za 100 oseb

Kislo zelje s papriko in paradižnikom, brez laktoze (1619L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kislo zelje, odcejeno	kg	1,52	1,52	2,02	2,02	3,04	3,04	3,54	3,54	4,05	4,05	4,05	4,05
paradižnik	kg	0,72	0,75	0,96	0,99	1,43	1,49	1,67	1,74	1,91	1,99	1,91	1,99
čebula	kg	0,39	0,42	0,52	0,56	0,78	0,84	0,91	0,99	1,04	1,13	1,04	1,13
paprika	kg	0,3	0,37	0,4	0,5	0,61	0,75	0,71	0,87	0,81	1	0,81	1
sojin sir (tofu)	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12	0,14	0,14	0,16	0,16	0,16	0,16
sladkor	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,1	0,1	0,11	0,11	0,13	0,13	0,13	0,13
mleta sladka rdeča paprika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		6		7		8		8	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kislo zelje, odcejeno	kg	1,52	1,52	2,53	2,53	3,04	3,04	4,05	4,05	4,55	4,55	5,06	5,06
paradižnik	kg	0,72	0,75	1,2	1,24	1,43	1,49	1,91	1,99	2,15	2,24	2,39	2,49
čebula	kg	0,39	0,42	0,65	0,7	0,78	0,84	1,04	1,13	1,17	1,27	1,3	1,41
paprika	kg	0,3	0,37	0,51	0,62	0,61	0,75	0,81	1	0,91	1,12	1,01	1,24
sojin sir (tofu)	kg	0,06	0,06	0,1	0,1	0,12	0,12	0,16	0,16	0,18	0,18	0,2	0,2
sladkor	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15	0,16	0,16
mleta sladka rdeča paprika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		5		6		8		9		10	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,1 MJ/23 kcal; 0,2 kcal/g; 0 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 181 mg Na (0,47 g NaCl); 92 g vode.

Žličniki, s sojinim mlekom in z margarino brez laktoze (1402L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
moka, pšenična, tip 500	kg	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22
jajce, kokošje	kg	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33
margarina, brez laktoze	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		10	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
moka, pšenična, tip 500	kg	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	4,03	4,03
jajce, kokošje	kg	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33	2,6	2,91
margarina, brez laktoze	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,63	0,63
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		12,5	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,79 MJ/189 kcal; 1,9 kcal/g; 7 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 46 g vode.

Štruklji, s sojinim sirom in z margarino brez laktoze (1844L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	2,25	2,25	3,25	3,25	4,25	4,25	5	5	5,5	5,5	5,75	5,75
vlečno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,14	2,14	3,09	3,09	4,04	4,04	4,75	4,75	5,23	5,23	5,47	5,47
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,27	1,27	1,83	1,83	2,39	2,39	2,82	2,82	3,1	3,1	3,24	3,24
- voda	l	0,76	0,76	1,1	1,1	1,44	1,44	1,69	1,69	1,86	1,86	1,94	1,94
- olje, repično	l	0,11	0,11	0,16	0,16	0,21	0,21	0,25	0,25	0,28	0,28	0,29	0,29
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
zdrob, pšenični	kg	1,22	1,22	1,77	1,77	2,31	2,31	2,72	2,72	2,99	2,99	3,12	3,12

sojin sir (tofu)	kg	0,54	0,54	0,78	0,78	1,02	1,02	1,2	1,2	1,32	1,32	1,38	1,38
jajce, kokošje	kg	0,31	0,35	0,45	0,5	0,59	0,66	0,69	0,78	0,76	0,85	0,8	0,89
margarina, brez laktoze	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,34	0,34	0,4	0,4	0,44	0,44	0,46	0,46
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		20		22		23	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sojin sir (tofu)	kg	2,5	2,5	3,5	3,5	4,75	4,75	5,75	5,75	6,5	6,5	7,25	7,25
vlečno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,38	2,38	3,33	3,33	4,52	4,52	5,47	5,47	6,18	6,18	6,89	6,89
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,41	1,41	1,97	1,97	2,68	2,68	3,24	3,24	3,66	3,66	4,08	4,08
- voda	l	0,84	0,84	1,18	1,18	1,61	1,61	1,94	1,94	2,2	2,2	2,45	2,45
- olje, repično	l	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,33	0,33	0,36	0,36
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
zdrob, pšenični	kg	1,36	1,36	1,9	1,9	2,58	2,58	3,12	3,12	3,53	3,53	3,94	3,94
sojin sir (tofu)	kg	0,6	0,6	0,84	0,84	1,14	1,14	1,38	1,38	1,56	1,56	1,74	1,74
jajce, kokošje	kg	0,35	0,39	0,49	0,54	0,66	0,74	0,8	0,89	0,9	1,01	1,01	1,13
margarina, brez laktoze	kg	0,2	0,2	0,28	0,28	0,38	0,38	0,46	0,46	0,52	0,52	0,58	0,58
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		23		26		29	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,51 MJ/122 kcal; 1,2 kcal/g; 5 g maščob; 16 g ogljikovih hidratov.; 38 mg Na (0,1 g NaCl); 35 g vode.

Jedilnik 2

Dolenjska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • polenta • mleko, sojino • jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> • zelenjavna solata • kruh, ovsen, brez dodatka mleka 	<ul style="list-style-type: none"> • piščančja obara s sezonsko zelenjavo, brez podmeta • žličniki, s sojinim mlekom in z margarino brez mlečnih beljakovin • zelena solata • korenjevi žepki 	<ul style="list-style-type: none"> • žemlja, brez dodatka mleka • jogurt iz sojinega sira • ananas 	<ul style="list-style-type: none"> • štruklji, s sojinim sirom in z margarino brez mlečnih beljakovin • nariban korenček v solati • mleko, sojino

Sestavine in količine za 100 oseb

Zelenjavna solata (1878L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kuhana zelenjava (soparjenje)	kg	3,54	4,03	3,54	4,03	3,54	4,03	7,09	8,05	7,09	8,05	7,09	8,05
- bučke	kg	1,63	1,84	1,63	1,84	1,63	1,84	3,26	3,68	3,26	3,68	3,26	3,68
- korenje	kg	0,96	1,14	0,96	1,14	0,96	1,14	1,91	2,28	1,91	2,28	1,91	2,28
- zelena, gomolj	kg	0,48	0,61	0,48	0,61	0,48	0,61	0,96	1,21	0,96	1,21	0,96	1,21
- koleraba, rumena	kg	0,48	0,56	0,48	0,56	0,48	0,56	0,96	1,12	0,96	1,12	0,96	1,12
olje, oljčno	l	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13
gorčica, rumena, delikatesna													
kis, jabolčni	l	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
česen	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,06	0,07	0,06	0,07	0,06	0,07
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		3,75		3,75		7,5		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kuhana zelenjava (soparjenje)	kg	3,54	4,03	3,54	4,03	7,09	8,05	7,09	8,05	7,09	8,05	10,63	12,08
- bučke	kg	1,63	1,84	1,63	1,84	3,26	3,68	3,26	3,68	3,26	3,68	4,89	5,53
- korenje	kg	0,96	1,14	0,96	1,14	1,91	2,28	1,91	2,28	1,91	2,28	2,87	3,41

- zelena, gomolj	kg	0,48	0,61	0,48	0,61	0,96	1,21	0,96	1,21	0,96	1,21	1,43	1,82
- koleraba, rumena	kg	0,48	0,56	0,48	0,56	0,96	1,12	0,96	1,12	0,96	1,12	1,43	1,68
olja, oljčno	l	0,06	0,06	0,06	0,06	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,19	0,19
gorčica, rumena, delikatesna													
kis, jabolčni	l	0,04	0,04	0,04	0,04	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,12	0,12
česen	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,06	0,07	0,06	0,07	0,06	0,07	0,09	0,1
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		3,75		7,5		7,5		7,5		11,25	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 40 mg Na (0,1 g NaCl); 72 g vode.

Žličniki, s sojinim mlekom in z margarino brez mlečnih beljakovin (1402L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
moka, pšenična, tip 500	kg	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22
jajce, kokošje	kg	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		10	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
moka, pšenična, tip 500	kg	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	4,03	4,03
jajce, kokošje	kg	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33	2,08	2,33	2,6	2,91
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,63	0,63
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		12,5	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,79 MJ/189 kcal; 1,9 kcal/g; 7 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 46 g vode.

Štruklji, s sojinim sirom in z margarino brez mlečnih beljakovin (1844L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sojin sir (tofu)	kg	2	2	3	3	4	4	4,75	4,75	5,5	5,5	5,5	5,5
vlečno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,9	1,9	2,85	2,85	3,8	3,8	4,52	4,52	5,23	5,23	5,23	5,23
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	2,25	2,25	2,68	2,68	3,1	3,1	3,1	3,1
- voda	l	0,68	0,68	1,01	1,01	1,35	1,35	1,61	1,61	1,86	1,86	1,86	1,86
- olje, repično	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,24	0,24	0,28	0,28	0,28	0,28
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
zdrob, pšenični	kg	1,09	1,09	1,63	1,63	2,17	2,17	2,58	2,58	2,99	2,99	2,99	2,99
sojin sir (tofu)	kg	0,48	0,48	0,72	0,72	0,96	0,96	1,14	1,14	1,32	1,32	1,32	1,32
jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,42	0,47	0,55	0,62	0,66	0,74	0,76	0,85	0,76	0,85
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,38	0,38	0,44	0,44	0,44	0,44
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		19		22		22	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sojin sir (tofu)	kg	2,25	2,25	3,25	3,25	4,5	4,5	5,5	5,5	6,25	6,25	7	7
vlečno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,14	2,14	3,09	3,09	4,28	4,28	5,23	5,23	5,94	5,94	6,66	6,66
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,27	1,27	1,83	1,83	2,53	2,53	3,1	3,1	3,52	3,52	3,94	3,94
- voda	l	0,76	0,76	1,1	1,1	1,52	1,52	1,86	1,86	2,11	2,11	2,37	2,37
- olje, repično	l	0,11	0,11	0,16	0,16	0,23	0,23	0,28	0,28	0,31	0,31	0,35	0,35
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
zdrob, pšenični	kg	1,22	1,22	1,77	1,77	2,44	2,44	2,99	2,99	3,4	3,4	3,8	3,8
sojin sir (tofu)	kg	0,54	0,54	0,78	0,78	1,08	1,08	1,32	1,32	1,5	1,5	1,68	1,68
jajce, kokošje	kg	0,31	0,35	0,45	0,5	0,62	0,7	0,76	0,85	0,87	0,97	0,97	1,09
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,36	0,36	0,44	0,44	0,5	0,5	0,56	0,56
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		18		22		25		28	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,51 MJ/122 kcal; 1,2 kcal/g; 5 g maščob; 16 g ogljikovih hidratov.; 38 mg Na (0,1 g NaCl); 35 g vode.

Nariban korenček v solati (1879L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
korenje	kg	4,76	5,66	6,66	7,92	9,51	11,32	11,41	13,58	12,36	14,71	12,36	14,71
olja, sončnično	l	0,15	0,15	0,21	0,21	0,3	0,3	0,36	0,36	0,39	0,39	0,39	0,39
kis, jabolčni	l	0,1	0,1	0,14	0,14	0,2	0,2	0,24	0,24	0,26	0,26	0,26	0,26
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		10		12		13		13	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
korenje	kg	5,71	6,79	7,61	9,05	10,46	12,45	12,36	14,71	14,27	16,98	16,17	19,24
olja, sončnično	l	0,18	0,18	0,24	0,24	0,33	0,33	0,39	0,39	0,45	0,45	0,51	0,51
kis, jabolčni	l	0,12	0,12	0,16	0,16	0,22	0,22	0,26	0,26	0,31	0,31	0,35	0,35
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		11		13		15		17	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/49 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 112 mg Na (0,29 g NaCl); 86 g vode.

Jedilnik 2

Dolenjska



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • polenta • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • mandarina/ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> • sveže kumare s papriko in paradižnikom, brez jajc in jajčnega lecitina • kruh, ovsen 	<ul style="list-style-type: none"> • piščančja obara s sezonsko zelenjavo, brez podmeta • ajdovi žganci kot jušni vložek, brez jajc in jajčnega lecitina • zelena solata • korenjevi žepki, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> • žemlja, brez dodatka jajčnega lecitina • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • ananas 	<ul style="list-style-type: none"> • sirovi štruklji, brez jajc in z margarino brez dodatka jajčnega lecitina • paradižnikova solata • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Sveže kumare s papriko in paradižnikom, brez jajc in jajčnega lecitina (1845J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekle (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kumara	kg	1,9	2,39	1,9	2,39	2,85	3,59	3,8	4,78	3,8	4,78	3,8	4,78
paradižnik	kg	0,9	0,93	0,9	0,93	1,34	1,4	1,79	1,86	1,79	1,86	1,79	1,86
čebula	kg	0,49	0,53	0,49	0,53	0,73	0,79	0,98	1,06	0,98	1,06	0,98	1,06
paprika	kg	0,38	0,47	0,38	0,47	0,57	0,7	0,76	0,93	0,76	0,93	0,76	0,93
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
sladkor	kg	0,06	0,06	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,8		3,8		5,7		7,6		7,6		7,6	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kumara	kg	1,9	2,39	1,9	2,39	2,85	3,59	3,8	4,78	4,75	5,98	4,75	5,98
paradižnik	kg	0,9	0,93	0,9	0,93	1,34	1,4	1,79	1,86	2,24	2,33	2,24	2,33
čebula	kg	0,49	0,53	0,49	0,53	0,73	0,79	0,98	1,06	1,22	1,32	1,22	1,32
paprika	kg	0,38	0,47	0,38	0,47	0,57	0,7	0,76	0,93	0,95	1,17	0,95	1,17
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,19	0,19

sladkor	kg	0,06	0,06	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,8		3,8		5,7		7,6		9,5		9,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,1 MJ/23 kcal; 0,2 kcal/g; 0 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 4 mg Na (0,01 g NaCl); 93 g vode.

Ajdovi žganci kot jušni vložek, brez jajc in jajčnega lecitina (1572J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	3,75	3,75	6,25	6,25	8,75	8,75	10	10	11,25	11,25	11,25	11,25
moka, ajdova, polnozrnata	kg	1,31	1,31	2,19	2,19	3,06	3,06	3,5	3,5	3,94	3,94	3,94	3,94
olja, repično	l	0,21	0,21	0,35	0,35	0,49	0,49	0,56	0,56	0,63	0,63	0,63	0,63
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		5		7		8		9		9	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	5	5	6,25	6,25	8,75	8,75	11,25	11,25	13,75	13,75	15	15
moka, ajdova, polnozrnata	kg	1,75	1,75	2,19	2,19	3,06	3,06	3,94	3,94	4,81	4,81	5,25	5,25
olja, repično	l	0,28	0,28	0,35	0,35	0,49	0,49	0,63	0,63	0,76	0,76	0,83	0,83
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		5		7		9		11		12	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,8 MJ/190 kcal; 1,9 kcal/g; 6 g maščob; 29 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0,01 g NaCl); 104 g vode.

Sirovi štruklji, brez jajc in z margarino brez dodatka jajčnega lecitina (1844J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta, posneto mleko	l	1,97	1,97	2,96	2,96	3,95	3,95	4,94	4,94	5,92	5,92	5,92	5,92
vlečno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,9	1,9	2,85	2,85	3,8	3,8	4,75	4,75	5,7	5,7	5,7	5,7
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	2,25	2,25	2,82	2,82	3,38	3,38	3,38	3,38
- voda	l	0,68	0,68	1,01	1,01	1,35	1,35	1,69	1,69	2,03	2,03	2,03	2,03
- olje, repično	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,3	0,3
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
zdrob, pšenični	kg	1,09	1,09	1,63	1,63	2,17	2,17	2,72	2,72	3,26	3,26	3,26	3,26
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,49	0,49	0,73	0,73	0,98	0,98	1,22	1,22	1,47	1,47	1,47	1,47
smetana, kisla	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,72	0,72	0,72	0,72
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,22	0,22	0,33	0,33	0,43	0,43	0,54	0,54	0,65	0,65	0,65	0,65
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		24	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
skuta, posneto mleko	l	1,97	1,97	3,95	3,95	4,94	4,94	5,92	5,92	6,91	6,91	6,91	6,91
vlečno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,9	1,9	3,8	3,8	4,75	4,75	5,7	5,7	6,66	6,66	6,66	6,66
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,13	1,13	2,25	2,25	2,82	2,82	3,38	3,38	3,94	3,94	3,94	3,94
- voda	l	0,68	0,68	1,35	1,35	1,69	1,69	2,03	2,03	2,37	2,37	2,37	2,37
- olje, repično	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,35	0,35
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
zdrob, pšenični	kg	1,09	1,09	2,17	2,17	2,72	2,72	3,26	3,26	3,8	3,8	3,8	3,8
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1-6 let	kg	0,49	0,49	0,98	0,98	1,22	1,22	1,47	1,47	1,71	1,71	1,71	1,71
smetana, kisla	kg	0,24	0,24	0,48	0,48	0,6	0,6	0,72	0,72	0,84	0,84	0,84	0,84
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,22	0,22	0,43	0,43	0,54	0,54	0,65	0,65	0,76	0,76	0,76	0,76
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		16		20		24		28		28	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,52 MJ/123 kcal; 1,2 kcal/g; 4 g maščob; 16 g ogljikovih hidratov.; 49 mg Na (0,13 g NaCl); 33 g vode.

Jedilnik 2

Dolenjska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • polenta • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • mandarina/ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> • kislo zelje s papriko in paradižnikom • kruh, ovsen 	<ul style="list-style-type: none"> • piščančja obara s sezonsko zelenjavo, brez podmeta • masleni žličniki, brez muškatnega oreška • zelena solata • korenjevi žepki 	<ul style="list-style-type: none"> • žemlja • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • ananas 	<ul style="list-style-type: none"> • sirovi štruklji • paradižnikova solata • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 2

Dolenjska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • polenta • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • mandarina/ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> • kislo zelje s papriko in paradižnikom • kruh, ovsen 	<ul style="list-style-type: none"> • fižolova enolončnica, začinjena • masleni žličniki • zelena solata • korenjevi žepki 	<ul style="list-style-type: none"> • žemlja • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • ananas 	<ul style="list-style-type: none"> • sirovi štruklji • paradižnikova solata • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	polenta		120 g	170 g	230 g	270 g	310 g	320 g
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	mandarina/ringlo	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/70 g)	2 (100/90 g)	2,5 (125/110 g)	2,5 (125/110 g)	2,5 (125/110 g)
DM	kislo zelje s papriko in paradižnikom		30 g	40 g	60 g	70 g	80 g	80 g
	kruh, ovsen	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
K	fižolova enolončnica, začinjena	krožnik	160 g	240 g	330 g	390 g	440 g	460 g
	masleni žličniki		30 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	korenjevi žepki	kos	1 (60 g)	1,5 (90 g)	2 (120 g)	2,5 (150 g)	3 (180 g)	3 (180 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	žemlja	kos	0,5 (28 g)	0,5 (28 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1 (55 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	180 g
	ananas		40 g	60 g	80 g	100 g	110 g	110 g
V	sirovi štruklji	kos	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3 (240 g)
	paradižnikova solata	skodelica	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

DEČKI/FANTJE (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	polenta		130 g	190 g	250 g	310 g	360 g	400 g
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	mandarina /ringlo	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/70 g)	2 (100/90 g)	2,5 (125/110 g)	3 (150/140 g)	3,2 (160/140 g)
DM	kislo zelje s papriko in paradižnikom		30 g	50 g	60 g	80 g	90 g	100 g
	kruh, ovsen	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
K	fižolova enolončnica, začinjena	krožnik	180 g	270 g	360 g	450 g	520 g	580 g
	masleni žličniki		40 g	50 g	70 g	90 g	100 g	120 g
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	korenjevi žepki	kos	1 (60 g)	2 (120 g)	2,5 (150 g)	3 (180 g)	3,5 (210 g)	4 (240 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	žemlja	kos	0,5 (28 g)	0,5 (28 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1,5 (83 g)	1,5 (83 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	150 g	180 g	250 g
	ananas		50 g	70 g	90 g	110 g	130 g	140 g
V	sirovi štruklji	kos	1 (80 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	3,5 (280 g)
	paradižnikova solata	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

Sestavine in količine za 100 oseb

Fižolova enolončnica, začinjena (1493V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
fižolova enolončnica, brez mesa in mesnih izdelkov (kuhanje)	kg	15,54	15,91	23,31	23,86	32,05	32,81	37,88	38,78	42,74	43,75	44,68	45,74
- voda	l	8,63	8,63	12,95	12,95	17,81	17,81	21,05	21,05	23,74	23,74	24,82	24,82
- fižol, kuhan	kg	4,32	4,33	6,48	6,5	8,9	8,93	10,52	10,56	11,87	11,91	12,41	12,45
- krompir	kg	1,38	1,66	2,07	2,49	2,85	3,42	3,37	4,04	3,8	4,56	3,97	4,77
- paradižnik	kg	0,58	0,6	0,86	0,9	1,19	1,23	1,4	1,46	1,58	1,65	1,65	1,72
- korenje	kg	0,58	0,68	0,86	1,03	1,19	1,41	1,4	1,67	1,58	1,88	1,65	1,97
- ribana kaša, brez mlečnih beljakovin, nekuhana	kg	0,35	0,36	0,52	0,54	0,71	0,74	0,84	0,88	0,95	0,99	0,99	1,04
- česen	kg	0,17	0,19	0,26	0,29	0,36	0,4	0,42	0,47	0,47	0,53	0,5	0,56

- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07	0,07
- lovorov list													
olja, sončnično	l	0,25	0,25	0,37	0,37	0,51	0,51	0,6	0,6	0,68	0,68	0,71	0,71
peteršilj, zelenje													
kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		24		33		39		44		46	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
fižolova enolončnica, brez mesa in mesnih izdelkov (kuhanje)	kg	17,48	17,9	26,23	26,84	34,97	35,79	43,71	44,74	50,51	51,7	56,34	57,67
- voda	l	9,71	9,71	14,57	14,57	19,43	19,43	24,28	24,28	28,06	28,06	31,3	31,3
- fižol, kuhan	kg	4,86	4,87	7,28	7,31	9,71	9,74	12,14	12,18	14,03	14,08	15,65	15,7
- krompir	kg	1,55	1,86	2,33	2,8	3,11	3,73	3,89	4,66	4,49	5,39	5,01	6,01
- paradižnik	kg	0,65	0,67	0,97	1,01	1,3	1,35	1,62	1,68	1,87	1,95	2,09	2,17
- korenje	kg	0,65	0,77	0,97	1,16	1,3	1,54	1,62	1,93	1,87	2,23	2,09	2,48
- ribana kaša, brez mlečnih beljakovin, nekuhana	kg	0,39	0,41	0,58	0,61	0,78	0,81	0,97	1,01	1,12	1,17	1,25	1,31
- česen	kg	0,19	0,22	0,29	0,33	0,39	0,44	0,49	0,54	0,56	0,63	0,63	0,7
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
- lovorov list													
olja, sončnično	l	0,28	0,28	0,41	0,41	0,55	0,55	0,69	0,69	0,8	0,8	0,89	0,89
peteršilj, zelenje													
kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18		27		36		45		52		58	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,17 MJ/41 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 66 mg Na (0,17 g NaCl); 57 g vode.

Jedilnik 3

Štajerska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi maslo (iz kisle in sladke smetane) jagode, džem kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let banana 	<ul style="list-style-type: none"> korenčkova juha mesna lazanja s sezonsko zelenjavo zeljna solata 	<ul style="list-style-type: none"> rdeča pesa z jabolki kruh, hrustljavi 	<ul style="list-style-type: none"> pečene sardelice oz. jajce na oko za starost 1–6 let zelena solata s krompirjem

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)
	maslo (iz kisle in sladke smetane)		5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
	jagode, džem	žlička	0,5 (3 g)	0,5 (3 g)	1 (5 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	1,5 (8 g)
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	banana	manjši sadež	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
K	korenčkova juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	mesna lazanja s sezonsko zelenjavo		120 g	180 g	240 g	290 g	330 g	340 g
	zeljna solata	skodelica	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	rdeča pesa z jabolki	skodelica	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	kruh, hrustljavi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
V	pečene sardelice oz. jajce na oko za starost 1–6 let		50 g	70 g	90 g	110 g	120 g	120 g
	zelena solata s krompirjem	skodelica	2 (160 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	maslo (iz kisle in sladke smetane)		5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g
	jagode, džem	žlička	0,5 (3 g)	1 (5 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	1,5 (8 g)	1,5 (8 g)
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	banana	manjši sadež	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
K	korenčkova juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)
	mesna lazanja s sezonsko zelenjavo		140 g	200 g	270 g	330 g	390 g	430 g
	zeljna solata	skodelica	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	rdeča pesa z jabolki	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	kruh, hrustljavi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
V	pečene sardelice oz. jajce na oko za starost 1–6 let		50 g	70 g	100 g	120 g	140 g	150 g
	zelena solata s krompirjem	skodelica	2 (160 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Kakavov napitek (1409)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,15	9,15	18,3	18,3	18,3	18,3	27,45	27,45	27,45	27,45	27,45	27,45
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	1,11	1,11	1,11	1,11	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,15	9,15	18,3	18,3	27,45	27,45	27,45	27,45	30,2	30,2	30,2	30,2
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	1,11	1,11	1,67	1,67	1,67	1,67	1,83	1,83	1,83	1,83
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		30		30		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: S toplotno obdelavo

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,25 MJ/60 kcal; 0,6 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 45 mg Na (0,12 g NaCl); 68 g vode.

Korenčkova juha (1398)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	12,02	12,02	12,02	12,02	12,02	12,02	24,04	24,04	24,04	24,04	24,04	24,04
korenje	kg	0,48	0,57	0,48	0,57	0,48	0,57	0,96	1,14	0,96	1,14	0,96	1,14
zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96
jajce, kokošje, rumenjak	kg	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		12,5		25		25		25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	12,02	12,02	12,02	12,02	24,04	24,04	24,04	24,04	24,04	24,04	33,65	33,65
korenje	kg	0,48	0,57	0,48	0,57	0,96	1,14	0,96	1,14	0,96	1,14	1,35	1,6
zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,48	0,48	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	1,35	1,35
jajce, kokošje, rumenjak	kg	0,19	0,19	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,54	0,54
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,19	0,19	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,54	0,54
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		25		35	

NAVODILA: Korenje očistimo, narežemo na kolobarje ali naribamo in z zdrobom vkuhamo v vrelo jušno osnovo. Kuhamo 10 minut. V kisló smetano gladko vmešamo rumenjak in legir dodamo juhi, ko je že nehala vreti. Postrežemo s peteršiljem.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,13 MJ/30 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 79 mg Na (0,2 g NaCl); 79 g vode.

Mesna lasanja s sezonsko zelenjavo (1406)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine	kg	5,76	5,76	8,64	8,64	11,52	11,52	13,92	13,92	15,84	15,84	16,32	16,32
mesni nadev za lasanjo (praženje in nato dušenje)	kg	3,74	3,79	5,62	5,68	7,49	7,58	9,05	9,16	10,3	10,42	10,61	10,74
- svinjina, mleto meso	kg	1,42	1,42	2,13	2,13	2,84	2,84	3,43	3,43	3,9	3,9	4,02	4,02
- govedina, mleto meso	kg	0,95	0,95	1,42	1,42	1,89	1,89	2,29	2,29	2,6	2,6	2,68	2,68
- čebula	kg	0,71	0,77	1,06	1,15	1,42	1,53	1,72	1,85	1,95	2,11	2,01	2,17
- smetana, kislá	kg	0,47	0,47	0,71	0,71	0,95	0,95	1,14	1,14	1,3	1,3	1,34	1,34
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,32	0,32	0,42	0,42	0,51	0,51	0,58	0,58	0,6	0,6
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
- poper, črn													
zelenjavni nadev za lasanjo (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	1,44	1,55	2,16	2,32	2,88	3,09	3,48	3,74	3,96	4,25	4,08	4,38
- čebula	kg	0,45	0,48	0,67	0,72	0,89	0,96	1,08	1,16	1,23	1,32	1,26	1,36

- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,45	0,45	0,67	0,67	0,89	0,89	1,08	1,08	1,23	1,23	1,26	1,26
- zelena, gomolj	kg	0,09	0,11	0,13	0,17	0,18	0,23	0,22	0,27	0,25	0,31	0,25	0,32
- por	kg	0,09	0,13	0,13	0,19	0,18	0,25	0,22	0,31	0,25	0,35	0,25	0,36
- ohrovt	kg	0,09	0,11	0,13	0,17	0,18	0,23	0,22	0,28	0,25	0,31	0,25	0,32
- koromač, gomolj	kg	0,09	0,1	0,13	0,14	0,18	0,19	0,22	0,23	0,25	0,26	0,25	0,27
- paradižnik	kg	0,09	0,09	0,13	0,14	0,18	0,19	0,22	0,22	0,25	0,26	0,25	0,26
- olje, repično	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,24	0,24	0,27	0,27	0,28	0,28
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
- bazilika													
- poper, črn													
smetana, kislá	kg	0,72	0,72	1,08	1,08	1,44	1,44	1,74	1,74	1,98	1,98	2,04	2,04
sir edam, 45 % m. m., v suhi snovi	kg	0,48	0,5	0,72	0,76	0,96	1,01	1,16	1,22	1,32	1,39	1,36	1,43
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		29		33		34	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine	kg	6,72	6,72	9,6	9,6	12,96	12,96	15,84	15,84	18,72	18,72	20,64	20,64
mesni nadev za lasanje (praženje in nato dušenje)	kg	4,37	4,42	6,24	6,32	8,42	8,53	10,3	10,42	12,17	12,32	13,42	13,58
- svinjina, mleto meso	kg	1,66	1,66	2,37	2,37	3,19	3,19	3,9	3,9	4,61	4,61	5,09	5,09
- govedina, mleto meso	kg	1,1	1,1	1,58	1,58	2,13	2,13	2,6	2,6	3,08	3,08	3,39	3,39
- čebula	kg	0,83	0,89	1,18	1,28	1,6	1,73	1,95	2,11	2,31	2,49	2,54	2,75
- smetana, kislá	kg	0,55	0,55	0,79	0,79	1,06	1,06	1,3	1,3	1,54	1,54	1,7	1,7
- olje, repično	l	0,25	0,25	0,35	0,35	0,47	0,47	0,58	0,58	0,68	0,68	0,75	0,75
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
- poper, črn													
zelenjavni nadev za lasanje (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	1,68	1,8	2,4	2,58	3,24	3,48	3,96	4,25	4,68	5,03	5,16	5,54
- čebula	kg	0,52	0,56	0,74	0,8	1	1,08	1,23	1,32	1,45	1,56	1,6	1,73
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,52	0,52	0,74	0,74	1	1	1,23	1,23	1,45	1,45	1,6	1,6
- zelena, gomolj	kg	0,1	0,13	0,15	0,19	0,2	0,25	0,25	0,31	0,29	0,37	0,32	0,41
- por	kg	0,1	0,15	0,15	0,21	0,2	0,28	0,25	0,35	0,29	0,41	0,32	0,45
- ohrovt	kg	0,1	0,13	0,15	0,19	0,2	0,26	0,25	0,31	0,29	0,37	0,32	0,41
- koromač, gomolj	kg	0,1	0,11	0,15	0,16	0,2	0,21	0,25	0,26	0,29	0,31	0,32	0,34
- paradižnik	kg	0,1	0,11	0,15	0,15	0,2	0,21	0,25	0,26	0,29	0,3	0,32	0,33
- olje, repično	l	0,12	0,12	0,17	0,17	0,22	0,22	0,27	0,27	0,32	0,32	0,36	0,36
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03

- bazilika													
- poper, črn													
smetana, kislá	kg	0,84	0,84	1,2	1,2	1,62	1,62	1,98	1,98	2,34	2,34	2,58	2,58
sir edam, 45 % m. m., v suhi snovi	kg	0,56	0,59	0,8	0,84	1,08	1,13	1,32	1,39	1,56	1,64	1,72	1,81
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		27		33		39		43	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,93 MJ/220 kcal; 2,2 kcal/g; 7 g maščob; 30 g ogljikovih hidratov.; 64 mg Na (0,16 g NaCl); 29 g vode.

Zeljna solata (1710)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelje	kg	3,47	4,23	6,94	8,47	10,41	12,7	10,41	12,7	10,41	12,7	13,88	16,93
kis, jabolčni	l	0,19	0,19	0,38	0,38	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,77	0,77
olje, oljčno	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		11,25		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelje	kg	3,47	4,23	6,94	8,47	10,41	12,7	13,88	16,93	13,88	16,93	17,35	21,16
kis, jabolčni	l	0,19	0,19	0,38	0,38	0,57	0,57	0,77	0,77	0,77	0,77	0,96	0,96
olje, oljčno	l	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		15		15		18,75	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,19 MJ/45 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 38 mg Na (0,1 g NaCl); 88 g vode.

Rdeča pesa z jabolki (1641)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
rdeča pesa	kg	2,33	2,85	4,67	5,69	7	8,54	7	8,54	9,33	11,39	9,33	11,39
jabolko	kg	1,14	1,23	2,28	2,46	3,41	3,69	3,41	3,69	4,55	4,92	4,55	4,92
olje, sončnično	l	0,16	0,16	0,32	0,32	0,49	0,49	0,49	0,49	0,65	0,65	0,65	0,65
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,07	0,07	0,14	0,14	0,21	0,21	0,21	0,21	0,27	0,27	0,27	0,27
sok, iz rdeče pese	l	0,06	0,06	0,12	0,12	0,18	0,18	0,18	0,18	0,23	0,23	0,23	0,23
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		15		15	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
rdeča pesa	kg	4,67	5,69	4,67	5,69	7	8,54	9,33	11,39	9,33	11,39	11,67	14,23
jabolko	kg	2,28	2,46	2,28	2,46	3,41	3,69	4,55	4,92	4,55	4,92	5,69	6,14
olje, sončnično	l	0,32	0,32	0,32	0,32	0,49	0,49	0,65	0,65	0,65	0,65	0,81	0,81
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,14	0,14	0,14	0,14	0,21	0,21	0,27	0,27	0,27	0,27	0,34	0,34
sok, iz rdeče pese	l	0,12	0,12	0,12	0,12	0,18	0,18	0,23	0,23	0,23	0,23	0,29	0,29
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		18,75	

NAVODILA: Surovo rdečo peso in jabolka drobno naribamo. Solato prelijemo s sokom sveže stisnjene limone in pesinim sokom ter oljem, blago solimo, začimimo z mleto kumino in premešamo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,32 MJ/77 kcal; 0,8 kcal/g; 4 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 100 mg Na (0,26 g NaCl); 82 g vode.

Pečene sardelice oz. jajce na oko za starost 1–6 let (1404)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sardela	kg	5,82	5,82	8,15	8,15	10,48	10,48	12,81	12,81	13,97	13,97	13,97	13,97
moka, pšenična, tip 500	kg	0,34	0,34	0,48	0,48	0,62	0,62	0,75	0,75	0,82	0,82	0,82	0,82
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		9		11		12		12	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sardela	kg	5,82	5,82	8,15	8,15	11,64	11,64	13,97	13,97	16,3	16,3	17,47	17,47
moka, pšenična, tip 500	kg	0,34	0,34	0,48	0,48	0,68	0,68	0,82	0,82	0,96	0,96	1,03	1,03
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		10		12		14		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,66 MJ/158 kcal; 1,6 kcal/g; 6 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 58 mg Na (0,15 g NaCl); 68 g vode.

Zelena solata s krompirjem (1405)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata, glavnata	kg	9,98	13,18	11,23	14,83	11,23	14,83	11,23	14,83	11,23	14,83	11,23	14,83
krompir, kuhan in nato olupljen	kg	4,99	5,44	5,62	6,12	5,62	6,12	5,62	6,12	5,62	6,12	5,62	6,12
kis, jabolčni	l	0,5	0,5	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56
olje, sončnično	l	0,55	0,55	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		18		18		18		18		18	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata, glavnata	kg	9,98	13,18	11,23	14,83	11,23	14,83	11,23	14,83	11,23	14,83	11,23	14,83
krompir, kuhan in nato olupljen	kg	4,99	5,44	5,62	6,12	5,62	6,12	5,62	6,12	5,62	6,12	5,62	6,12
kis, jabolčni	l	0,5	0,5	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56
olja, sončnično	l	0,55	0,55	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62	0,62
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		18		18		18		18		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,27 MJ/63 kcal; 0,6 kcal/g; 3 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 66 mg Na (0,17 g NaCl); 86 g vode.

Jedilnik 3

Štajerska



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • maslo (iz kisle in sladke smetane) • jagode, džem • kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • banana 	<ul style="list-style-type: none"> • korenčkova juha, s koruznim škrobom • mesna lazanja z brezglutenskimi testeninami in s sezonsko zelenjavo • zeljna solata 	<ul style="list-style-type: none"> • rdeča pesa z jabolki • brezglutenski kruh 	<ul style="list-style-type: none"> • pečene sardelice s koruzno moko oz. jajce na oko za starost 1–6 let • zelena solata s krompirjem

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61

peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	12,02	12,02	24,04	24,04	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65
korenje	kg	0,48	0,57	0,96	1,14	1,35	1,6	1,35	1,6	1,35	1,6	1,35	1,6
škrob, koruzni	kg	0,38	0,38	0,75	0,75	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	0,19	0,19	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,19	0,19	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/32 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 79 mg Na (0,2 g NaCl); 78 g vode.

Pečene sardelice s koruzno moko oz. jajce na oko za starost 1–6 let (1581C)

	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sardela	kg	5,82	5,82	8,15	8,15	10,48	10,48	12,81	12,81	13,97	13,97	13,97	13,97
koruzni zdrob	kg	0,34	0,34	0,48	0,48	0,62	0,62	0,75	0,75	0,82	0,82	0,82	0,82
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		9		11		12		12	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sardela	kg	5,82	5,82	8,15	8,15	11,64	11,64	13,97	13,97	16,3	16,3	17,47	17,47
koruzni zdrob	kg	0,34	0,34	0,48	0,48	0,68	0,68	0,82	0,82	0,96	0,96	1,03	1,03
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		10		12		14		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,66 MJ/157 kcal; 1,6 kcal/g; 6 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 58 mg Na (0,15 g NaCl); 68 g vode.

Jedilnik 3

Štajerska



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka margarina, brez laktoze jagode, džem kakavov napitek, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira banana 	<ul style="list-style-type: none"> korenčkova juha brez kisle smetane mesna lazanja s sezonsko zelenjavo, brez svinjine in paradižnika zeljna solata 	<ul style="list-style-type: none"> rdeča pesa z jabolki kruh, hrustljavi 	<ul style="list-style-type: none"> pečene sardelice oz. jajce na oko za starost 1–6 let zelena solata s krompirjem

Sestavine in količine za 100 oseb

Kakavov napitek, brez laktoze (1409L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	9,4	9,4	18,8	18,8	18,8	18,8	28,2	28,2	28,2	28,2	28,2	28,2
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	1,11	1,11	1,11	1,11	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	9,4	9,4	18,8	18,8	28,2	28,2	28,2	28,2	31,02	31,02	31,02	31,02
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	1,11	1,11	1,67	1,67	1,67	1,67	1,83	1,83	1,83	1,83
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		30		30		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: S toplotno obdelavo

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/75 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 60 mg Na (0,16 g NaCl); 65 g vode.

Mesna lazanja s sezonsko zelenjavo, brez svinjine in paradižnika (1883L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-mar		4-jun		7-sep		10-dec		13-14		15-18	
jajčne testenine	kg	5,47	5,47	9,12	9,12	11,86	11,86	14,59	14,59	16,42	16,42	16,42	16,42
nadev za lazanko iz govedine (praženje in nato dušenje)	kg	3,56	3,62	5,93	6,03	7,71	7,84	9,48	9,65	10,67	10,85	10,67	10,85

- govedina, mleto meso	kg	2,22	2,22	3,71	3,71	4,82	4,82	5,93	5,93	6,67	6,67	6,67	6,67
- čebula	kg	0,67	0,72	1,11	1,2	1,44	1,56	1,78	1,92	2	2,16	2	2,16
- sojin sir (tofu)	kg	0,34	0,34	0,57	0,57	0,74	0,74	0,91	0,91	1,03	1,03	1,03	1,03
- jajce, kokošje	kg	0,2	0,22	0,33	0,37	0,42	0,47	0,52	0,58	0,59	0,66	0,59	0,66
- olje, repično	l	0,2	0,2	0,33	0,33	0,43	0,43	0,53	0,53	0,59	0,59	0,59	0,59
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
- bazilika, posušena													
zelenjavni nadev za lazanjo brez paradižnika (praženje in nato dušenje)	kg	1,37	1,5	2,28	2,5	2,96	3,26	3,65	4,01	4,1	4,51	4,1	4,51
- čebula	kg	0,42	0,46	0,71	0,76	0,92	0,99	1,13	1,22	1,27	1,37	1,27	1,37
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,42	0,42	0,71	0,71	0,92	0,92	1,13	1,13	1,27	1,27	1,27	1,27
- zelena, gomolj	kg	0,08	0,11	0,14	0,18	0,18	0,23	0,23	0,29	0,25	0,32	0,25	0,32
- por	kg	0,08	0,12	0,14	0,2	0,18	0,26	0,23	0,32	0,25	0,36	0,25	0,36
- koromač, gomolj	kg	0,08	0,09	0,14	0,15	0,18	0,2	0,23	0,24	0,25	0,27	0,25	0,27
- olje, repično	l	0,09	0,09	0,16	0,16	0,2	0,2	0,25	0,25	0,28	0,28	0,28	0,28
- korenje	kg	0,08	0,1	0,14	0,17	0,18	0,22	0,23	0,27	0,25	0,3	0,25	0,3
- grah	kg	0,08	0,14	0,14	0,23	0,18	0,3	0,23	0,37	0,25	0,41	0,25	0,41
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
- bazilika													
- bazilika, posušena													
sojin sir (tofu)	kg	0,68	0,68	1,14	1,14	1,48	1,48	1,82	1,82	2,05	2,05	2,05	2,05
sojin sir (tofu)	kg	0,46	0,46	0,76	0,76	0,99	0,99	1,22	1,22	1,37	1,37	1,37	1,37
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,4		19		24,7		30,4		34,2		34,2	
Dečki/fantje (leta)		1-mar		4-jun		7-sep		10-dec		13-14		15-18	
jajčne testenine	kg	6,38	6,38	10,03	10,03	12,77	12,77	16,42	16,42	19,15	19,15	20,98	20,98
nadev za lazanjo iz govedine (praženje in nato dušenje)	kg	4,15	4,22	6,52	6,63	8,3	8,44	10,67	10,85	12,45	12,66	13,63	13,87
- govedina, mleto meso	kg	2,59	2,59	4,08	4,08	5,19	5,19	6,67	6,67	7,78	7,78	8,52	8,52
- čebula	kg	0,78	0,84	1,22	1,32	1,56	1,68	2	2,16	2,33	2,52	2,56	2,76
- sojin sir (tofu)	kg	0,4	0,4	0,63	0,63	0,8	0,8	1,03	1,03	1,2	1,2	1,31	1,31
- jajce, kokošje	kg	0,23	0,26	0,36	0,4	0,46	0,51	0,59	0,66	0,68	0,77	0,75	0,84
- olje, repično	l	0,23	0,23	0,36	0,36	0,46	0,46	0,59	0,59	0,69	0,69	0,76	0,76
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
- bazilika, posušena													
zelenjavni nadev za lazanjo brez paradižnika (praženje in nato dušenje)	kg	1,6	1,75	2,51	2,75	3,19	3,51	4,1	4,51	4,79	5,26	5,24	5,76

- čebula	kg	0,49	0,53	0,78	0,84	0,99	1,07	1,27	1,37	1,48	1,6	1,62	1,75
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,49	0,49	0,78	0,78	0,99	0,99	1,27	1,27	1,48	1,48	1,62	1,62
- zelena, gomolj	kg	0,1	0,13	0,16	0,2	0,2	0,25	0,25	0,32	0,3	0,38	0,32	0,41
- por	kg	0,1	0,14	0,16	0,22	0,2	0,28	0,25	0,36	0,3	0,42	0,32	0,46
- koromač, gomolj	kg	0,1	0,11	0,16	0,17	0,2	0,21	0,25	0,27	0,3	0,32	0,32	0,35
- olje, repično	l	0,11	0,11	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,33	0,33	0,36	0,36
- korenje	kg	0,1	0,12	0,16	0,18	0,2	0,24	0,25	0,3	0,3	0,35	0,32	0,39
- grah	kg	0,1	0,16	0,16	0,25	0,2	0,32	0,25	0,41	0,3	0,48	0,32	0,53
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
- bazilika													
- bazilika, posušena													
sojin sir (tofu)	kg	0,8	0,8	1,25	1,25	1,6	1,6	2,05	2,05	2,39	2,39	2,62	2,62
sojin sir (tofu)	kg	0,53	0,53	0,84	0,84	1,06	1,06	1,37	1,37	1,6	1,6	1,75	1,75
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13,3		20,9		26,6		34,2		39,9		43,7	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,77 MJ/183 kcal; 1,8 kcal/g; 3 g maščob; 30 g ogljikovih hidratov.; 37 mg Na (0,1 g NaCl); 34 g vode.

Jedilnik 3

Štajerska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka margarina, brez mlečnih beljakovin borovnice, džem žitna kava s sojinim mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira banana 	<ul style="list-style-type: none"> korenčkova juha mesna lazanja s sezonsko zelenjavo, brez svinjine in paradižnika cvetača v solati 	<ul style="list-style-type: none"> rdeča pesa z jabolki kruh, hrustljavi 	<ul style="list-style-type: none"> polpete iz čičerike (falafel), pečene na ponvi zelena solata s krompirjem

Sestavine in količine za 100 oseb

Žitna kava s sojinim mlekom (1871L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	12	12	19,2	19,2	24	24	28,8	28,8	31,68	31,68	31,68	31,68
sladkor	kg	0,24	0,24	0,39	0,39	0,48	0,48	0,58	0,58	0,64	0,64	0,64	0,64
žitna kava iz cikorije	l	0,12	0,12	0,19	0,19	0,23	0,23	0,28	0,28	0,31	0,31	0,31	0,31
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		20		25		30		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	14,4	14,4	21,6	21,6	26,4	26,4	31,68	31,68	31,68	31,68	31,68	31,68
sladkor	kg	0,29	0,29	0,44	0,44	0,53	0,53	0,64	0,64	0,64	0,64	0,64	0,64
žitna kava iz cikorije	l	0,14	0,14	0,21	0,21	0,26	0,26	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		22,5		27,5		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Pripravimo kavni pripravek iz žitne kave, sladkorja in malo mlačnega sojinega mleka ter ga vmešamo v segreto sojino mleko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/69 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 85 g vode.

Cvetača v solati (1880L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
cvetača, kuhana, odcejena	kg	4,8	4,8	6,72	6,72	9,61	9,61	11,53	11,53	12,49	12,49	13,45	13,45
olja, sončnično	l	0,16	0,16	0,22	0,22	0,32	0,32	0,38	0,38	0,42	0,42	0,45	0,45

kis, jabolčni	l	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,12	0,12	0,13	0,13
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		10		12		13		14	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
cvetača, kuhana, odcejena	kg	4,8	4,8	7,68	7,68	10,57	10,57	13,45	13,45	15,37	15,37	16,33	16,33
olja, sončnično	l	0,16	0,16	0,26	0,26	0,35	0,35	0,45	0,45	0,51	0,51	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,05	0,05	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15	0,16	0,16
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		11		14		16		17	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/44 kcal; 0,4 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 48 mg Na (0,12 g NaCl); 90 g vode.

Jedilnik 3

Štajerska



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina maslo (iz kisle in sladke smetane) jagode, džem kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let banana 	<ul style="list-style-type: none"> korenčkova juha, brez jajc mesna lazanja, z brezjajčnimi testeninami in nadevom brez jajc, brez ohrovt paradižnikova solata 	<ul style="list-style-type: none"> rdeča pesa z jabolki kruh, hrustljavi 	<ul style="list-style-type: none"> polpete iz čičerike (falafel), brez jajc in jajčnega lecitina, pečene na ponvi zelena solata s krompirjem

Sestavine in količine za 100 oseb

Korenčkova juha, brez jajc (1398J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	12,02	12,02	24,04	24,04	24,04	24,04	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65
korenje	kg	0,48	0,57	0,96	1,14	0,96	1,14	1,35	1,6	1,35	1,6	1,35	1,6
zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,96	0,96	0,96	0,96	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
smetana, kisl	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
kisl smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	12,02	12,02	24,04	24,04	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65
korenje	kg	0,48	0,57	0,96	1,14	1,35	1,6	1,35	1,6	1,35	1,6	1,35	1,6
zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,96	0,96	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
smetana, kisl	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
kisl smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,19	0,19	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,11 MJ/25 kcal; 0,3 kcal/g; 0 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 79 mg Na (0,2 g NaCl); 79 g vode.

Mesna lazanja, z brezjajčnimi testeninami in nadevom brez jajc, brez ohrovtva (1406J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
testenine, brezjajčne, domače	kg	9,12	9,12	13,92	13,92	18,72	18,72	22,56	22,56	25,44	25,44	26,4	26,4
mesni nadev za lazanko (praženje in nato dušenje)	kg	5,93	6	9,05	9,16	12,17	12,32	14,66	14,84	16,54	16,74	17,16	17,37
- svinjina, mleto meso	kg	2,25	2,25	3,43	3,43	4,61	4,61	5,56	5,56	6,27	6,27	6,51	6,51
- govedina, mleto meso	kg	1,5	1,5	2,29	2,29	3,08	3,08	3,71	3,71	4,18	4,18	4,34	4,34
- čebula	kg	1,12	1,21	1,72	1,85	2,31	2,49	2,78	3	3,14	3,39	3,25	3,51
- smetana, kislá	kg	0,75	0,75	1,14	1,14	1,54	1,54	1,85	1,85	2,09	2,09	2,17	2,17
- olje, repično	l	0,33	0,33	0,51	0,51	0,68	0,68	0,82	0,82	0,93	0,93	0,96	0,96
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
- bazilika, posušena													
zelenjavni nadev za lazanko (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	2,28	2,45	3,48	3,74	4,68	5,03	5,64	6,06	6,36	6,83	6,6	7,09
- čebula	kg	0,71	0,76	1,08	1,16	1,45	1,56	1,75	1,89	1,97	2,13	2,04	2,21
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,71	0,71	1,08	1,08	1,45	1,45	1,75	1,75	1,97	1,97	2,04	2,04
- zelena, gomolj	kg	0,14	0,18	0,22	0,27	0,29	0,37	0,35	0,44	0,39	0,5	0,41	0,52
- por	kg	0,14	0,2	0,22	0,31	0,29	0,41	0,35	0,5	0,39	0,56	0,41	0,58
- brokoli	kg	0,14	0,18	0,22	0,28	0,29	0,37	0,35	0,45	0,39	0,5	0,41	0,52
- koromač, gomolj	kg	0,14	0,15	0,22	0,23	0,29	0,31	0,35	0,37	0,39	0,42	0,41	0,44
- paradižnik	kg	0,14	0,15	0,22	0,22	0,29	0,3	0,35	0,36	0,39	0,41	0,41	0,43
- olje, repično	l	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,39	0,39	0,44	0,44	0,45	0,45
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
- bazilika													
- bazilika, posušena													
smetana, kislá	kg	1,14	1,14	1,74	1,74	2,34	2,34	2,82	2,82	3,18	3,18	3,3	3,3
sir edam, 45 % m. m., v suhi snovi	kg	0,76	0,8	1,16	1,22	1,56	1,64	1,88	1,97	2,12	2,23	2,2	2,31
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		29		39		47		53		55	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
testenine, brezjajčne, domače	kg	10,56	10,56	15,36	15,36	20,64	20,64	25,92	25,92	29,76	29,76	33,12	33,12
mesni nadev za lazanko (praženje in nato dušenje)	kg	6,86	6,95	9,98	10,11	13,42	13,58	16,85	17,05	19,34	19,58	21,53	21,79
- svinjina, mleto meso	kg	2,6	2,6	3,79	3,79	5,09	5,09	6,39	6,39	7,34	7,34	8,16	8,16

- govedina, mleto meso	kg	1,74	1,74	2,52	2,52	3,39	3,39	4,26	4,26	4,89	4,89	5,44	5,44
- čebula	kg	1,3	1,41	1,89	2,04	2,54	2,75	3,19	3,45	3,67	3,96	4,08	4,41
- smetana, kisl	kg	0,87	0,87	1,26	1,26	1,7	1,7	2,13	2,13	2,45	2,45	2,72	2,72
- olje, repično	l	0,39	0,39	0,56	0,56	0,75	0,75	0,95	0,95	1,09	1,09	1,21	1,21
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
- bazilika, posušena													
zelenjavni nadev za lazanjo (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	2,64	2,84	3,84	4,12	5,16	5,54	6,48	6,96	7,44	7,99	8,28	8,89
- čebula	kg	0,82	0,88	1,19	1,28	1,6	1,73	2,01	2,17	2,3	2,49	2,56	2,77
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,82	0,82	1,19	1,19	1,6	1,6	2,01	2,01	2,3	2,3	2,56	2,56
- zelena, gomolj	kg	0,16	0,21	0,24	0,3	0,32	0,41	0,4	0,51	0,46	0,59	0,51	0,65
- por	kg	0,16	0,23	0,24	0,34	0,32	0,45	0,4	0,57	0,46	0,65	0,51	0,73
- brokoli	kg	0,16	0,21	0,24	0,3	0,32	0,41	0,4	0,51	0,46	0,59	0,51	0,66
- koromač, gomolj	kg	0,16	0,17	0,24	0,25	0,32	0,34	0,4	0,43	0,46	0,49	0,51	0,55
- paradižnik	kg	0,16	0,17	0,24	0,25	0,32	0,33	0,4	0,42	0,46	0,48	0,51	0,53
- olje, repično	l	0,18	0,18	0,26	0,26	0,36	0,36	0,45	0,45	0,51	0,51	0,57	0,57
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
- bazilika													
- bazilika, posušena													
smetana, kisl	kg	1,32	1,32	1,92	1,92	2,58	2,58	3,24	3,24	3,72	3,72	4,14	4,14
sir edam, 45 % m. m., v suhi snovi	kg	0,88	0,92	1,28	1,34	1,72	1,81	2,16	2,27	2,48	2,6	2,76	2,9
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22		32		43		54		62		69	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/34 kcal; 0,3 kcal/g; 7 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 121 mg Na (0,31 g NaCl); 73 g vode.

Paradižnikova solata (1620J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnik	kg	6,06	6,3	9,09	9,45	12,12	12,61	15,15	15,76	18,18	18,91	18,18	18,91
čebula	kg	1,21	1,31	1,82	1,96	2,42	2,62	3,03	3,27	3,64	3,93	3,64	3,93
olje, sončnično	l	0,17	0,17	0,25	0,25	0,34	0,34	0,42	0,42	0,51	0,51	0,51	0,51
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		22,5		22,5	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnik	kg	6,06	6,3	9,09	9,45	15,15	15,76	18,18	18,91	21,21	22,06	21,21	22,06
čebula	kg	1,21	1,31	1,82	1,96	3,03	3,27	3,64	3,93	4,24	4,58	4,24	4,58
olje, sončnično	l	0,17	0,17	0,25	0,25	0,42	0,42	0,51	0,51	0,59	0,59	0,59	0,59
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		18,75		22,5		26,25		26,25	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 82 mg Na (0,21 g NaCl); 92 g vode.

Jedilnik 3

Štajerska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • maslo (iz kisle in sladke smetane) • jagode, džem • kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • banana 	<ul style="list-style-type: none"> • korenčkova juha • mesna lasanja s sezonsko zelenjavo • zeljna solata 	<ul style="list-style-type: none"> • rdeča pesa z jabolki • kruh, hrustljavi 	<ul style="list-style-type: none"> • pečene sardelice oz. jajce na oko za starost 1–6 let • zelena solata s krompirjem

Jedilnik 3

Štajerska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • maslo (iz kisle in sladke smetane) • jagode, džem • kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • banana 	<ul style="list-style-type: none"> • korenčkova juha • lasanja s tofujem in sezonsko zelenjavo, brez mesa in mesnih izdelkov • zeljna solata 	<ul style="list-style-type: none"> • rdeča pesa z jabolki • kruh, hrustljavi 	<ul style="list-style-type: none"> • polpete iz čičerike (falafel), pečene na ponvi • zelena solata s krompirjem

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)
	maslo (iz kisle in sladke smetane)		5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
	jagode, džem	žlička	0,5 (3 g)	0,5 (3 g)	1 (5 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	1,5 (8 g)
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	banana	manjši sadež	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
K	korenčkova juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	lazanja s tofujem in sezonsko zelenjavo, brez mesa in mesnih izdelkov		110 g	160 g	220 g	260 g	300 g	310 g
	zeljna solata	skodelica	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	rdeča pesa z jabolki	skodelica	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	kruh, hrustljavi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
V	polpete iz čičerike (falafel), pečene na ponvi		30 g	40 g	60 g	70 g	80 g	80 g
	zelena solata s krompirjem	skodelica	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	maslo (iz kisle in sladke smetane)		5 g	5 g	5 g	5 g	10 g	10 g
	jagode, džem	žlička	0,5 (3 g)	1 (5 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	1,5 (8 g)	1,5 (8 g)
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	banana	manjši sadež	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
K	korenčkova juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	lazanja s tofujem in sezonsko zelenjavo, brez mesa in mesnih izdelkov		120 g	180 g	240 g	300 g	350 g	390 g
	zeljna solata	skodelica	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				

PM	rdeča pesa z jabolki	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	kruh, hrustljavi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
V	polpete iz čičerike (falafel), pečene na ponvi		30 g	50 g	60 g	80 g	90 g	100 g
	zelena solata s krompirjem	skodelica	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)	2,3 (180 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Lazanja s tofujem in sezonsko zelenjavo, brez mesa in mesnih izdelkov (1578V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine	kg	5,39	5,39	7,84	7,84	10,78	10,78	12,73	12,73	14,69	14,69	15,18	15,18
tofujev nadev za lasanje (praženje in nato dušenje)	kg	3,5	3,56	5,09	5,18	7	7,13	8,28	8,42	9,55	9,72	9,87	10,04
- sojin sir (tofu)	kg	2,24	2,24	3,27	3,27	4,49	4,49	5,31	5,31	6,12	6,12	6,33	6,33
- čebula	kg	0,67	0,73	0,98	1,06	1,35	1,45	1,59	1,72	1,84	1,98	1,9	2,05
- smetana, kisl	kg	0,45	0,45	0,65	0,65	0,9	0,9	1,06	1,06	1,22	1,22	1,27	1,27
- jajce, kokošje	kg	0,2	0,22	0,29	0,32	0,4	0,44	0,47	0,52	0,54	0,6	0,56	0,62
- olje, oljčno	l	0,2	0,2	0,29	0,29	0,4	0,4	0,47	0,47	0,54	0,54	0,56	0,56
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
- poper, črn													
zelenjavni nadev za lasanje (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	1,35	1,45	1,96	2,1	2,69	2,89	3,18	3,42	3,67	3,95	3,8	4,08
- čebula	kg	0,42	0,45	0,61	0,66	0,83	0,9	0,99	1,06	1,14	1,23	1,18	1,27
- juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	0,33	0,33	0,48	0,48	0,66	0,66	0,78	0,78	0,9	0,9	0,93	0,93
- zelena, gomolj	kg	0,08	0,11	0,12	0,15	0,17	0,21	0,2	0,25	0,23	0,29	0,24	0,3
- por	kg	0,08	0,12	0,12	0,17	0,17	0,24	0,2	0,28	0,23	0,32	0,24	0,33
- ohrovt	kg	0,08	0,11	0,12	0,16	0,17	0,21	0,2	0,25	0,23	0,29	0,24	0,3
- koromač, gomolj	kg	0,08	0,09	0,12	0,13	0,17	0,18	0,2	0,21	0,23	0,24	0,24	0,25
- paradižnik	kg	0,08	0,09	0,12	0,13	0,17	0,17	0,2	0,21	0,23	0,24	0,24	0,24
- olje, repično	l	0,09	0,09	0,13	0,13	0,19	0,19	0,22	0,22	0,25	0,25	0,26	0,26
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
- bazilika													
- poper, črn													
smetana, kisl	kg	0,67	0,67	0,98	0,98	1,35	1,35	1,59	1,59	1,84	1,84	1,9	1,9

sir edam, 45 % m. m., v suhi snovi	kg	0,45	0,47	0,65	0,69	0,9	0,94	1,06	1,11	1,22	1,29	1,27	1,33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		22		26		30		31	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine	kg	5,88	5,88	8,82	8,82	11,76	11,76	14,69	14,69	17,14	17,14	19,1	19,1
tofujev nadev za lasanje (praženje in nato dušenje)	kg	3,82	3,89	5,73	5,83	7,64	7,78	9,55	9,72	11,14	11,34	12,42	12,64
- sojin sir (tofu)	kg	2,45	2,45	3,67	3,67	4,9	4,9	6,12	6,12	7,14	7,14	7,96	7,96
- čebula	kg	0,73	0,79	1,1	1,19	1,47	1,59	1,84	1,98	2,14	2,31	2,39	2,58
- smetana, kisl	kg	0,49	0,49	0,73	0,73	0,98	0,98	1,22	1,22	1,43	1,43	1,59	1,59
- jajce, kokošje	kg	0,22	0,24	0,32	0,36	0,43	0,48	0,54	0,6	0,63	0,7	0,7	0,78
- olje, oljčno	l	0,22	0,22	0,33	0,33	0,44	0,44	0,54	0,54	0,63	0,63	0,71	0,71
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
- poper, črn													
zelenjavni nadev za lasanje (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	1,47	1,58	2,2	2,37	2,94	3,16	3,67	3,95	4,29	4,6	4,78	5,13
- čebula	kg	0,45	0,49	0,68	0,74	0,91	0,98	1,14	1,23	1,33	1,43	1,48	1,6
- juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	0,36	0,36	0,54	0,54	0,72	0,72	0,9	0,9	1,05	1,05	1,17	1,17
- zelena, gomolj	kg	0,09	0,12	0,14	0,17	0,18	0,23	0,23	0,29	0,27	0,34	0,3	0,38
- por	kg	0,09	0,13	0,14	0,19	0,18	0,26	0,23	0,32	0,27	0,38	0,3	0,42
- ohrovt	kg	0,09	0,12	0,14	0,17	0,18	0,23	0,23	0,29	0,27	0,34	0,3	0,38
- koromač, gomolj	kg	0,09	0,1	0,14	0,15	0,18	0,19	0,23	0,24	0,27	0,28	0,3	0,32
- paradižnik	kg	0,09	0,09	0,14	0,14	0,18	0,19	0,23	0,24	0,27	0,28	0,3	0,31
- olje, repično	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,29	0,29	0,33	0,33
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
- bazilika													
- poper, črn													
smetana, kisl	kg	0,73	0,73	1,1	1,1	1,47	1,47	1,84	1,84	2,14	2,14	2,39	2,39
sir edam, 45 % m. m., v suhi snovi	kg	0,49	0,51	0,73	0,77	0,98	1,03	1,22	1,29	1,43	1,5	1,59	1,67
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		30		35		39	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,89 MJ/211 kcal; 2,1 kcal/g; 6 g maščob; 31 g ogljikovih hidratov.; 82 mg Na (0,21 g NaCl); 33 g vode.

Jedilnik 4

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečna prosena kaša s suhimi slivami zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata korenček z jabolki 	<ul style="list-style-type: none"> sarma krompir, olupljen, kuhan medenjak 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kaki/češnjje oz. sadna juha za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem kruh, rženi

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečna prosena kaša s suhimi slivami		120 g	170 g	220 g	270 g	300 g	310 g
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)
DM	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)
	korenček z jabolki	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
K	sarma		190 g	280 g	380 g	460 g	520 g	540 g
	krompir, olupljen, kuhan	manjši plod	1,3 (100 g)	1,3 (100 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	medenjak	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	kaki/češnjje oz. sadna juha za starost 1–3 let	krožnik	0,5 (125/310 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)
V	enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem		170 g	240 g	320 g	380 g	430 g	450 g
	kruh, rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečna proseka kaša s suhimi slivami		130 g	190 g	250 g	300 g	350 g	380 g
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)
	korenček z jabolki	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)
K	sarma		210 g	320 g	430 g	530 g	610 g	680 g
	krompir, olupljen, kuhan	manjši plod	1,3 (100 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)
	medenjaki	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let	krožnik	0,5 (125/310 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	1 (250/230 g)	1 (250/230 g)
V	enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem		190 g	270 g	360 g	440 g	500 g	550 g
	kruh, rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečna proseka kaša s suhimi slivami (1396)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	7,58	7,58	10,74	10,74	13,9	13,9	17,06	17,06	18,96	18,96	19,59	19,59
proso, oluščeno	kg	2,61	2,61	3,7	3,7	4,78	4,78	5,87	5,87	6,52	6,52	6,74	6,74
sliva, suha	kg	1,04	1,2	1,48	1,7	1,91	2,2	2,35	2,7	2,61	3	2,7	3,1
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,78	0,78	1,11	1,11	1,43	1,43	1,76	1,76	1,96	1,96	2,02	2,02
sladkor	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,33	0,33	0,34	0,34
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		22		27		30		31	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	8,22	8,22	12,01	12,01	15,8	15,8	18,96	18,96	22,12	22,12	24,01	24,01
proso, oluščeno	kg	2,83	2,83	4,13	4,13	5,43	5,43	6,52	6,52	7,61	7,61	8,26	8,26
sliva, suha	kg	1,13	1,3	1,65	1,9	2,17	2,5	2,61	3	3,04	3,5	3,3	3,8
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,85	0,85	1,24	1,24	1,63	1,63	1,96	1,96	2,28	2,28	2,48	2,48

sladkor	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,27	0,27	0,33	0,33	0,38	0,38	0,41	0,41
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		30		35		38	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,67 MJ/160 kcal; 1,6 kcal/g; 6 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 49 mg Na (0,13 g NaCl); 51 g vode.

Zeliščni čaj (1400)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,71	9,71	9,71	9,71	9,71	9,71	9,71	9,71	9,71	9,71	19,42	19,42
med	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,71	9,71	9,71	9,71	9,71	9,71	19,42	19,42	19,42	19,42	19,42	19,42
med	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		20		20		20	

NAVODILA: Skuhamo čaj, ga po želji sladkamo z medom in mu dodamo sok sveže stisnjenih limon.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/2 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 79 g vode.

Korenček z jabolki (1640)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
korenje	kg	4,04	4,81	6,07	7,22	6,07	7,22	8,09	9,63	8,09	9,63	10,11	12,03
jabolko	kg	1,16	1,25	1,73	1,87	1,73	1,87	2,31	2,5	2,31	2,5	2,89	3,12
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,16	1,16	1,73	1,73	1,73	1,73	2,31	2,31	2,31	2,31	2,89	2,89
orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let	kg	0,58	0,91	0,87	1,36	0,87	1,36	1,16	1,81	1,16	1,81	1,44	2,27
sok, jabolčni, industrijski	l	0,29	0,29	0,43	0,43	0,43	0,43	0,58	0,58	0,58	0,58	0,72	0,72
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,27	0,27	0,41	0,41	0,41	0,41	0,54	0,54	0,54	0,54	0,68	0,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		11,25		15		15		18,75	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
korenje	kg	4,04	4,81	6,07	7,22	8,09	9,63	10,11	12,03	10,11	12,03	12,13	14,44

jabolko	kg	1,16	1,25	1,73	1,87	2,31	2,5	2,89	3,12	2,89	3,12	3,47	3,74
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,16	1,16	1,73	1,73	2,31	2,31	2,89	2,89	2,89	2,89	3,47	3,47
orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let	kg	0,58	0,91	0,87	1,36	1,16	1,81	1,44	2,27	1,44	2,27	1,73	2,72
sok, jabolčni, industrijski	l	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,72	0,72	0,72	0,72	0,87	0,87
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,27	0,27	0,41	0,41	0,54	0,54	0,68	0,68	0,68	0,68	0,81	0,81
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,34 MJ/82 kcal; 0,8 kcal/g; 5 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Sarma (1417)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kislo zelje, odcejeno	kg	10,18	10,18	15	15	20,36	20,36	24,64	24,64	27,86	27,86	28,93	28,93
paradižnikova omaka za sarmo (kuhanje)	kg	2,38	2,4	3,5	3,53	4,75	4,79	5,75	5,8	6,5	6,56	6,75	6,81
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,75	1,75	2,58	2,58	3,5	3,5	4,23	4,23	4,78	4,78	4,97	4,97
- paradižnik	kg	0,58	0,6	0,85	0,88	1,15	1,2	1,4	1,45	1,58	1,64	1,64	1,7
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	0,12	0,12	0,17	0,18	0,23	0,24	0,28	0,29	0,32	0,33	0,33	0,34
svinjina, mleto meso	kg	1,7	1,7	2,5	2,5	3,39	3,39	4,11	4,11	4,64	4,64	4,82	4,82
govedina, mleto meso	kg	1,7	1,7	2,5	2,5	3,39	3,39	4,11	4,11	4,64	4,64	4,82	4,82
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,49	1,49	2,2	2,2	2,99	2,99	3,61	3,61	4,09	4,09	4,24	4,24
smetana, kislá	kg	1,36	1,36	2	2	2,71	2,71	3,29	3,29	3,71	3,71	3,86	3,86
čebula	kg	0,68	0,73	1	1,08	1,36	1,47	1,64	1,77	1,86	2,01	1,93	2,08
podmet (brez toplotne obdelave)	kg	0,27	0,27	0,4	0,4	0,54	0,54	0,66	0,66	0,74	0,74	0,77	0,77
- voda	l	0,2	0,2	0,3	0,3	0,41	0,41	0,49	0,49	0,56	0,56	0,58	0,58
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,14	0,14	0,16	0,16	0,19	0,19	0,19	0,19
jajce, kokošje	kg	0,26	0,29	0,39	0,43	0,53	0,59	0,64	0,71	0,72	0,81	0,75	0,84
paprika, mleta, rdeča, sladka	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,14	0,14	0,16	0,16	0,19	0,19	0,19	0,19
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,04	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,1	0,11	0,11	0,12	0,12	0,13
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		28		38		46		52		54	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kislo zelje, odcejeno	kg	11,25	11,25	17,14	17,14	23,04	23,04	28,39	28,39	32,68	32,68	36,43	36,43
paradižnikova omaka za sarmo (kuhanje)	kg	2,63	2,65	4	4,04	5,38	5,43	6,63	6,69	7,63	7,7	8,5	8,58
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,93	1,93	2,94	2,94	3,96	3,96	4,88	4,88	5,61	5,61	6,26	6,26

- paradižnik	kg	0,64	0,66	0,97	1,01	1,3	1,36	1,61	1,67	1,85	1,92	2,06	2,15
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	0,13	0,13	0,19	0,2	0,26	0,27	0,32	0,33	0,37	0,39	0,41	0,43
svinjina, mleto meso	kg	1,88	1,88	2,86	2,86	3,84	3,84	4,73	4,73	5,45	5,45	6,07	6,07
govedina, mleto meso	kg	1,88	1,88	2,86	2,86	3,84	3,84	4,73	4,73	5,45	5,45	6,07	6,07
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,65	1,65	2,51	2,51	3,38	3,38	4,16	4,16	4,79	4,79	5,34	5,34
smetana, kislá	kg	1,5	1,5	2,29	2,29	3,07	3,07	3,79	3,79	4,36	4,36	4,86	4,86
čebula	kg	0,75	0,81	1,14	1,23	1,54	1,66	1,89	2,04	2,18	2,35	2,43	2,62
podmet (brez toplotne obdelave)	kg	0,3	0,3	0,46	0,46	0,61	0,61	0,76	0,76	0,87	0,87	0,97	0,97
- voda	l	0,23	0,23	0,34	0,34	0,46	0,46	0,57	0,57	0,65	0,65	0,73	0,73
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,22	0,22	0,24	0,24
jajce, kokošje	kg	0,29	0,33	0,44	0,5	0,59	0,67	0,73	0,82	0,84	0,94	0,94	1,05
paprika, mleta, rdeča, sladka	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,22	0,22	0,24	0,24
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,05	0,05	0,07	0,08	0,09	0,1	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15	0,16
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	21		32		43		53		61		68	

NAVODILA: Zeljnim listom izrežemo debela rebra in jih zložimo na desko. Mletemu mesu dodamo seseklano surovo čebulo, strt česen, papriko, jajce, sesekljan peteršilj in riž, ki smo ga prej prevreli in dobro odcedili. Vse skupaj zmešamo. Zmes razdelimo po listih in oblikujemo sarme. Zeljne liste ali narezano zelje potresemo po dnu lonca. Nanj položimo sarme. Po vrhu potresemo seseklano čebulo in prilijemo nekoliko jušne osnove. Pokrijemo in dušimo. Ko so sarme na pol mehke, prilijemo paradižnikovo omako in podmet ter dušimo do mehkega.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,36 MJ/85 kcal; 0,9 kcal/g; 4 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 117 mg Na (0,3 g NaCl); 65 g vode.

Medenjak (1499)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,3	1,3	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6	3,25	3,25	3,25	3,25
med	kg	0,89	0,89	1,34	1,34	1,79	1,79	1,79	1,79	2,23	2,23	2,23	2,23
moka, ržena, tip 815	kg	0,65	0,65	0,97	0,97	1,3	1,3	1,3	1,3	1,62	1,62	1,62	1,62
sladkor	kg	0,41	0,41	0,61	0,61	0,81	0,81	0,81	0,81	1,01	1,01	1,01	1,01
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,32	0,32	0,49	0,49	0,65	0,65	0,65	0,65	0,81	0,81	0,81	0,81
jajce, kokošje	kg	0,13	0,14	0,19	0,21	0,25	0,28	0,25	0,28	0,31	0,35	0,31	0,35
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08
soda bikarbona	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		6		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,3	1,3	1,95	1,95	2,6	2,6	3,25	3,25	3,9	3,9	4,55	4,55
med	kg	0,89	0,89	1,34	1,34	1,79	1,79	2,23	2,23	2,68	2,68	3,13	3,13

moka, ržena, tip 815	kg	0,65	0,65	0,97	0,97	1,3	1,3	1,62	1,62	1,95	1,95	2,27	2,27
sladkor	kg	0,41	0,41	0,61	0,61	0,81	0,81	1,01	1,01	1,22	1,22	1,42	1,42
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,32	0,32	0,49	0,49	0,65	0,65	0,81	0,81	0,97	0,97	1,14	1,14
jajce, kokošje	kg	0,13	0,14	0,19	0,21	0,25	0,28	0,31	0,35	0,38	0,42	0,44	0,49
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11
soda bikarbona	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		9		10,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,51 MJ/359 kcal; 3,6 kcal/g; 8 g maščob; 66 g ogljikovih hidratov.; 161 mg Na (0,42 g NaCl); 15 g vode.

Enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem (1652)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
enolončnica iz rdeče leče (kuhanje)	kg	16,35	17,83	23,08	25,17	30,77	33,56	36,54	39,85	41,35	45,1	43,27	47,2
- voda	l	6,94	6,94	9,79	9,79	13,06	13,06	15,51	15,51	17,55	17,55	18,37	18,37
- paprika	kg	3,47	4,27	4,9	6,02	6,53	8,03	7,75	9,54	8,77	10,79	9,18	11,29
- krompir	kg	1,73	2,08	2,45	2,94	3,26	3,92	3,88	4,65	4,39	5,26	4,59	5,51
- korenje	kg	1,39	1,65	1,96	2,33	2,61	3,11	3,1	3,69	3,51	4,18	3,67	4,37
- leča, rdeča	kg	1,04	1,04	1,47	1,47	1,96	1,96	2,33	2,33	2,63	2,63	2,75	2,75
- por	kg	1,04	1,48	1,47	2,09	1,96	2,78	2,33	3,3	2,63	3,74	2,75	3,91
- olje, oljčno	l	0,31	0,31	0,44	0,44	0,58	0,58	0,69	0,69	0,78	0,78	0,82	0,82
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	0,22	0,23	0,31	0,33	0,42	0,43	0,5	0,52	0,56	0,58	0,59	0,61
- kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,29	0,29	0,39	0,39	0,47	0,47	0,53	0,53	0,55	0,55
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07
peteršilj, zelenje													
poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,2	0,21	0,28	0,29	0,37	0,39	0,44	0,46	0,5	0,52	0,52	0,55
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17		24		32		38		43		45	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
enolončnica iz rdeče leče (kuhanje)	kg	18,27	19,93	25,96	28,32	34,62	37,76	42,31	46,15	48,08	52,44	52,88	57,68
- voda	l	7,75	7,75	11,02	11,02	14,69	14,69	17,96	17,96	20,41	20,41	22,45	22,45
- paprika	kg	3,88	4,77	5,51	6,78	7,35	9,04	8,98	11,04	10,2	12,55	11,22	13,8
- krompir	kg	1,94	2,33	2,75	3,31	3,67	4,41	4,49	5,39	5,1	6,12	5,61	6,73
- korenje	kg	1,55	1,85	2,2	2,62	2,94	3,5	3,59	4,27	4,08	4,86	4,49	5,34
- leča, rdeča	kg	1,16	1,16	1,65	1,65	2,2	2,2	2,69	2,69	3,06	3,06	3,37	3,37
- por	kg	1,16	1,65	1,65	2,35	2,2	3,13	2,69	3,82	3,06	4,35	3,37	4,78

- olje, oljčno	l	0,34	0,34	0,49	0,49	0,65	0,65	0,8	0,8	0,91	0,91	1	1
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	0,25	0,26	0,35	0,37	0,47	0,49	0,57	0,6	0,65	0,68	0,72	0,75
- kis, jabolčni	l	0,23	0,23	0,33	0,33	0,44	0,44	0,54	0,54	0,61	0,61	0,67	0,67
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09
peteršilj, zelenje													
poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,22	0,23	0,31	0,33	0,42	0,44	0,51	0,53	0,58	0,61	0,63	0,67
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		27		36		44		50		55	

NAVODILA: Zelenjavo očistimo in narežemo na kolobarje, palčke ali tanke rezance; krompir očistimo, olupimo in narežemo na majhne koščke; lečo oplaknemo pod hladno tekočo vodo. V posodo nalijemo vodo ali jušno osnovo in zavremo. Vreli osnovi dodamo korenje, krompir, papriko in por ter kuhamo pokrito 5 minut, nato dodamo še zelje, lečo in paradižnikovo mezgo. Zmešamo in v odkriti posodi kuhamo še 5 minut. Ko juha neha vreti, vmešamo malo olja in kisa ali svežega limoninega soka ter po potrebi solimo (če je bila jušna osnova nesoljena). Postrežemo s peteršiljem ali nastriženim drobnjakom ter naribanim poltrdim sirom.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/47 kcal; 0,5 kcal/g; 2 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 75 mg Na (0,19 g NaCl); 70 g vode.

Jedilnik 4

Ljubljansko področje



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečna prosena kaša s suhimi slivami zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> brezglutenski kruh korenček z jabolki 	<ul style="list-style-type: none"> sarma, z brezglutenskim podmetom krompir, olupljen, kuhan brezglutenski medenjak 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem brezglutenski kruh

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečna prosena kaša s suhimi slivami (1396C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	7,58	7,58	10,74	10,74	13,9	13,9	17,06	17,06	18,96	18,96	19,59	19,59
proso, oluščeno	kg	2,61	2,61	3,7	3,7	4,78	4,78	5,87	5,87	6,52	6,52	6,74	6,74
sliva, suha	kg	1,04	1,2	1,48	1,7	1,91	2,2	2,35	2,7	2,61	3	2,7	3,1
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,78	0,78	1,11	1,11	1,43	1,43	1,76	1,76	1,96	1,96	2,02	2,02

škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	0,83	0,93	0,83	0,93
sladkor	kg	0,27	0,27	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kvas	kg	0,16	0,16	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
olja, oljčno	l	0,18	0,18	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		3,75		7,5		7,5		7,5		7,5	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.													

Sarma, z brezglutenskim podmetom (1417C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kislo zelje, odcejeno	kg	10,18	10,18	15	15	20,36	20,36	24,64	24,64	27,86	27,86	28,93	28,93
paradižnikova omaka za sarmo (kuhanje)	kg	2,38	2,4	3,5	3,53	4,75	4,79	5,75	5,8	6,5	6,56	6,75	6,81
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,75	1,75	2,58	2,58	3,5	3,5	4,23	4,23	4,78	4,78	4,97	4,97
- paradižnik	kg	0,58	0,6	0,85	0,88	1,15	1,2	1,4	1,45	1,58	1,64	1,64	1,7
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	0,12	0,12	0,17	0,18	0,23	0,24	0,28	0,29	0,32	0,33	0,33	0,34
svinjina, mleto meso	kg	1,7	1,7	2,5	2,5	3,39	3,39	4,11	4,11	4,64	4,64	4,82	4,82
govedina, mleto meso	kg	1,7	1,7	2,5	2,5	3,39	3,39	4,11	4,11	4,64	4,64	4,82	4,82
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,49	1,49	2,2	2,2	2,99	2,99	3,61	3,61	4,09	4,09	4,24	4,24
smetana, kisl	kg	1,36	1,36	2	2	2,71	2,71	3,29	3,29	3,71	3,71	3,86	3,86
čebula	kg	0,68	0,73	1	1,08	1,36	1,47	1,64	1,77	1,86	2,01	1,93	2,08
podmet (brez toplotne obdelave)	kg	0,27	0,27	0,4	0,4	0,54	0,54	0,66	0,66	0,74	0,74	0,77	0,77
- voda	l	0,2	0,2	0,3	0,3	0,41	0,41	0,49	0,49	0,56	0,56	0,58	0,58
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,14	0,14	0,16	0,16	0,19	0,19	0,19	0,19
jajce, kokošje	kg	0,26	0,29	0,39	0,43	0,53	0,59	0,64	0,71	0,72	0,81	0,75	0,84
paprika, mleta, rdeča, sladka	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,14	0,14	0,16	0,16	0,19	0,19	0,19	0,19
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,04	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,1	0,11	0,11	0,12	0,12	0,13
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		28		38		46		52		54	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kislo zelje, odcejeno	kg	11,25	11,25	16,61	16,61	23,04	23,04	28,39	28,39	32,68	32,68	36,43	36,43

paradižnikova omaka za sarmo (kuhanje)	kg	2,63	2,65	3,88	3,91	5,38	5,43	6,63	6,69	7,63	7,7	8,5	8,58
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,93	1,93	2,85	2,85	3,96	3,96	4,88	4,88	5,61	5,61	6,26	6,26
- paradižnik	kg	0,64	0,66	0,94	0,98	1,3	1,36	1,61	1,67	1,85	1,92	2,06	2,15
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	0,13	0,13	0,19	0,2	0,26	0,27	0,32	0,33	0,37	0,39	0,41	0,43
svinjina, mleto meso	kg	1,88	1,88	2,77	2,77	3,84	3,84	4,73	4,73	5,45	5,45	6,07	6,07
govedina, mleto meso	kg	1,88	1,88	2,77	2,77	3,84	3,84	4,73	4,73	5,45	5,45	6,07	6,07
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,65	1,65	2,44	2,44	3,38	3,38	4,16	4,16	4,79	4,79	5,34	5,34
smetana, kislá	kg	1,5	1,5	2,21	2,21	3,07	3,07	3,79	3,79	4,36	4,36	4,86	4,86
čebula	kg	0,75	0,81	1,11	1,2	1,54	1,66	1,89	2,04	2,18	2,35	2,43	2,62
podmet (brez toplotne obdelave)	kg	0,3	0,3	0,44	0,44	0,61	0,61	0,76	0,76	0,87	0,87	0,97	0,97
- voda	l	0,23	0,23	0,33	0,33	0,46	0,46	0,57	0,57	0,65	0,65	0,73	0,73
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,22	0,22	0,24	0,24
jajce, kokošje	kg	0,29	0,33	0,43	0,48	0,59	0,67	0,73	0,82	0,84	0,94	0,94	1,05
paprika, mleto, rdeča, sladka	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,22	0,22	0,24	0,24
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,1	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15	0,16
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	21		31		43		53		61		68	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,36 MJ/86 kcal; 0,9 kcal/g; 4 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 117 mg Na (0,3 g NaCl); 65 g vode.

Brezglutenski medenjaki (1499C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,96	0,96	1,44	1,44	1,92	1,92	1,92	1,92	2,4	2,4	2,4	2,4
med	kg	0,89	0,89	1,34	1,34	1,79	1,79	1,79	1,79	2,23	2,23	2,23	2,23
moka, riževa moka	kg	0,65	0,65	0,97	0,97	1,3	1,3	1,3	1,3	1,62	1,62	1,62	1,62
sladkor	kg	0,41	0,41	0,61	0,61	0,81	0,81	0,81	0,81	1,01	1,01	1,01	1,01
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,32	0,32	0,49	0,49	0,65	0,65	0,65	0,65	0,81	0,81	0,81	0,81
jajce, kokošje	kg	0,13	0,14	0,19	0,21	0,25	0,28	0,25	0,28	0,31	0,35	0,31	0,35
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08
soda bikarbona	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		6		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,96	0,96	1,44	1,44	1,92	1,92	2,4	2,4	2,88	2,88	3,36	3,36
med	kg	0,89	0,89	1,34	1,34	1,79	1,79	2,23	2,23	2,68	2,68	3,13	3,13

moka, riževa moka	kg	0,65	0,65	0,97	0,97	1,3	1,3	1,62	1,62	1,95	1,95	2,27	2,27
sladkor	kg	0,41	0,41	0,61	0,61	0,81	0,81	1,01	1,01	1,22	1,22	1,42	1,42
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,32	0,32	0,49	0,49	0,65	0,65	0,81	0,81	0,97	0,97	1,14	1,14
jajce, kokošje	kg	0,13	0,14	0,19	0,21	0,25	0,28	0,31	0,35	0,38	0,42	0,44	0,49
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11
soda bikarbona	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		9		10,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,85 MJ/440 kcal; 4,4 kcal/g; 17 g maščob; 67 g ogljikovih hidratov.; 163 mg Na (0,42 g NaCl); 14 g vode.

Jedilnik 4

Ljubljansko področje



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> prosenka kaša s sojinim mlekom zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka mleka korenček z jabolki, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> sarma krompir, olupljen, kuhan piškot, z margarino brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem, brez laktoze kruh, rženi, brez dodatka mleka

Sestavine in količine za 100 oseb

Prosenka kaša s sojinim mlekom (1396L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	8,13	8,13	11,38	11,38	14,63	14,63	17,88	17,88	19,5	19,5	21,13	21,13
proso, oluščeno	kg	2,72	2,72	3,8	3,8	4,89	4,89	5,98	5,98	6,52	6,52	7,07	7,07
sliva, suha	kg	1,09	1,25	1,52	1,75	1,96	2,25	2,39	2,75	2,61	3	2,83	3,25
margarina, brez laktoze	kg	0,75	0,75	1,05	1,05	1,35	1,35	1,65	1,65	1,8	1,8	1,95	1,95
sladkor	kg	0,14	0,14	0,19	0,19	0,24	0,24	0,3	0,3	0,33	0,33	0,35	0,35
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		17,5		22,5		27,5		30		32,5	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	8,13	8,13	13	13	16,25	16,25	19,5	19,5	21,45	21,45	21,45	21,45
proso, oluščeno	kg	2,72	2,72	4,35	4,35	5,43	5,43	6,52	6,52	7,17	7,17	7,17	7,17
sliva, suha	kg	1,09	1,25	1,74	2	2,17	2,5	2,61	3	2,87	3,3	2,87	3,3
margarina, brez laktoze	kg	0,75	0,75	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	1,98	1,98	1,98	1,98
sladkor	kg	0,14	0,14	0,22	0,22	0,27	0,27	0,33	0,33	0,36	0,36	0,36	0,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		20		25		30		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,7 MJ/166 kcal; 1,7 kcal/g; 6 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 63 mg Na (0,16 g NaCl); 50 g vode.

Korenček z jabolki, brez laktoze (1640L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
korenje	kg	4,04	4,81	4,04	4,81	6,07	7,22	8,09	9,63	8,09	9,63	8,09	9,63
jabolko	kg	1,16	1,25	1,16	1,25	1,73	1,87	2,31	2,5	2,31	2,5	2,31	2,5
jogurt iz sojinega sira	kg	1,13	1,13	1,13	1,13	1,69	1,69	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25	2,25
orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let	kg	0,58	0,91	0,58	0,91	0,87	1,36	1,16	1,81	1,16	1,81	1,16	1,81
sok, jabolčni, industrijski	l	0,29	0,29	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,27	0,27	0,27	0,27	0,41	0,41	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
korenje	kg	4,04	4,81	6,07	7,22	8,09	9,63	8,09	9,63	10,11	12,03	12,13	14,44
jabolko	kg	1,16	1,25	1,73	1,87	2,31	2,5	2,31	2,5	2,89	3,12	3,47	3,74
jogurt iz sojinega sira	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	2,25	2,25	2,25	2,25	2,81	2,81	3,38	3,38
orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let	kg	0,58	0,91	0,87	1,36	1,16	1,81	1,16	1,81	1,44	2,27	1,73	2,72
sok, jabolčni, industrijski	l	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,27	0,27	0,41	0,41	0,54	0,54	0,54	0,54	0,68	0,68	0,81	0,81
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		15		18,75		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,39 MJ/94 kcal; 0,9 kcal/g; 5 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 68 mg Na (0,18 g NaCl); 79 g vode.

Piškot, z margarino brez laktoze (1499L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,3	1,3	1,73	1,73	2,6	2,6	3,03	3,03	3,46	3,46	3,46	3,46
med	kg	0,89	0,89	1,19	1,19	1,79	1,79	2,08	2,08	2,38	2,38	2,38	2,38
moka, ržena, tip 815	kg	0,65	0,65	0,87	0,87	1,3	1,3	1,52	1,52	1,73	1,73	1,73	1,73
sladkor	kg	0,41	0,41	0,54	0,54	0,81	0,81	0,95	0,95	1,08	1,08	1,08	1,08
margarina, brez laktoze	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8
jajce, kokošje	kg	0,13	0,14	0,17	0,19	0,25	0,28	0,29	0,33	0,34	0,38	0,34	0,38
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,09	0,09
soda bikarbona	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		6		7		8		8	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,3	1,3	2,16	2,16	2,6	2,6	3,46	3,46	3,9	3,9	4,33	4,33
med	kg	0,89	0,89	1,49	1,49	1,79	1,79	2,38	2,38	2,68	2,68	2,98	2,98
moka, ržena, tip 815	kg	0,65	0,65	1,08	1,08	1,3	1,3	1,73	1,73	1,95	1,95	2,16	2,16
sladkor	kg	0,41	0,41	0,68	0,68	0,81	0,81	1,08	1,08	1,22	1,22	1,35	1,35
margarina, brez laktoze	kg	0,3	0,3	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
jajce, kokošje	kg	0,13	0,14	0,21	0,23	0,25	0,28	0,34	0,38	0,38	0,42	0,42	0,47
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,09	0,09	0,1	0,1	0,11	0,11
soda bikarbona	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07	0,07
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		5		6		8		9		10	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,49 MJ/353 kcal; 3,5 kcal/g; 8 g maščob; 66 g ogljikovih hidratov.; 167 mg Na (0,43 g NaCl); 16 g vode.

Enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem, brez laktoze (1652L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
enolončnica iz rdeče leče (kuhanje)	kg	16,35	17,83	24,04	26,22	31,73	34,61	37,5	40,9	42,31	46,15	43,27	47,2
- voda	l	6,94	6,94	10,2	10,2	13,47	13,47	15,92	15,92	17,96	17,96	18,37	18,37
- paprika	kg	3,47	4,27	5,1	6,27	6,73	8,28	7,96	9,79	8,98	11,04	9,18	11,29
- krompir	kg	1,73	2,08	2,55	3,06	3,37	4,04	3,98	4,78	4,49	5,39	4,59	5,51
- korenje	kg	1,39	1,65	2,04	2,43	2,69	3,21	3,18	3,79	3,59	4,27	3,67	4,37
- leča, rdeča	kg	1,04	1,04	1,53	1,53	2,02	2,02	2,39	2,39	2,69	2,69	2,75	2,75
- por	kg	1,04	1,48	1,53	2,17	2,02	2,87	2,39	3,39	2,69	3,82	2,75	3,91
- olje, oljčno	l	0,31	0,31	0,45	0,45	0,6	0,6	0,71	0,71	0,8	0,8	0,82	0,82

- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	0,22	0,23	0,33	0,34	0,43	0,45	0,51	0,53	0,57	0,6	0,59	0,61
- kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,4	0,4	0,48	0,48	0,54	0,54	0,55	0,55
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07
peteršilj, zelenje													
sir tofu, sojin, čvrst	kg	0,17	0,17	0,25	0,25	0,33	0,33	0,39	0,39	0,44	0,44	0,45	0,45
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17		25		33		39		44		45	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
enolončnica iz rdeče leče (kuhanje)	kg	18,27	19,93	25,96	28,32	34,62	37,76	43,27	47,2	49,04	53,49	53,85	58,73
- voda	l	7,75	7,75	11,02	11,02	14,69	14,69	18,37	18,37	20,81	20,81	22,85	22,85
- paprika	kg	3,88	4,77	5,51	6,78	7,35	9,04	9,18	11,29	10,41	12,8	11,43	14,06
- krompir	kg	1,94	2,33	2,75	3,31	3,67	4,41	4,59	5,51	5,2	6,24	5,71	6,86
- korenje	kg	1,55	1,85	2,2	2,62	2,94	3,5	3,67	4,37	4,16	4,95	4,57	5,44
- leča, rdeča	kg	1,16	1,16	1,65	1,65	2,2	2,2	2,75	2,75	3,12	3,12	3,43	3,43
- por	kg	1,16	1,65	1,65	2,35	2,2	3,13	2,75	3,91	3,12	4,43	3,43	4,87
- olje, oljčno	l	0,34	0,34	0,49	0,49	0,65	0,65	0,82	0,82	0,93	0,93	1,02	1,02
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	0,25	0,26	0,35	0,37	0,47	0,49	0,59	0,61	0,67	0,69	0,73	0,76
- kis, jabolčni	l	0,23	0,23	0,33	0,33	0,44	0,44	0,55	0,55	0,62	0,62	0,69	0,69
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09
peteršilj, zelenje													
sir tofu, sojin, čvrst	kg	0,19	0,19	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,51	0,51	0,56	0,56
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		27		36		45		51		56	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,19 MJ/44 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 66 mg Na (0,17 g NaCl); 71 g vode.

Jedilnik 4

Ljubljansko področje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> prosena kaša s sojinim mlekom zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka mleka korenček z jabolki, brez mlečnih beljakovin in oreškov 	<ul style="list-style-type: none"> polnjene bučke, z govedino, pečene v pečici krompir, olupljen, kuhan piškot, z javorovom sirupom in margarino brez mlečnih beljakovin 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira kaki/maline 	<ul style="list-style-type: none"> enolončnica iz rdeče leče, brez zelja in paradižnika kruh, rženi, brez dodatka mleka

Sestavine in količine za 100 oseb

Proseka kaša s sojinim mlekom (1396L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklea (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	8,13	8,13	11,38	11,38	14,63	14,63	17,88	17,88	19,5	19,5	21,13	21,13
proso, oluščeno	kg	2,72	2,72	3,8	3,8	4,89	4,89	5,98	5,98	6,52	6,52	7,07	7,07
sliva, suha	kg	1,09	1,25	1,52	1,75	1,96	2,25	2,39	2,75	2,61	3	2,83	3,25
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,75	0,75	1,05	1,05	1,35	1,35	1,65	1,65	1,8	1,8	1,95	1,95
sladkor	kg	0,14	0,14	0,19	0,19	0,24	0,24	0,3	0,3	0,33	0,33	0,35	0,35
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		17,5		22,5		27,5		30		32,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	8,13	8,13	13	13	16,25	16,25	19,5	19,5	21,45	21,45	21,45	21,45
proso, oluščeno	kg	2,72	2,72	4,35	4,35	5,43	5,43	6,52	6,52	7,17	7,17	7,17	7,17
sliva, suha	kg	1,09	1,25	1,74	2	2,17	2,5	2,61	3	2,87	3,3	2,87	3,3
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,75	0,75	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	1,98	1,98	1,98	1,98
sladkor	kg	0,14	0,14	0,22	0,22	0,27	0,27	0,33	0,33	0,36	0,36	0,36	0,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		20		25		30		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,7 MJ/166 kcal; 1,7 kcal/g; 6 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 63 mg Na (0,16 g NaCl); 50 g vode.

Zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka (1918L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	19,8	19,8	19,8	19,8
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		20		20		20	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0 MJ/0 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 100 g vode.

Korenček z jabolki, brez mlečnih beljakovin in oreškov (1640L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
korenje	kg	4,04	4,81	4,04	4,81	6,07	7,22	8,09	9,63	8,09	9,63	10,11	12,03
jabolko	kg	1,16	1,25	1,16	1,25	1,73	1,87	2,31	2,5	2,31	2,5	2,89	3,12
jogurt iz sojinega sira	kg	1,16	1,16	1,16	1,16	1,73	1,73	2,31	2,31	2,31	2,31	2,89	2,89
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,53	0,53	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,05	1,05	1,31	1,31
sok, jabolčni, industrijski	l	0,29	0,29	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,58	0,58	0,72	0,72
kis, jabolčni	l	0,23	0,23	0,23	0,23	0,34	0,34	0,45	0,45	0,45	0,45	0,56	0,56
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		18,75	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
korenje	kg	4,04	4,81	6,07	7,22	8,09	9,63	10,11	12,03	10,11	12,03	12,13	14,44
jabolko	kg	1,16	1,25	1,73	1,87	2,31	2,5	2,89	3,12	2,89	3,12	3,47	3,74
jogurt iz sojinega sira	kg	1,16	1,16	1,73	1,73	2,31	2,31	2,89	2,89	2,89	2,89	3,47	3,47
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,31	1,31	1,31	1,31	1,58	1,58
sok, jabolčni, industrijski	l	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,72	0,72	0,72	0,72	0,87	0,87
kis, jabolčni	l	0,23	0,23	0,34	0,34	0,45	0,45	0,56	0,56	0,56	0,56	0,68	0,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,13 MJ/30 kcal; 0,3 kcal/g; 0 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 78 mg Na (0,2 g NaCl); 88 g vode.

Poljane bučke, z govedino, pečene v pečici (1884L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kolerabica	kg	6,33	8,49	9,33	12,51	12,67	16,97	15	20,1	17	22,78	17,67	23,67
govedina, mleto meso	kg	5,96	5,96	8,78	8,78	11,92	11,92	14,12	14,12	16	16	16,63	16,63
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	2,98	2,98	4,39	4,39	5,96	5,96	7,06	7,06	8	8	8,31	8,31
čebula	kg	1,49	1,61	2,2	2,37	2,98	3,22	3,53	3,81	4	4,32	4,16	4,49
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,49	1,49	2,2	2,2	2,98	2,98	3,53	3,53	4	4	4,16	4,16
jajce, kokošje	kg	0,46	0,52	0,68	0,76	0,92	1,03	1,09	1,22	1,24	1,39	1,29	1,44
česen	kg	0,22	0,25	0,33	0,37	0,45	0,5	0,53	0,59	0,6	0,67	0,62	0,7
peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		28		38		45		51		53	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kolerabica	kg	7	9,38	10,33	13,85	14	18,76	17,33	23,22	20	26,8	22,33	29,92
govedina, mleto meso	kg	6,59	6,59	9,72	9,72	13,18	13,18	16,31	16,31	18,82	18,82	21,02	21,02
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	3,29	3,29	4,86	4,86	6,59	6,59	8,16	8,16	9,41	9,41	10,51	10,51
čebula	kg	1,65	1,78	2,43	2,63	3,29	3,56	4,08	4,4	4,71	5,08	5,25	5,67
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,65	1,65	2,43	2,43	3,29	3,29	4,08	4,08	4,71	4,71	5,25	5,25
jajce, kokošje	kg	0,51	0,57	0,75	0,84	1,02	1,14	1,26	1,41	1,46	1,63	1,63	1,82
česen	kg	0,25	0,28	0,36	0,41	0,49	0,55	0,61	0,69	0,71	0,79	0,79	0,88
peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	21		31		42		52		60		67	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,37 MJ/88 kcal; 0,9 kcal/g; 4 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 21 mg Na (0,05 g NaCl); 61 g vode.													
Piškot, z javorovom sirupom in margarino brez mlečnih beljakovin (1499L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,3	1,3	1,73	1,73	2,16	2,16	3,03	3,03	3,03	3,03	3,46	3,46
sirup, javorjev	kg	0,87	0,87	1,16	1,16	1,45	1,45	2,03	2,03	2,03	2,03	2,32	2,32
moka, ržena, tip 815	kg	0,65	0,65	0,87	0,87	1,08	1,08	1,52	1,52	1,52	1,52	1,73	1,73

sladkor	kg	0,41	0,41	0,54	0,54	0,68	0,68	0,95	0,95	0,95	0,95	1,08	1,08
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8
jajce, kokošje	kg	0,13	0,14	0,17	0,19	0,21	0,23	0,29	0,33	0,29	0,33	0,34	0,38
sladkor	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,08	0,08
soda bikarbona	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		5		7		7		8	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,3	1,3	1,73	1,73	2,6	2,6	3,46	3,46	3,9	3,9	4,33	4,33
sirup, javorjev	kg	0,87	0,87	1,16	1,16	1,74	1,74	2,32	2,32	2,61	2,61	2,9	2,9
moka, ržena, tip 815	kg	0,65	0,65	0,87	0,87	1,3	1,3	1,73	1,73	1,95	1,95	2,16	2,16
sladkor	kg	0,41	0,41	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,22	1,22	1,35	1,35
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
jajce, kokošje	kg	0,13	0,14	0,17	0,19	0,25	0,28	0,34	0,38	0,38	0,42	0,42	0,47
sladkor	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1
soda bikarbona	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07	0,07
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		6		8		9		10	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,43 MJ/339 kcal; 3,4 kcal/g; 7 g maščob; 63 g ogljikovih hidratov.; 170 mg Na (0,44 g NaCl); 22 g vode.

Enolončnica iz rdeče leče, brez zelja in paradižnika (1885L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	7,19	7,19	9,58	9,58	12,78	12,78	15,97	15,97	17,57	17,57	18,37	18,37
brokoli	kg	3,59	5	4,79	6,66	6,39	8,88	7,99	11,1	8,79	12,21	9,18	12,77
krompir	kg	1,8	2,16	2,4	2,88	3,19	3,83	3,99	4,79	4,39	5,27	4,59	5,51
korenje	kg	1,44	1,71	1,92	2,28	2,56	3,04	3,19	3,8	3,51	4,18	3,67	4,37
leča, rdeča	kg	1,08	1,08	1,44	1,44	1,92	1,92	2,4	2,4	2,64	2,64	2,76	2,76
por	kg	1,08	1,53	1,44	2,04	1,92	2,72	2,4	3,4	2,64	3,74	2,76	3,91
sir tofu, sojin, mehek	kg	0,34	0,34	0,46	0,46	0,61	0,61	0,76	0,76	0,84	0,84	0,87	0,87
olje, oljčno	l	0,32	0,32	0,43	0,43	0,57	0,57	0,71	0,71	0,78	0,78	0,82	0,82
kis, jabolčni	l	0,22	0,22	0,29	0,29	0,38	0,38	0,48	0,48	0,53	0,53	0,55	0,55
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17,1		22,8		30,4		38		41,8		43,7	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	7,99	7,99	11,18	11,18	14,38	14,38	17,57	17,57	19,97	19,97	22,36	22,36
brokoli	kg	3,99	5,55	5,59	7,77	7,19	9,99	8,79	12,21	9,98	13,88	11,18	15,54
krompir	kg	2	2,4	2,8	3,35	3,59	4,31	4,39	5,27	4,99	5,99	5,59	6,71
korenje	kg	1,6	1,9	2,24	2,66	2,88	3,42	3,51	4,18	3,99	4,75	4,47	5,32
leča, rdeča	kg	1,2	1,2	1,68	1,68	2,16	2,16	2,64	2,64	2,99	2,99	3,35	3,35
por	kg	1,2	1,7	1,68	2,38	2,16	3,06	2,64	3,74	2,99	4,25	3,35	4,76
sir tofu, sojin, mehek	kg	0,38	0,38	0,53	0,53	0,68	0,68	0,84	0,84	0,95	0,95	1,06	1,06
olje, oljčno	l	0,35	0,35	0,5	0,5	0,64	0,64	0,78	0,78	0,89	0,89	0,99	0,99
kis, jabolčni	l	0,24	0,24	0,34	0,34	0,43	0,43	0,53	0,53	0,6	0,6	0,67	0,67
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		26,6		34,2		41,8		47,5		53,2	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/43 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 69 g vode.

Jedilnik 4

Ljubljansko področje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečna prosena kaša s suhimi slivami zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka jajčnega lecitina korenček z jabolki 	<ul style="list-style-type: none"> polnjene paprike, brez jajc in jajčnega lecitina krompir, olupljen, kuhan mikado, brez jajc in jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem kruh, rženi, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečna prosena kaša s suhimi slivami (1396J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	7,58	7,58	10,74	10,74	13,9	13,9	17,06	17,06	18,96	18,96	19,59	19,59
proso, oluščeno	kg	2,61	2,61	3,7	3,7	4,78	4,78	5,87	5,87	6,52	6,52	6,74	6,74
sliva, suha	kg	1,04	1,2	1,48	1,7	1,91	2,2	2,35	2,7	2,61	3	2,7	3,1
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,78	0,78	1,11	1,11	1,43	1,43	1,76	1,76	1,96	1,96	2,02	2,02
sladkor	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,33	0,33	0,34	0,34
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		22		27		30		31	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	8,22	8,22	12,01	12,01	15,8	15,8	19,59	19,59	22,12	22,12	24,65	24,65
proso, oluščeno	kg	2,83	2,83	4,13	4,13	5,43	5,43	6,74	6,74	7,61	7,61	8,48	8,48
sliva, suha	kg	1,13	1,3	1,65	1,9	2,17	2,5	2,7	3,1	3,04	3,5	3,39	3,9
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,85	0,85	1,24	1,24	1,63	1,63	2,02	2,02	2,28	2,28	2,54	2,54
sladkor	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,27	0,27	0,34	0,34	0,38	0,38	0,42	0,42
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		31		35		39	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,67 MJ/160 kcal; 1,6 kcal/g; 6 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 49 mg Na (0,13 g NaCl); 51 g vode.

Zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka (1918J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	19,8	19,8
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	9,9	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		20		20		20	
NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0 MJ/0 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 100 g vode.													
Polnjene paprike, brez jajc in jajčnega lecitina (1447J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnikova omaka za polnjeno zelenjavo (praženje in nato dušenje)	kg	5,08	5,24	7,47	7,7	10,16	10,47	12,25	12,63	13,74	14,17	14,64	15,09
- paradižnik	kg	1,62	1,69	2,39	2,48	3,25	3,38	3,92	4,07	4,39	4,57	4,68	4,87
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	1,08	1,13	1,59	1,66	2,17	2,25	2,61	2,72	2,93	3,05	3,12	3,25
- čebula	kg	1,08	1,17	1,59	1,72	2,17	2,34	2,61	2,82	2,93	3,16	3,12	3,37
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,81	0,81	1,19	1,19	1,62	1,62	1,96	1,96	2,2	2,2	2,34	2,34
- olje, repično	l	0,3	0,3	0,44	0,44	0,6	0,6	0,73	0,73	0,81	0,81	0,87	0,87
- sladkor	kg	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,39	0,39	0,44	0,44	0,47	0,47
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,12	0,12
- bazilika													
- origano, posušen													
- bazilika, posušena													
- klinčki, mleti													
- lovrov list													
paprika	kg	4,96	6,1	7,3	8,97	9,92	12,2	11,96	14,72	13,42	16,51	14,3	17,59
govedina, mleto meso	kg	2,17	2,17	3,18	3,18	4,33	4,33	5,22	5,22	5,86	5,86	6,24	6,24
svinjina, mleto meso	kg	2,17	2,17	3,18	3,18	4,33	4,33	5,22	5,22	5,86	5,86	6,24	6,24
čebula	kg	1,08	1,17	1,59	1,72	2,17	2,34	2,61	2,82	2,93	3,16	3,12	3,37
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,08	1,08	1,59	1,59	2,17	2,17	2,61	2,61	2,93	2,93	3,12	3,12
smetana, kisla	kg	0,34	0,34	0,5	0,5	0,68	0,68	0,82	0,82	0,92	0,92	0,98	0,98

česen	kg	0,16	0,18	0,24	0,27	0,32	0,36	0,39	0,44	0,44	0,49	0,47	0,52
peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17		25		34		41		46		49	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnikova omaka za polnjeno zelenjavo (praženje in nato dušenje)	kg	5,68	5,85	8,37	8,62	11,35	11,7	14,04	14,48	16,43	16,94	18,23	18,79
- paradižnik	kg	1,82	1,89	2,68	2,78	3,63	3,78	4,49	4,67	5,25	5,46	5,83	6,06
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	1,21	1,26	1,78	1,85	2,42	2,52	2,99	3,11	3,5	3,64	3,89	4,04
- čebula	kg	1,21	1,31	1,78	1,93	2,42	2,61	2,99	3,23	3,5	3,78	3,89	4,2
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,91	0,91	1,34	1,34	1,82	1,82	2,25	2,25	2,63	2,63	2,91	2,91
- olje, repično	l	0,34	0,34	0,5	0,5	0,67	0,67	0,83	0,83	0,97	0,97	1,08	1,08
- sladkor	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,53	0,53	0,58	0,58
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15
- bazilika													
- origano, posušen													
- bazilika, posušena													
- klinčki, mleti													
- lovorov list													
paprika	kg	5,54	6,82	8,17	10,05	11,09	13,64	13,72	16,87	16,05	19,74	17,8	21,89
govedina, mleto meso	kg	2,42	2,42	3,57	3,57	4,84	4,84	5,99	5,99	7,01	7,01	7,77	7,77
svinjina, mleto meso	kg	2,42	2,42	3,57	3,57	4,84	4,84	5,99	5,99	7,01	7,01	7,77	7,77
čebula	kg	1,21	1,31	1,78	1,93	2,42	2,61	2,99	3,23	3,5	3,78	3,89	4,2
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,21	1,21	1,78	1,78	2,42	2,42	2,99	2,99	3,5	3,5	3,89	3,89
smetana, kislá	kg	0,38	0,38	0,56	0,56	0,76	0,76	0,94	0,94	1,1	1,1	1,22	1,22
česen	kg	0,18	0,2	0,27	0,3	0,36	0,41	0,45	0,5	0,53	0,59	0,58	0,65
peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		28		38		47		55		61	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,45 MJ/107 kcal; 1,1 kcal/g; 5 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 75 mg Na (0,19 g NaCl); 55 g vode.

Mikado, brez jajc in jajčnega lecitina (1846J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,14	1,14	1,14	1,14	1,71	1,71	2,28	2,28	2,28	2,28	2,85	2,85
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,74	0,74	0,74	0,74	1,11	1,11	1,48	1,48	1,48	1,48	1,85	1,85
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,57	0,57	0,57	0,57	0,86	0,86	1,14	1,14	1,14	1,14	1,43	1,43
sladkor	kg	0,55	0,55	0,55	0,55	0,82	0,82	1,09	1,09	1,09	1,09	1,37	1,37
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		3		4,5		6		6		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,14	1,14	1,71	1,71	2,28	2,28	2,85	2,85	2,85	2,85	3,42	3,42
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,74	0,74	1,11	1,11	1,48	1,48	1,85	1,85	1,85	1,85	2,22	2,22
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,57	0,57	0,86	0,86	1,14	1,14	1,43	1,43	1,43	1,43	1,71	1,71
sladkor	kg	0,55	0,55	0,82	0,82	1,09	1,09	1,37	1,37	1,37	1,37	1,64	1,64
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		7,5		9	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,47 MJ/351 kcal; 3,5 kcal/g; 17 g maščob; 46 g ogljikovih hidratov.; 20 mg Na (0,05 g NaCl); 10 g vode.

Jedilnik 4

Ljubljansko področje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečna prosena kaša s suhimi slivami zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata korenček z jabolki, brez oreškov 	<ul style="list-style-type: none"> sarma krompir, olupljen, kuhan medenjak 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem kruh, rženi

Sestavine in količine za 100 oseb

Korenček z jabolki, brez oreškov (16400)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
korenje	kg	4,04	4,81	6,07	7,22	8,09	9,63	8,09	9,63	10,11	12,03	10,11	12,03
jabolko	kg	1,16	1,25	1,73	1,87	2,31	2,5	2,31	2,5	2,89	3,12	2,89	3,12
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,16	1,16	1,73	1,73	2,31	2,31	2,31	2,31	2,89	2,89	2,89	2,89
mikado	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,05	1,05	1,31	1,31	1,31	1,31
sok, jabolčni, industrijski	l	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,58	0,58	0,72	0,72	0,72	0,72
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,27	0,27	0,41	0,41	0,54	0,54	0,54	0,54	0,68	0,68	0,68	0,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		15		18,75		18,75	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
korenje	kg	4,04	4,81	6,07	7,22	8,09	9,63	10,11	12,03	12,13	14,44	12,13	14,44
jabolko	kg	1,16	1,25	1,73	1,87	2,31	2,5	2,89	3,12	3,47	3,74	3,47	3,74
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,16	1,16	1,73	1,73	2,31	2,31	2,89	2,89	3,47	3,47	3,47	3,47
mikado	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,31	1,31	1,58	1,58	1,58	1,58
sok, jabolčni, industrijski	l	0,29	0,29	0,43	0,43	0,58	0,58	0,72	0,72	0,87	0,87	0,87	0,87
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,27	0,27	0,41	0,41	0,54	0,54	0,68	0,68	0,81	0,81	0,81	0,81
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		22,5		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/48 kcal; 0,5 kcal/g; 0 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 82 g vode.

Jedilnik 4

Ljubljansko področje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečna prosena kaša s suhimi slivami zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata korenček z jabolki 	<ul style="list-style-type: none"> sarma s skuto in riževim nadevom, brez mesa in mesnih izdelkov krompir, olupljen, kuhan medenjak 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem kruh, rženi

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečna prosena kaša s suhimi slivami		120 g	170 g	220 g	270 g	300 g	310 g
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)
DM	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)
	korenček z jabolki	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
K	sarma s skuto in riževim nadevom, brez mesa in mesnih izdelkov		230 g	340 g	470 g	570 g	640 g	660 g
	krompir, olupljen, kuhan	manjši plod	1,3 (100 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)
	medenjak	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3 (90 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let	krožnik	0,5 (125/310 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)
V	enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem		170 g	240 g	320 g	380 g	430 g	450 g
	kruh, rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečna prosenka kaša s suhimi slivami		130 g	190 g	250 g	300 g	350 g	380 g
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)
	korenček z jabolki	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)
K	sarma s skuto in riževim nadevom, brez mesa in mesnih izdelkov		260 g	390 g	530 g	650 g	750 g	830 g
	krompir, olupljen, kuhan	manjši plod	1,3 (100 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)
	medenjaki	kos	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let	krožnik	0,5 (125/310 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	1 (250/230 g)	1 (250/230 g)
V	enolončnica iz rdeče leče s peteršiljem		190 g	270 g	360 g	440 g	500 g	550 g
	kruh, rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečna prosenka kaša s suhimi slivami (1396V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	7,58	7,58	10,74	10,74	13,9	13,9	17,06	17,06	18,96	18,96	19,59	19,59
proso, oluščeno	kg	2,61	2,61	3,7	3,7	4,78	4,78	5,87	5,87	6,52	6,52	6,74	6,74
sliva, suha	kg	1,04	1,2	1,48	1,7	1,91	2,2	2,35	2,7	2,61	3	2,7	3,1
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,78	0,78	1,11	1,11	1,43	1,43	1,76	1,76	1,96	1,96	2,02	2,02
sladkor	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,33	0,33	0,34	0,34
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		22		27		30		31	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	8,22	8,22	12,01	12,01	15,8	15,8	18,96	18,96	22,12	22,12	24,01	24,01
proso, oluščeno	kg	2,83	2,83	4,13	4,13	5,43	5,43	6,52	6,52	7,61	7,61	8,26	8,26
sliva, suha	kg	1,13	1,3	1,65	1,9	2,17	2,5	2,61	3	3,04	3,5	3,3	3,8

maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,85	0,85	1,24	1,24	1,63	1,63	1,96	1,96	2,28	2,28	2,48	2,48
sladkor	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,27	0,27	0,33	0,33	0,38	0,38	0,41	0,41
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		30		35		38	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,67 MJ/160 kcal; 1,6 kcal/g; 6 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 49 mg Na (0,13 g NaCl); 51 g vode.

Sarma s skuto in riževim nadevom, brez mesa in mesnih izdelkov (1580V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda za kuhanje riža	l	8,36	8,36	12,36	12,36	17,09	17,09	20,73	20,73	23,27	23,27	24	24
juha, zelenjavna ali 'domača' brezmesna jušna osnova	l	8,36	8,36	12,36	12,36	17,09	17,09	20,73	20,73	23,27	23,27	24	24
kislo zelje, odcejeno	kg	6,27	6,27	9,27	9,27	12,82	12,82	15,55	15,55	17,45	17,45	18	18
skuta, 40 % m. m., v suhi snovi	kg	3,76	3,76	5,56	5,56	7,69	7,69	9,33	9,33	10,47	10,47	10,8	10,8
omaka za sarmo (praženje in nato dušenje)	kg	1,25	1,25	1,85	1,85	2,56	2,56	3,11	3,11	3,49	3,49	3,6	3,6
- voda	l	1,11	1,11	1,64	1,64	2,26	2,26	2,74	2,74	3,08	3,08	3,18	3,18
- moka, pšenična, tip 400	kg	0,07	0,07	0,11	0,11	0,15	0,15	0,18	0,18	0,21	0,21	0,21	0,21
- paradižnik, mezga, iz svežih paradižnikov (nesoljena)	kg	0,07	0,07	0,11	0,11	0,15	0,15	0,18	0,18	0,21	0,21	0,21	0,21
• olje, repično, za pripravo jedi													
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	0,79	0,79	1,17	1,17	1,62	1,62	1,97	1,97	2,21	2,21	2,28	2,28
smetana, kislá	kg	0,63	0,63	0,93	0,93	1,28	1,28	1,55	1,55	1,75	1,75	1,8	1,8
čebula	kg	0,42	0,45	0,62	0,67	0,85	0,92	1,04	1,12	1,16	1,26	1,2	1,3
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,42	0,42	0,62	0,62	0,85	0,85	1,04	1,04	1,16	1,16	1,2	1,2
podmet (brez toplotne obdelave)	kg	0,17	0,17	0,25	0,25	0,34	0,34	0,41	0,41	0,47	0,47	0,48	0,48
- voda	l	0,13	0,13	0,19	0,19	0,26	0,26	0,31	0,31	0,35	0,35	0,36	0,36
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,09	0,09	0,1	0,1	0,12	0,12	0,12	0,12
jajce, kokošje	kg	0,16	0,18	0,24	0,27	0,33	0,37	0,4	0,45	0,45	0,5	0,46	0,52
paprika, mleta, rdeča, sladka	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,09	0,09	0,1	0,1	0,12	0,12	0,12	0,12
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,07	0,08
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	23		34		47		57		64		66	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda za kuhanje riža	l	9,45	9,45	14,18	14,18	19,27	19,27	23,64	23,64	27,27	27,27	30,18	30,18
juha, zelenjavna ali 'domača' brezmesna jušna osnova	l	9,45	9,45	14,18	14,18	19,27	19,27	23,64	23,64	27,27	27,27	30,18	30,18
kislo zelje, odcejeno	kg	7,09	7,09	10,64	10,64	14,45	14,45	17,73	17,73	20,45	20,45	22,64	22,64

skuta, 40 % m. m., v suhi snovi	kg	4,25	4,25	6,38	6,38	8,67	8,67	10,64	10,64	12,27	12,27	13,58	13,58
omaka za sarmo (praženje in nato dušenje)	kg	1,42	1,42	2,13	2,13	2,89	2,89	3,55	3,55	4,09	4,09	4,53	4,53
- voda	l	1,25	1,25	1,88	1,88	2,55	2,55	3,13	3,13	3,61	3,61	3,99	3,99
- moka, pšenična, tip 400	kg	0,08	0,08	0,13	0,13	0,17	0,17	0,21	0,21	0,24	0,24	0,27	0,27
- paradižnik, mezga, iz svežih paradižnikov (nesoljena)	kg	0,08	0,08	0,13	0,13	0,17	0,17	0,21	0,21	0,24	0,24	0,27	0,27
• olje, repično, za pripravo jedi													
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	0,9	0,9	1,35	1,35	1,83	1,83	2,25	2,25	2,59	2,59	2,87	2,87
smetana, kislá	kg	0,71	0,71	1,06	1,06	1,45	1,45	1,77	1,77	2,05	2,05	2,26	2,26
čebula	kg	0,47	0,51	0,71	0,77	0,96	1,04	1,18	1,28	1,36	1,47	1,51	1,63
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,47	0,47	0,71	0,71	0,96	0,96	1,18	1,18	1,36	1,36	1,51	1,51
podmet (brez toplotne obdelave)	kg	0,19	0,19	0,28	0,28	0,39	0,39	0,47	0,47	0,55	0,55	0,6	0,6
- voda	l	0,14	0,14	0,21	0,21	0,29	0,29	0,35	0,35	0,41	0,41	0,45	0,45
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14	0,15	0,15
jajce, kokošje	kg	0,18	0,21	0,27	0,31	0,37	0,42	0,46	0,51	0,53	0,59	0,58	0,65
paprika, mleta, rdeča, sladka	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14	0,15	0,15
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,05	0,06	0,06	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	26		39		53		65		75		83	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,23 MJ/55 kcal; 0,6 kcal/g; 3 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 66 mg Na (0,17 g NaCl); 96 g vode.

Jedilnik 5

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, t1000 • jajce, kokošje, umešano • redkvice • mlečna kava 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • hruška /sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • telečja obara s peteršiljem • ajdovi žganci • jabolčna pita z dodatkom suhih marelic 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • korenje 	<ul style="list-style-type: none"> • špageti po milansko • nariban poltrdi sir • mešana solata

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	črni kruh, t1000	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	jajce, kokošje, umešano	kos	20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g
	redkvice		30 g	40 g	60 g	70 g	70 g	80 g
	mlečna kava	skodelica	100 ml	150 ml	175 ml	225 ml	250 ml	250 ml
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	hruška /sveže borovnice	manjši sadež	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	3,5 (175/300 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)
K	telečja obara s peteršiljem	krožnik	190 g	290 g	390 g	470 g	500 g	500 g
	ajdovi žganci		120 g	170 g	230 g	280 g	320 g	330 g
	jabolčna pita z dodatkom suhih marelic	kos	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4,5 (135 g)	5 (150 g)	5 (150 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	korenje		30 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g
V	špageti po milansko		90 g	130 g	170 g	210 g	230 g	240 g
	nariban poltrdi sir	rezina	1,5 (6 g)	2 (8 g)	2,5 (10 g)	3,5 (14 g)	3,5 (14 g)	4 (16 g)
	mešana solata	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	črni kruh, t1000	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	jajce, kokošje, umešano	kos	30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g
	redkvice		30 g	50 g	60 g	80 g	90 g	100 g
	mlečna kava	skodelica	100 ml	150 ml	200 ml	250 ml	300 ml	325 ml
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	hruška/sveže borovnice	manjši sadež	2 (100/170 g)	3 (150/260 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)
K	telečja obara s peteršiljem	krožnik	220 g	320 g	440 g	500 g	500 g	500 g
	ajdovi žganci		130 g	190 g	260 g	320 g	370 g	410 g
	jabolčna pita z dodatkom suhih marelic	kos	2 (60 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	5 (150 g)	6 (180 g)	6,5 (195 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	korenje		40 g	50 g	70 g	90 g	100 g	110 g
V	špageti po milansko		100 g	150 g	190 g	240 g	270 g	300 g
	nariban poltrdi sir	rezina	1,5 (6 g)	2,5 (10 g)	3 (12 g)	3,5 (14 g)	4,5 (18 g)	4,5 (18 g)
	mešana solata	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečna kava (1410)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	8,35	8,35	12,53	12,53	14,62	14,62	18,8	18,8	20,88	20,88	20,88	20,88
voda	l	1,15	1,15	1,72	1,72	2,01	2,01	2,59	2,59	2,87	2,87	2,87	2,87
žitna kava iz cikorije	l	0,11	0,11	0,17	0,17	0,19	0,19	0,25	0,25	0,28	0,28	0,28	0,28
sladkor	kg	0,11	0,11	0,17	0,17	0,2	0,2	0,26	0,26	0,29	0,29	0,29	0,29
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		17,5		22,5		25		25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	8,35	8,35	12,53	12,53	16,71	16,71	20,88	20,88	25,06	25,06	27,15	27,15
voda	l	1,15	1,15	1,72	1,72	2,3	2,3	2,87	2,87	3,45	3,45	3,74	3,74
žitna kava iz cikorije	l	0,11	0,11	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,33	0,33	0,36	0,36
sladkor	kg	0,11	0,11	0,17	0,17	0,23	0,23	0,29	0,29	0,34	0,34	0,37	0,37
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		25		30		32,5	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 33 mg Na (0,08 g NaCl); 71 g vode.

Telečja obara s peteršiljem (1653)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
telečja obara (praženje in nato dušenje)	kg	18,47	19,59	28,19	29,91	37,92	40,22	45,69	48,47	48,61	51,56	48,61	51,56
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,24	9,24	14,1	14,1	18,96	18,96	22,85	22,85	24,31	24,31	24,31	24,31
- teletina, prsa	kg	3,69	3,69	5,64	5,64	7,58	7,58	9,14	9,14	9,72	9,72	9,72	9,72
- krompir	kg	2,52	3,02	3,84	4,61	5,17	6,2	6,23	7,47	6,63	7,95	6,63	7,95
- vino, namizno, belo	kg	0,74	0,74	1,13	1,13	1,52	1,52	1,83	1,83	1,94	1,94	1,94	1,94
- cvetača	kg	0,74	1,02	1,13	1,56	1,52	2,09	1,83	2,52	1,94	2,68	1,94	2,68
- čebula	kg	0,59	0,64	0,9	0,97	1,21	1,31	1,46	1,58	1,56	1,68	1,56	1,68
- grah	kg	0,44	0,72	0,68	1,1	0,91	1,47	1,1	1,78	1,17	1,89	1,17	1,89
- korenje	kg	0,44	0,53	0,68	0,81	0,91	1,08	1,1	1,31	1,17	1,39	1,17	1,39
- zelena, gomolj	kg	0,44	0,56	0,68	0,86	0,91	1,16	1,1	1,39	1,17	1,48	1,17	1,48
- olje, oljčno	l	0,33	0,33	0,5	0,5	0,67	0,67	0,81	0,81	0,86	0,86	0,86	0,86
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,61	0,61	0,73	0,73	0,78	0,78	0,78	0,78

- peteršilj, korenika													
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,15	0,15	0,23	0,23	0,3	0,3	0,37	0,37	0,39	0,39	0,39	0,39
- česen	kg	0,04	0,05	0,07	0,08	0,09	0,1	0,11	0,12	0,12	0,13	0,12	0,13
- poper, črn													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		29		39		47		50		50	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
telečja obara (praženje in nato dušenje)	kg	21,39	22,69	31,11	33	42,78	45,38	48,61	51,56	48,61	51,56	48,61	51,56
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	10,69	10,69	15,56	15,56	21,39	21,39	24,31	24,31	24,31	24,31	24,31	24,31
- teletina, prsa	kg	4,28	4,28	6,22	6,22	8,56	8,56	9,72	9,72	9,72	9,72	9,72	9,72
- krompir	kg	2,92	3,5	4,24	5,09	5,83	7	6,63	7,95	6,63	7,95	6,63	7,95
- vino, namizno, belo	kg	0,86	0,86	1,24	1,24	1,71	1,71	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94	1,94
- cvetača	kg	0,86	1,18	1,24	1,72	1,71	2,36	1,94	2,68	1,94	2,68	1,94	2,68
- čebula	kg	0,68	0,74	1	1,08	1,37	1,48	1,56	1,68	1,56	1,68	1,56	1,68
- grah	kg	0,51	0,83	0,75	1,21	1,03	1,66	1,17	1,89	1,17	1,89	1,17	1,89
- korenje	kg	0,51	0,61	0,75	0,89	1,03	1,22	1,17	1,39	1,17	1,39	1,17	1,39
- zelena, gomolj	kg	0,51	0,65	0,75	0,95	1,03	1,3	1,17	1,48	1,17	1,48	1,17	1,48
- olje, oljčno	l	0,38	0,38	0,55	0,55	0,76	0,76	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86	0,86
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,34	0,34	0,5	0,5	0,68	0,68	0,78	0,78	0,78	0,78	0,78	0,78
- peteršilj, korenika													
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,17	0,17	0,25	0,25	0,34	0,34	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39
- česen	kg	0,05	0,06	0,07	0,08	0,1	0,11	0,12	0,13	0,12	0,13	0,12	0,13
- poper, črn													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22		32		44		50		50		50	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,24 MJ/57 kcal; 0,6 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 68 mg Na (0,17 g NaCl); 71 g vode.													
Ajdovi žganci (1411)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,6	9,6	13,6	13,6	18,4	18,4	22,4	22,4	25,6	25,6	26,4	26,4
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,4	2,4	3,4	3,4	4,6	4,6	5,6	5,6	6,4	6,4	6,6	6,6
olje, oljčno	l	0,11	0,11	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,28	0,28	0,29	0,29
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		28		32		33	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	10,4	10,4	15,2	15,2	20,8	20,8	25,6	25,6	29,6	29,6	32,8	32,8
moka, ajdova, polnozrnat	kg	2,6	2,6	3,8	3,8	5,2	5,2	6,4	6,4	7,4	7,4	8,2	8,2
olje, oljčno	l	0,12	0,12	0,17	0,17	0,23	0,23	0,28	0,28	0,33	0,33	0,36	0,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		26		32		37		41	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/72 kcal; 0,7 kcal/g; 1 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 40 mg Na (0,1 g NaCl); 66 g vode.

Jabolčna pita z dodatkom suhih marelic (1412)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolko	kg	3,81	4,11	4,76	5,14	6,67	7,2	8,57	9,26	9,52	10,29	9,52	10,29
moka, pšenična, tip 500	kg	1,14	1,14	1,43	1,43	2	2	2,57	2,57	2,86	2,86	2,86	2,86
olje, sončnično, z visoko vsebnostjo oleinske kisline	l	0,85	0,85	1,06	1,06	1,48	1,48	1,9	1,9	2,12	2,12	2,12	2,12
sladkor	kg	0,57	0,57	0,71	0,71	1	1	1,29	1,29	1,43	1,43	1,43	1,43
marelice, džem	kg	0,38	0,38	0,48	0,48	0,67	0,67	0,86	0,86	0,95	0,95	0,95	0,95
jajce, kokošje	kg	0,15	0,17	0,18	0,21	0,26	0,29	0,33	0,37	0,37	0,41	0,37	0,41
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13	0,17	0,17	0,19	0,19	0,19	0,19
marelica, posušena	kg	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13	0,14	0,14	0,14	0,14
rum, 80 % alkohola, ali rumova esenca	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
limona, lupina													
cimet, mleti													
• maslo (iz kisle in sladke smetane), za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		13,5		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolko	kg	3,81	4,11	5,71	6,17	7,62	8,23	9,52	10,29	11,43	12,34	12,38	13,37
moka, pšenična, tip 500	kg	1,14	1,14	1,71	1,71	2,29	2,29	2,86	2,86	3,43	3,43	3,71	3,71
olje, sončnično, z visoko vsebnostjo oleinske kisline	l	0,85	0,85	1,27	1,27	1,69	1,69	2,12	2,12	2,54	2,54	2,75	2,75
sladkor	kg	0,57	0,57	0,86	0,86	1,14	1,14	1,43	1,43	1,71	1,71	1,86	1,86
marelice, džem	kg	0,38	0,38	0,57	0,57	0,76	0,76	0,95	0,95	1,14	1,14	1,24	1,24
jajce, kokošje	kg	0,15	0,17	0,22	0,25	0,3	0,33	0,37	0,41	0,44	0,5	0,48	0,54
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,23	0,23	0,25	0,25

marelica, posušena	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,11	0,11	0,14	0,14	0,17	0,17	0,19	0,19
rum, 80 % alkohola, ali rumova esenca	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,12	0,12
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
limona, lupina													
cimet, mleti													
• maslo (iz kisle in sladke smetane), za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		18		19,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,91 MJ/218 kcal; 2,2 kcal/g; 11 g maščob; 28 g ogljikovih hidratov.; 15 mg Na (0,04 g NaCl); 50 g vode.

Špageti po milansko (1413)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	7,62	7,62	11,01	11,01	14,4	14,4	17,79	17,79	19,48	19,48	20,33	20,33
- jajčne testenine	kg	2,96	2,96	4,28	4,28	5,6	5,6	6,92	6,92	7,58	7,58	7,91	7,91
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,2	0,2	0,22	0,22	0,23	0,23
grah, zrna, kuhana, odcejena	kg	0,64	0,64	0,92	0,92	1,2	1,2	1,48	1,48	1,62	1,62	1,69	1,69
šunka v ovitku, kuhan pršut ali kuhana šunka	kg	0,42	0,42	0,61	0,61	0,8	0,8	0,99	0,99	1,08	1,08	1,13	1,13
olje, oljčno	l	0,24	0,24	0,34	0,34	0,44	0,44	0,55	0,55	0,6	0,6	0,63	0,63
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		23		24	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	8,47	8,47	12,71	12,71	16,09	16,09	20,33	20,33	22,87	22,87	25,41	25,41
- jajčne testenine	kg	3,29	3,29	4,94	4,94	6,26	6,26	7,91	7,91	8,89	8,89	9,88	9,88
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,09	0,09	0,14	0,14	0,18	0,18	0,23	0,23	0,25	0,25	0,28	0,28
grah, zrna, kuhana, odcejena	kg	0,71	0,71	1,06	1,06	1,34	1,34	1,69	1,69	1,91	1,91	2,12	2,12
šunka v ovitku, kuhan pršut ali kuhana šunka	kg	0,47	0,47	0,71	0,71	0,89	0,89	1,13	1,13	1,27	1,27	1,41	1,41
olje, oljčno	l	0,26	0,26	0,39	0,39	0,5	0,5	0,63	0,63	0,71	0,71	0,78	0,78
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		19		24		27		30	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,54 MJ/129 kcal; 1,3 kcal/g; 3 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 14 g vode.

Mešana solata (1239)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelje	kg	2,73	3,33	2,73	3,33	4,09	4,99	4,09	4,99	5,45	6,65	5,45	6,65
solata	kg	2,73	3,6	2,73	3,6	4,09	5,4	4,09	5,4	5,45	7,2	5,45	7,2
paradižnik	kg	1,36	1,42	1,36	1,42	2,04	2,13	2,04	2,13	2,73	2,84	2,73	2,84
kis, vinski	kg	0,43	0,43	0,43	0,43	0,64	0,64	0,64	0,64	0,85	0,85	0,85	0,85
olja, sončnično	l	0,27	0,27	0,27	0,27	0,41	0,41	0,41	0,41	0,55	0,55	0,55	0,55
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		11,25		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelje	kg	2,73	3,33	2,73	3,33	4,09	4,99	5,45	6,65	6,82	8,31	6,82	8,31
solata	kg	2,73	3,6	2,73	3,6	4,09	5,4	5,45	7,2	6,82	9	6,82	9
paradižnik	kg	1,36	1,42	1,36	1,42	2,04	2,13	2,73	2,84	3,41	3,54	3,41	3,54
kis, vinski	kg	0,43	0,43	0,43	0,43	0,64	0,64	0,85	0,85	1,06	1,06	1,06	1,06
olja, sončnično	l	0,27	0,27	0,27	0,27	0,41	0,41	0,55	0,55	0,68	0,68	0,68	0,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		18,75		18,75	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,19 MJ/45 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 78 mg Na (0,2 g NaCl); 84 g vode.

Jedilnik 5

Ljubljansko področje



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • jajce, kokošje, umešano • redkvice • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • hruška /sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • telečja obara s peteršiljem, z brezglutenskim podmetom • ajdovi žganci • brezglutenska jabolčna pita z dodatkom suhih marelic 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • korenje 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski špageti po milansko, brez glutena • nariban poltrdi sir • mešana solata

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68	3,35	3,35
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6	3,24	3,24

moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86	2,07	2,32
sladkor	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07	1,34	1,34
kvas	kg	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64	0,8	0,8
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71	0,89	0,89
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43	0,54	0,54
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		18,75	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Telečja obara s peteršiljem, z brezglutenskim podmetom (1653C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
telečja obara (praženje in nato dušenje)	kg	18,47	19,59	28,19	29,91	37,92	40,22	45,69	48,47	48,61	51,56	48,61	51,56
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,24	9,24	14,1	14,1	18,96	18,96	22,85	22,85	24,31	24,31	24,31	24,31
- teletina, prsa	kg	3,69	3,69	5,64	5,64	7,58	7,58	9,14	9,14	9,72	9,72	9,72	9,72
- krompir	kg	2,52	3,02	3,84	4,61	5,17	6,2	6,23	7,47	6,63	7,95	6,63	7,95
- vino, namizno, belo	kg	0,74	0,74	1,13	1,13	1,52	1,52	1,83	1,83	1,94	1,94	1,94	1,94
- cvetača	kg	0,74	1,02	1,13	1,56	1,52	2,09	1,83	2,52	1,94	2,68	1,94	2,68
- čebula	kg	0,59	0,64	0,9	0,97	1,21	1,31	1,46	1,58	1,56	1,68	1,56	1,68
- grah	kg	0,44	0,72	0,68	1,1	0,91	1,47	1,1	1,78	1,17	1,89	1,17	1,89
- korenje	kg	0,44	0,53	0,68	0,81	0,91	1,08	1,1	1,31	1,17	1,39	1,17	1,39
- zelena, gomolj	kg	0,44	0,56	0,68	0,86	0,91	1,16	1,1	1,39	1,17	1,48	1,17	1,48
- olje, oljčno	l	0,33	0,33	0,5	0,5	0,67	0,67	0,81	0,81	0,86	0,86	0,86	0,86
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,19	0,19	0,29	0,29	0,39	0,39	0,47	0,47	0,5	0,5	0,5	0,5
- peteršilj, korenika													
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,15	0,15	0,23	0,23	0,3	0,3	0,37	0,37	0,39	0,39	0,39	0,39
- česen	kg	0,04	0,05	0,07	0,08	0,09	0,1	0,11	0,12	0,12	0,13	0,12	0,13
- poper, črn													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		29		39		47		50		50	

pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
limona, lupina													
cimet, mleti													
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		13,5		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolko	kg	3,81	4,11	5,71	6,17	7,62	8,23	9,52	10,29	11,43	12,34	12,38	13,37
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,84	0,84	1,26	1,26	1,68	1,68	2,1	2,1	2,52	2,52	2,73	2,73
olje, sončnično, z visoko vsebnostjo oleinske kisline	l	0,85	0,85	1,27	1,27	1,69	1,69	2,12	2,12	2,54	2,54	2,75	2,75
sladkor	kg	0,57	0,57	0,86	0,86	1,14	1,14	1,43	1,43	1,71	1,71	1,86	1,86
marelice, džem	kg	0,38	0,38	0,57	0,57	0,76	0,76	0,95	0,95	1,14	1,14	1,24	1,24
jajce, kokošje	kg	0,15	0,17	0,22	0,25	0,3	0,33	0,37	0,41	0,44	0,5	0,48	0,54
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,23	0,23	0,25	0,25
marelica, posušena	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,11	0,11	0,14	0,14	0,17	0,17	0,19	0,19
rum, 80 % alkohola, ali rumova esenca	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,12	0,12
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
limona, lupina													
cimet, mleti													
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		18		19,5	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,06 MJ/254 kcal; 2,5 kcal/g; 15 g maščob; 28 g ogljikovih hidratov.; 16 mg Na (0,04 g NaCl); 49 g vode.													

Špageti po milansko, brez glutena (1413C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutenske testenine - kuhane, brez glutena (kuhanje)	kg	8,4	8,43	12,6	12,64	15,96	16,01	19,32	19,39	21,84	21,92	22,68	22,76
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,94	1,94	2,92	2,92	3,69	3,69	4,47	4,47	5,06	5,06	5,25	5,25
- voda	l	1,17	1,17	1,75	1,75	2,22	2,22	2,68	2,68	3,03	3,03	3,15	3,15
- jajce, kokošje	kg	0,3	0,34	0,45	0,51	0,57	0,64	0,69	0,78	0,78	0,88	0,81	0,91
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
grah, zrna, kuhana, odcejena	kg	0,71	0,71	1,06	1,06	1,34	1,34	1,62	1,62	1,84	1,84	1,91	1,91
šunka v ovitku, kuhan pršut ali kuhana šunka	kg	0,47	0,47	0,71	0,71	0,89	0,89	1,08	1,08	1,22	1,22	1,27	1,27
olje, oljčno	l	0,26	0,26	0,39	0,39	0,5	0,5	0,6	0,6	0,68	0,68	0,71	0,71

peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		19		23		26		27	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutenske testenine - kuhane, brez glutena (kuhanje)	kg	9,24	9,27	13,44	13,49	18,48	18,54	22,68	22,76	25,2	25,29	28,56	28,66
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	2,14	2,14	3,11	3,11	4,28	4,28	5,25	5,25	5,83	5,83	6,61	6,61
- voda	l	1,28	1,28	1,87	1,87	2,57	2,57	3,15	3,15	3,5	3,5	3,97	3,97
- jajce, kokošje	kg	0,33	0,37	0,48	0,54	0,66	0,74	0,81	0,91	0,9	1,01	1,02	1,15
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
grah, zrna, kuhana, odcejena	kg	0,78	0,78	1,13	1,13	1,55	1,55	1,91	1,91	2,12	2,12	2,4	2,4
šunka v ovitku, kuhan pršut ali kuhana šunka	kg	0,52	0,52	0,75	0,75	1,04	1,04	1,27	1,27	1,41	1,41	1,6	1,6
olje, oljčno	l	0,29	0,29	0,42	0,42	0,58	0,58	0,71	0,71	0,78	0,78	0,89	0,89
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		22		27		30		34	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,38 MJ/92 kcal; 0,9 kcal/g; 6 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 48 mg Na (0,12 g NaCl); 30 g vode.

Jedilnik 5

Ljubljansko področje



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, t1000 • jajce, kokošje, umešano • redkvice • žitna kava s sojinim mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt iz sojinega sira • hruška /sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • telečja obara s peteršiljem • ajdovi žganci • jabolčna pita z dodatkom suhih marelic, brez smetane 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka • korenje 	<ul style="list-style-type: none"> • špageti po milansko • sojin sir (tofu) • mešana solata

Sestavine in količine za 100 oseb

Žitna kava s sojinim mlekom (1410L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	8,6	8,6	10,75	10,75	15,05	15,05	19,35	19,35	21,5	21,5	21,5	21,5
voda	l	1,15	1,15	1,44	1,44	2,01	2,01	2,59	2,59	2,87	2,87	2,87	2,87
žitna kava iz cikorije	l	0,11	0,11	0,14	0,14	0,19	0,19	0,25	0,25	0,28	0,28	0,28	0,28
sladkor	kg	0,11	0,11	0,14	0,14	0,2	0,2	0,26	0,26	0,29	0,29	0,29	0,29
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		12,5		17,5		22,5		25		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	8,6	8,6	12,9	12,9	17,2	17,2	21,5	21,5	23,65	23,65	25,8	25,8
voda	l	1,15	1,15	1,72	1,72	2,3	2,3	2,87	2,87	3,16	3,16	3,45	3,45
žitna kava iz cikorije	l	0,11	0,11	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,31	0,31	0,33	0,33
sladkor	kg	0,11	0,11	0,17	0,17	0,23	0,23	0,29	0,29	0,32	0,32	0,34	0,34
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		25		27,5		30	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/50 kcal; 0,5 kcal/g; 2 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 46 mg Na (0,12 g NaCl); 69 g vode.

Jabolčna pita z dodatkom suhih marelic, brez smetane (1412L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolko	kg	3,81	4,11	4,76	5,14	6,67	7,2	8,57	9,26	9,52	10,29	9,52	10,29
moka, pšenična, tip 500	kg	1,14	1,14	1,43	1,43	2	2	2,57	2,57	2,86	2,86	2,86	2,86
olje, sončnično, z visoko vsebnostjo oleinske kisline	l	0,85	0,85	1,06	1,06	1,48	1,48	1,9	1,9	2,12	2,12	2,12	2,12
sladkor	kg	0,57	0,57	0,71	0,71	1	1	1,29	1,29	1,43	1,43	1,43	1,43
marelice, džem	kg	0,38	0,38	0,48	0,48	0,67	0,67	0,86	0,86	0,95	0,95	0,95	0,95
jajce, kokošje	kg	0,15	0,17	0,18	0,21	0,26	0,29	0,33	0,37	0,37	0,41	0,37	0,41
sojin sir (tofu)	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,15	0,15	0,15	0,15
med	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,15	0,15	0,15	0,15
rum, 80 % alkohola, ali rumova esenca	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
limona, lupina													
cimet, mleti													
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		13,5		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolko	kg	3,81	4,11	5,71	6,17	7,62	8,23	9,52	10,29	11,43	12,34	12,38	13,37
moka, pšenična, tip 500	kg	1,14	1,14	1,71	1,71	2,29	2,29	2,86	2,86	3,43	3,43	3,71	3,71
olje, sončnično, z visoko vsebnostjo oleinske kisline	l	0,85	0,85	1,27	1,27	1,69	1,69	2,12	2,12	2,54	2,54	2,75	2,75
sladkor	kg	0,57	0,57	0,86	0,86	1,14	1,14	1,43	1,43	1,71	1,71	1,86	1,86
marelice, džem	kg	0,38	0,38	0,57	0,57	0,76	0,76	0,95	0,95	1,14	1,14	1,24	1,24
jajce, kokošje	kg	0,15	0,17	0,22	0,25	0,3	0,33	0,37	0,41	0,44	0,5	0,48	0,54
sojin sir (tofu)	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2
med	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2
rum, 80 % alkohola, ali rumova esenca	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,12	0,12
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
limona, lupina													
cimet, mleti													
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		18		19,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,92 MJ/219 kcal; 2,2 kcal/g; 11 g maščob; 28 g ogljikovih hidratov.; 14 mg Na (0,04 g NaCl); 50 g vode.

Jedilnik 5

Ljubljansko področje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, t1000, brez mleka • jajce, kokošje, umešano • redkvice • žitna kava s sojinim mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt iz sojinega sira • hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • telečja obara s peteršiljem, brez limoninega soka in ostrih začimb • ajdovi žganci • jabolčna pita z dodatkom suhih marelic, brez mlečnih beljakovin 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka • korenje 	<ul style="list-style-type: none"> • špageti po milansko • sojin sir (tofu) • mešana solata, brez paradižnika

Sestavine in količine za 100 oseb

Žitna kava s sojinim mlekom (1410L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	8,6	8,6	10,75	10,75	15,05	15,05	19,35	19,35	21,5	21,5	21,5	21,5
voda	l	1,15	1,15	1,44	1,44	2,01	2,01	2,59	2,59	2,87	2,87	2,87	2,87
žitna kava iz cikorije	l	0,11	0,11	0,14	0,14	0,19	0,19	0,25	0,25	0,28	0,28	0,28	0,28
sladkor	kg	0,11	0,11	0,14	0,14	0,2	0,2	0,26	0,26	0,29	0,29	0,29	0,29
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		12,5		17,5		22,5		25		25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	8,6	8,6	12,9	12,9	17,2	17,2	21,5	21,5	23,65	23,65	25,8	25,8
voda	l	1,15	1,15	1,72	1,72	2,3	2,3	2,87	2,87	3,16	3,16	3,45	3,45
žitna kava iz cikorije	l	0,11	0,11	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,31	0,31	0,33	0,33
sladkor	kg	0,11	0,11	0,17	0,17	0,23	0,23	0,29	0,29	0,32	0,32	0,34	0,34
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		25		27,5		30	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/50 kcal; 0,5 kcal/g; 2 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 46 mg Na (0,12 g NaCl); 69 g vode.

- peteršilj, korenika													
- kis, jabolčni	l	0,17	0,17	0,25	0,25	0,34	0,34	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39
- česen	kg	0,05	0,06	0,07	0,08	0,1	0,11	0,12	0,13	0,12	0,13	0,12	0,13
- bazilika, posušena													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22		32		44		50		50		50	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,24 MJ/57 kcal; 0,6 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 68 mg Na (0,17 g NaCl); 71 g vode.

Jabolčna pita z dodatkom suhih marelic, brez mlečnih beljakovin (1412L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolko	kg	3,81	4,11	4,76	5,14	6,67	7,2	8,57	9,26	9,52	10,29	9,52	10,29
moka, pšenična, tip 500	kg	1,14	1,14	1,43	1,43	2	2	2,57	2,57	2,86	2,86	2,86	2,86
olje, sončnično, z visoko vsebnostjo oleinske kisline	l	0,85	0,85	1,06	1,06	1,48	1,48	1,9	1,9	2,12	2,12	2,12	2,12
sladkor	kg	0,57	0,57	0,71	0,71	1	1	1,29	1,29	1,43	1,43	1,43	1,43
marelice, džem	kg	0,38	0,38	0,48	0,48	0,67	0,67	0,86	0,86	0,95	0,95	0,95	0,95
jajce, kokošje	kg	0,15	0,17	0,18	0,21	0,26	0,29	0,33	0,37	0,37	0,41	0,37	0,41
sojin sir (tofu)	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,15	0,15	0,15	0,15
marelica, posušena	kg	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13	0,14	0,14	0,14	0,14
rum, 80 % alkohola, ali rumova esenca	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
sok, jabolčni													
cimet, mleti													
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		13,5		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolko	kg	3,81	4,11	5,71	6,17	7,62	8,23	9,52	10,29	11,43	12,34	12,38	13,37
moka, pšenična, tip 500	kg	1,14	1,14	1,71	1,71	2,29	2,29	2,86	2,86	3,43	3,43	3,71	3,71
olje, sončnično, z visoko vsebnostjo oleinske kisline	l	0,85	0,85	1,27	1,27	1,69	1,69	2,12	2,12	2,54	2,54	2,75	2,75
sladkor	kg	0,57	0,57	0,86	0,86	1,14	1,14	1,43	1,43	1,71	1,71	1,86	1,86
marelice, džem	kg	0,38	0,38	0,57	0,57	0,76	0,76	0,95	0,95	1,14	1,14	1,24	1,24
jajce, kokošje	kg	0,15	0,17	0,22	0,25	0,3	0,33	0,37	0,41	0,44	0,5	0,48	0,54

sojin sir (tofu)	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2
marelica, posušena	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,11	0,11	0,14	0,14	0,17	0,17	0,19	0,19
rum, 80 % alkohola, ali rumova esenca	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,12	0,12
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
sok, jabolčni													
cimet, mleti													
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		18		19,5	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,91 MJ/218 kcal; 2,2 kcal/g; 11 g maščob; 28 g ogljikovih hidratov.; 14 mg Na (0,04 g NaCl); 50 g vode.													

Špageti po milansko (1413L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	8,47	8,47	12,71	12,71	16,09	16,09	19,48	19,48	22,02	22,02	22,87	22,87
- jajčne testenine	kg	3,29	3,29	4,94	4,94	6,26	6,26	7,58	7,58	8,56	8,56	8,89	8,89
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,09	0,09	0,14	0,14	0,18	0,18	0,22	0,22	0,24	0,24	0,25	0,25
grah, zrna, kuhana, odcejena	kg	0,71	0,71	1,06	1,06	1,34	1,34	1,62	1,62	1,84	1,84	1,91	1,91
prekajene puranje prsi, naravne	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,76	0,76	0,92	0,92	1,04	1,04	1,08	1,08
olje, oljčno	l	0,26	0,26	0,39	0,39	0,5	0,5	0,6	0,6	0,68	0,68	0,71	0,71
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		19		23		26		27	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	9,32	9,32	13,55	13,55	18,64	18,64	22,02	22,02	25,41	25,41	27,95	27,95
- jajčne testenine	kg	3,62	3,62	5,27	5,27	7,25	7,25	8,56	8,56	9,88	9,88	10,87	10,87
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,21	0,21	0,24	0,24	0,28	0,28	0,31	0,31
grah, zrna, kuhana, odcejena	kg	0,78	0,78	1,13	1,13	1,55	1,55	1,84	1,84	2,12	2,12	2,33	2,33
prekajene puranje prsi, naravne	kg	0,44	0,44	0,64	0,64	0,88	0,88	1,04	1,04	1,2	1,2	1,32	1,32
olje, oljčno	l	0,29	0,29	0,42	0,42	0,58	0,58	0,68	0,68	0,78	0,78	0,86	0,86
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		22		26		30		33	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,54 MJ/128 kcal; 1,3 kcal/g; 3 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 14 g vode.													

Jedilnik 5

Ljubljansko področje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, t1000 • prekajene puranje prsi, naravne • redkvice • mlečna kava 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • telečja obara s peteršiljem • ajdovi žganci • jabolčna pita, brez jajc in jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina • korenje 	<ul style="list-style-type: none"> • špageti po milansko, brez jajc in jajčnega lecitina • nariban poltrdi sir • mešana solata, zelja

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečna kava (1410J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	8,35	8,35	12,53	12,53	16,71	16,71	20,88	20,88	22,97	22,97	22,97	22,97
voda	l	1,15	1,15	1,72	1,72	2,3	2,3	2,87	2,87	3,16	3,16	3,16	3,16
žitna kava iz cikoriije	l	0,11	0,11	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,31	0,31	0,31	0,31
sladkor	kg	0,11	0,11	0,17	0,17	0,23	0,23	0,29	0,29	0,32	0,32	0,32	0,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		25		27,5		27,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	10,44	10,44	14,62	14,62	18,8	18,8	22,97	22,97	27,15	27,15	27,57	27,57
voda	l	1,44	1,44	2,01	2,01	2,59	2,59	3,16	3,16	3,74	3,74	3,79	3,79
žitna kava iz cikoriije	l	0,14	0,14	0,19	0,19	0,25	0,25	0,31	0,31	0,36	0,36	0,37	0,37
sladkor	kg	0,14	0,14	0,2	0,2	0,26	0,26	0,32	0,32	0,37	0,37	0,38	0,38
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		17,5		22,5		27,5		32,5		33	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 33 mg Na (0,08 g NaCl); 71 g vode.

• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		16,5		19,5	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,95 MJ/228 kcal; 2,3 kcal/g; 12 g maščob; 28 g ogljikovih hidratov.; 31 mg Na (0,08 g NaCl); 51 g vode.													
Špageti po milansko, brez jajc in jajčnega lecitina (1413J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezjajčne testenine, kuhane, brez jajc in jajčnega lecitina (kuhanje)	kg	10,92	10,92	15,12	15,12	20,16	20,16	24,36	24,36	26,88	26,88	28,56	28,56
- testenine, brezjajčne, domače	kg	4,37	4,37	6,05	6,05	8,06	8,06	9,74	9,74	10,75	10,75	11,42	11,42
grah, zrna, kuhana, odcejena	kg	0,92	0,92	1,27	1,27	1,69	1,69	2,05	2,05	2,26	2,26	2,4	2,4
šunka v ovitku, kuhan pršut ali kuhana šunka	kg	0,61	0,61	0,85	0,85	1,13	1,13	1,36	1,36	1,51	1,51	1,6	1,6
olje, oljčno	l	0,34	0,34	0,47	0,47	0,63	0,63	0,76	0,76	0,84	0,84	0,89	0,89
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		18		24		29		32		34	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezjajčne testenine, kuhane, brez jajc in jajčnega lecitina (kuhanje)	kg	11,76	11,76	16,8	16,8	22,68	22,68	27,72	27,72	31,92	31,92	35,28	35,28
- testenine, brezjajčne, domače	kg	4,7	4,7	6,72	6,72	9,07	9,07	11,09	11,09	12,77	12,77	14,11	14,11
grah, zrna, kuhana, odcejena	kg	0,99	0,99	1,41	1,41	1,91	1,91	2,33	2,33	2,68	2,68	2,96	2,96
šunka v ovitku, kuhan pršut ali kuhana šunka	kg	0,66	0,66	0,94	0,94	1,27	1,27	1,55	1,55	1,79	1,79	1,98	1,98
olje, oljčno	l	0,37	0,37	0,52	0,52	0,71	0,71	0,86	0,86	0,99	0,99	1,1	1,1
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		27		33		38		42	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/28 kcal; 0,3 kcal/g; 3 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 55 mg Na (0,14 g NaCl); 39 g vode.													

Jedilnik 5

Ljubljansko področje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, t1000 • jajce, kokošje, umešano • redkvice • mlečna kava 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • hruška /sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • telečja obara s peteršiljem • ajdovi žganci • jabolčna pita z dodatkom suhih marelic 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • korenje 	<ul style="list-style-type: none"> • špageti po milansko • nariban poltrdi sir • mešana solata

Jedilnik 5

Ljubljansko področje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, t1000 • jajce, kokošje, umešano • redkvice • mlečna kava 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • hruška /sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • zelenjavna mineštra s peteršiljem • ocvrt sir, brez mesa in mesnih izdelkov • jabolčna pita z dodatkom suhih marelic 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • korenje 	<ul style="list-style-type: none"> • špageti po milansko, brez mesa in mesnih izdelkov • nariban poltrdi sir • mešana solata

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	črni kruh, t1000	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	jajce, kokošje, umešano	kos	20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g
	redkvice		30 g	40 g	60 g	70 g	70 g	80 g
	mlečna kava	skodelica	100 ml	150 ml	175 ml	225 ml	250 ml	250 ml

DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	hruška/sveže borovnice	manjši sadež	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	3,5 (175/300 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)
K	zelenjavna mineštra s peteršiljem	krožnik	110 g	160 g	220 g	260 g	300 g	310 g
	ocvrt sir, brez mesa in mesnih izdelkov		70 g	100 g	130 g	160 g	180 g	190 g
	jabolčna pita z dodatkom suhih marelic	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3 (90 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	korenje		30 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g
V	špageti po milansko, brez mesa in mesnih izdelkov		90 g	130 g	170 g	210 g	230 g	240 g
	nariban poltrdi sir	rezina	1,5 (6 g)	2 (8 g)	2,5 (10 g)	3 (12 g)	3,5 (14 g)	4 (16 g)
	mešana solata	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	črni kruh, t1000	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	jajce, kokošje, umešano	kos	30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g
	redkvice		30 g	50 g	60 g	80 g	90 g	100 g
	mlečna kava	skodelica	100 ml	150 ml	200 ml	250 ml	300 ml	325 ml
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	hruška/sveže borovnice	manjši sadež	2 (100/170 g)	3 (150/260 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)
K	zelenjavna mineštra s peteršiljem	krožnik	120 g	180 g	240 g	300 g	350 g	390 g
	ocvrt sir, brez mesa in mesnih izdelkov		70 g	110 g	150 g	180 g	210 g	230 g
	jabolčna pita z dodatkom suhih marelic	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	3,5 (105 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	korenje		40 g	50 g	70 g	90 g	100 g	110 g
V	špageti po milansko, brez mesa in mesnih izdelkov		100 g	140 g	190 g	240 g	270 g	300 g
	nariban poltrdi sir	rezina	1,5 (6 g)	2,5 (10 g)	3 (12 g)	3,5 (14 g)	4 (16 g)	4,5 (18 g)
	mešana solata	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečna kava (1410V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklela (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	8,35	8,35	12,53	12,53	14,62	14,62	18,8	18,8	20,88	20,88	20,88	20,88
voda	l	1,15	1,15	1,72	1,72	2,01	2,01	2,59	2,59	2,87	2,87	2,87	2,87
žitna kava iz cikorije	l	0,11	0,11	0,17	0,17	0,19	0,19	0,25	0,25	0,28	0,28	0,28	0,28
sladkor	kg	0,11	0,11	0,17	0,17	0,2	0,2	0,26	0,26	0,29	0,29	0,29	0,29
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		17,5		22,5		25		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	8,35	8,35	12,53	12,53	16,71	16,71	20,88	20,88	25,06	25,06	27,15	27,15
voda	l	1,15	1,15	1,72	1,72	2,3	2,3	2,87	2,87	3,45	3,45	3,74	3,74
žitna kava iz cikorije	l	0,11	0,11	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,33	0,33	0,36	0,36
sladkor	kg	0,11	0,11	0,17	0,17	0,23	0,23	0,29	0,29	0,34	0,34	0,37	0,37
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		25		30		32,5	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 33 mg Na (0,08 g NaCl); 71 g vode.													
Zelenjavna mineštra s peteršiljem (1653V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklela (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelenjavna mineštra brez mesa (kuhanje)	kg	10,67	10,96	15,52	15,94	21,34	21,92	25,22	25,9	29,1	29,89	30,07	30,88
- juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	8,5	8,5	12,36	12,36	17	17	20,09	20,09	23,18	23,18	23,95	23,95
- stročji fižol	kg	0,49	0,52	0,71	0,75	0,97	1,03	1,15	1,22	1,33	1,41	1,37	1,45
- grah v zrnju	kg	0,49	0,49	0,71	0,72	0,97	0,98	1,15	1,16	1,33	1,34	1,37	1,39
- koruza, sladka	kg	0,49	0,79	0,71	1,15	0,97	1,59	1,15	1,88	1,33	2,16	1,37	2,24
- paprika, rdeča	kg	0,32	0,32	0,47	0,47	0,64	0,64	0,76	0,76	0,88	0,88	0,91	0,91
- čebula	kg	0,24	0,26	0,35	0,38	0,49	0,53	0,58	0,62	0,66	0,72	0,69	0,74
- olje, repično	l	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,19	0,19	0,22	0,22	0,23	0,23
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,07	0,07	0,11	0,11	0,15	0,15	0,17	0,17	0,2	0,2	0,21	0,21
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		22		26		30		31	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelenjavna mineštra brez mesa (kuhanje)	kg	11,64	11,95	17,46	17,93	23,28	23,91	29,1	29,89	33,95	34,87	37,83	38,85

- juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	9,27	9,27	13,91	13,91	18,54	18,54	23,18	23,18	27,04	27,04	30,13	30,13
- strožji fižol	kg	0,53	0,56	0,8	0,84	1,06	1,13	1,33	1,41	1,55	1,64	1,73	1,83
- grah v zrnju	kg	0,53	0,54	0,8	0,8	1,06	1,07	1,33	1,34	1,55	1,57	1,73	1,74
- koruza, sladka	kg	0,53	0,87	0,8	1,3	1,06	1,73	1,33	2,16	1,55	2,53	1,73	2,81
- paprika, rdeča	kg	0,35	0,35	0,53	0,53	0,7	0,7	0,88	0,88	1,02	1,02	1,14	1,14
- čebula	kg	0,27	0,29	0,4	0,43	0,53	0,57	0,66	0,72	0,77	0,84	0,86	0,93
- olje, repično	l	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,22	0,22	0,26	0,26	0,29	0,29
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,2	0,2	0,23	0,23	0,26	0,26
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		30		35		39	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,34 MJ/80 kcal; 0,8 kcal/g; 2 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 73 mg Na (0,19 g NaCl); 56 g vode.

Ocvrt sir, brez mesa in mesnih izdelkov (1579V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sir edam, 45 % m. m., v suhi snovi	kg	4,67	4,9	6,67	7	8,67	9,1	10,67	11,2	12	12,6	12,67	13,3
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,9	0,9	1,29	1,29	1,68	1,68	2,07	2,07	2,33	2,33	2,45	2,45
drobtine, posušene	kg	0,93	0,93	1,33	1,33	1,73	1,73	2,13	2,13	2,4	2,4	2,53	2,53
jajce, kokošje	kg	0,9	1,01	1,29	1,45	1,68	1,88	2,07	2,31	2,32	2,6	2,45	2,75
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		19	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sir edam, 45 % m. m., v suhi snovi	kg	4,67	4,9	7,33	7,7	10	10,5	12	12,6	14	14,7	15,33	16,1
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,9	0,9	1,42	1,42	1,94	1,94	2,33	2,33	2,71	2,71	2,97	2,97
drobtine, posušene	kg	0,93	0,93	1,47	1,47	2	2	2,4	2,4	2,8	2,8	3,07	3,07
jajce, kokošje	kg	0,9	1,01	1,42	1,59	1,94	2,17	2,32	2,6	2,71	3,04	2,97	3,32
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		11		15		18		21		23	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,1 MJ/264 kcal; 2,6 kcal/g; 18 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 371 mg Na (0,96 g NaCl); 40 g vode.

Špageti po milansko, brez mesa in mesnih izdelkov (1413V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklela (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	7,62	7,62	11,01	11,01	14,4	14,4	17,79	17,79	19,48	19,48	20,33	20,33
- jajčne testenine	kg	2,96	2,96	4,28	4,28	5,6	5,6	6,92	6,92	7,58	7,58	7,91	7,91
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,2	0,2	0,22	0,22	0,23	0,23
grah, zrna, kuhana, odcejena	kg	0,64	0,64	0,92	0,92	1,2	1,2	1,48	1,48	1,62	1,62	1,69	1,69
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	0,36	0,4	0,52	0,58	0,68	0,76	0,84	0,94	0,92	1,03	0,96	1,08
olje, oljčno	l	0,24	0,24	0,34	0,34	0,44	0,44	0,55	0,55	0,6	0,6	0,63	0,63
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		23		24	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	8,47	8,47	11,86	11,86	16,09	16,09	20,33	20,33	22,87	22,87	25,41	25,41
- jajčne testenine	kg	3,29	3,29	4,61	4,61	6,26	6,26	7,91	7,91	8,89	8,89	9,88	9,88
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,23	0,23	0,25	0,25	0,28	0,28
grah, zrna, kuhana, odcejena	kg	0,71	0,71	0,99	0,99	1,34	1,34	1,69	1,69	1,91	1,91	2,12	2,12
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	0,4	0,45	0,56	0,63	0,76	0,85	0,96	1,08	1,08	1,21	1,2	1,34
olje, oljčno	l	0,26	0,26	0,37	0,37	0,5	0,5	0,63	0,63	0,71	0,71	0,78	0,78
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		24		27		30	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,56 MJ/132 kcal; 1,3 kcal/g; 3 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 12 mg Na (0,03 g NaCl); 13 g vode.													

Jedilnik 6

Notranjska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, koruzni kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let med sadni čaj z limono (1597) 	<ul style="list-style-type: none"> skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let maline sladkor 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha (1598) bakalca (1486) idrijski žlikrofi (1485) kitajsko zelje v solati (1596) 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, hrustljavi olje, oljčno paradižnik hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, začinjena (1493) kruh, mešani, pšenični/rženi zdrobov narastek s skuto (1504) sadno-zelenjavni sok (1655)

Jedilnik 7

Pomurje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, bel šunka v ovitku, kuhan pršut ali kuhana šunka paprika kalčki, pšenična zrna kakavov napitek (1409) 	<ul style="list-style-type: none"> kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> bujta repa z mesom (1394) pire krompir (1565) krapci (1395) 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham sestavljena zeljna solata z rozinami (1605) 	<ul style="list-style-type: none"> skutini cmoki (1463) kremna špinača (1599) kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let sok, korenčkov

Jedilnik 8

Pomurje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
bela kava (1871) <ul style="list-style-type: none"> • kruh, rženi • tunina v olju • paradižnik 	pomaranča/jagode <ul style="list-style-type: none"> • kolač s koščki čokolade (1781) 	juha z rdečo peso in zeljem, začinjena (1553) <ul style="list-style-type: none"> • govedina z zelenjavo (1440) • dödöli (krompirjevi žganci) (1424) • sadno-zelenjavni sok (1655) 	kruh, mešani, pšenični/rženi <ul style="list-style-type: none"> • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • motovilec/regrat in redkvice v solati (1604) 	rižev narastek z jabolki (1501) <ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 9

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • telečja pečenka (1505) • redkvice • sadni čaj z limono (1597) 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • banana 	<ul style="list-style-type: none"> • juha iz kolerabice (1506) • sesekljan zrezek z ovsenimi kosmiči (1455) • matevž (1434) • dušeno kislo zelje (1456) 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurtova pita (1563) • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • jajčevci v kozici (1391) • krompirjevi svaljki (1435) • zelena solata z radičem (1564)

Jedilnik 10

Gorenjska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • ajdovi žganci na gorenjski način z mlekom (1480) 	<ul style="list-style-type: none"> • mandarina/ringlo • puding, čokoladni 	<ul style="list-style-type: none"> • ohrovtova juha (1445) • piščančji file v naravni omaki (1511) • dušen riž (1468) • rdeča pesa v solati (1471) 	<ul style="list-style-type: none"> • banana • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • polbel kruh iz pšenične/ržene moke (1634) 	<ul style="list-style-type: none"> • gorenjska prata (1477) • rukola/regrat s krompirjem (1478) • jabolčni kompot (1479)

Jedilnik 6

Notranjska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, koruzni kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let med sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let maline sladkor 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha bakalca idrijski žlikrofi kitajsko zelje v solati 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, hrustljavi olje, oljčno paradižnik hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, začinjena kruh, mešani, pšenični/rženi zdrobov narastek s skuto sadno-zelenjavni sok

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, koruzni	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	0,5 (15 g)	0,5 (15 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)
	med	žlička	1,5 (8 g)	2 (10 g)	3 (15 g)	3,5 (18 g)	4 (20 g)	4 (20 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	2 (60 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	5 (150 g)	5,5 (165 g)	6 (180 g)
	maline		80 g	110 g	150 g	180 g	200 g	210 g
	sladkor	žlička	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)	3 (15 g)	3,5 (18 g)	3,5 (18 g)
K	zelenjavna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	bakalca		90 g	130 g	170 g	210 g	230 g	250 g
	idrijski žlikrofi		130 g	190 g	260 g	310 g	350 g	370 g
	kitajsko zelje v solati	skodelica	90 g	130 g	170 g	210 g	230 g	250 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, hrustljavi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	olje, oljčno				5 g	5 g	5 g	5 g
	paradižnik	manjši plod	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)
	hruška/sveže borovnice	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	2,5 (125/210 g)

V	fižolova enolončnica, začinjena	krožnik	80 g	120 g	160 g	190 g	210 g	220 g
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)
	zdrobov narastek s skuto	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)
	sadno-zelenjavni sok	kozarec	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, koruzni	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	0,5 (15 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)
	med	žlička	1,5 (8 g)	2,5 (13 g)	3,5 (18 g)	4 (20 g)	4,5 (23 g)	5 (25 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4,5 (135 g)	5,5 (165 g)	6,5 (195 g)	7 (210 g)
	maline		90 g	120 g	170 g	200 g	230 g	260 g
	sladkor	žlička	1,5 (8 g)	2 (10 g)	3 (15 g)	3,5 (18 g)	4 (20 g)	4,5 (23 g)
K	zelenjavna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	bakalca		100 g	140 g	190 g	240 g	280 g	310 g
	idrijski žlikrofi		150 g	210 g	290 g	360 g	410 g	460 g
	kitajsko zelje v solati	skodelica	100 g	140 g	190 g	240 g	280 g	310 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, hrustljavi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	olje, oljčno			5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
	paradižnik	manjši plod	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)
	hruška/sveže borovnice	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	2,5 (125/210 g)	3 (150/260 g)
V	fižolova enolončnica, začinjena	krožnik	90 g	130 g	170 g	210 g	240 g	270 g
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	zdrobov narastek s skuto	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)
	sadno-zelenjavni sok	kozarec	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

Sestavine in količine za 100 oseb

Sadni čaj z limono (1597)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	19,61	19,61	19,61	19,61	29,41	29,41	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,39	0,39	0,39	0,39	0,59	0,59	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	19,61	19,61	19,61	19,61	29,41	29,41	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,39	0,39	0,39	0,39	0,59	0,59	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	

NAVODILA: Skuhamo čaj, ga po želji sladkamo z medom in mu dodamo sok sveže stisnjenih limon.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/1 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 3 mg Na (0,01 g NaCl); 100 g vode.

Zelenjavna juha (1598)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,38	9,38	18,75	18,75	18,75	18,75	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25
korenje	kg	0,44	0,52	0,88	1,04	0,88	1,04	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46
fižol, stročji	kg	0,44	0,46	0,88	0,93	0,88	0,93	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3
cvetača	kg	0,44	0,6	0,88	1,21	0,88	1,21	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69
por	kg	0,44	0,62	0,88	1,24	0,88	1,24	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74
zelena, gomolj	kg	0,44	0,56	0,88	1,11	0,88	1,11	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56
kolerabica	kg	0,44	0,59	0,88	1,17	0,88	1,17	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64
grah	kg	0,44	0,71	0,88	1,42	0,88	1,42	1,23	1,98	1,23	1,98	1,23	1,98
olje, oljčno	l	0,21	0,21	0,42	0,42	0,42	0,42	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58
oves, kosmiči	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
peteršilj													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,38	9,38	18,75	18,75	18,75	18,75	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25
korenje	kg	0,44	0,52	0,88	1,04	0,88	1,04	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46

fižol, stročji	kg	0,44	0,46	0,88	0,93	0,88	0,93	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3
cvetača	kg	0,44	0,6	0,88	1,21	0,88	1,21	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69
por	kg	0,44	0,62	0,88	1,24	0,88	1,24	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74
zelena, gomolj	kg	0,44	0,56	0,88	1,11	0,88	1,11	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56
kolerabica	kg	0,44	0,59	0,88	1,17	0,88	1,17	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64
grah	kg	0,44	0,71	0,88	1,42	0,88	1,42	1,23	1,98	1,23	1,98	1,23	1,98
olje, oljčno	l	0,21	0,21	0,42	0,42	0,42	0,42	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58
oves, kosmiči	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
peteršilj													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAVODILA: Zelenjavo očistimo in narežemo na kolobarje, palčke ali tanke rezance. V posodo nalijemo jušno osnovo, po potrebi dodamo začimbe in zavremo. Vreli osnovi dodamo zelenjavo in pokrito kuhamo 10 minut, oziroma toliko časa, da ostane zelenjava nekoliko 'trda' in lepe, mamljive, barve. Proti koncu kuhanja juho zgostimo z ovsenimi kosmiči. Ko juha neha vreti, dodamo malo olja in dobro premešamo. Če jušna osnova ni soljena, na koncu dodamo sol. Postrežemo s peteršiljem ali nastriženim drobnjakom.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/29 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 63 mg Na (0,16 g NaCl); 75 g vode.

Bakalca (1486)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Dekliče/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kozliček, meso	kg	3,6	4,28	5,2	6,19	6,8	8,09	8,4	10	9,2	10,95	10	11,9
korenje	kg	1,35	1,61	1,95	2,32	2,55	3,03	3,15	3,75	3,45	4,11	3,75	4,46
čebula	kg	1,13	1,22	1,63	1,76	2,13	2,3	2,63	2,84	2,88	3,11	3,13	3,38
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,9	0,9	1,3	1,3	1,7	1,7	2,1	2,1	2,3	2,3	2,5	2,5
olje, oljčno	l	0,5	0,5	0,72	0,72	0,94	0,94	1,17	1,17	1,28	1,28	1,39	1,39
vino, namizno, rdeče	kg	0,45	0,45	0,65	0,65	0,85	0,85	1,05	1,05	1,15	1,15	1,25	1,25
moka, pšenična, tip 500	kg	0,14	0,14	0,2	0,2	0,26	0,26	0,32	0,32	0,35	0,35	0,38	0,38
kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
timijan, posušen													
lovorov list													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		23		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kozliček, meso	kg	4	4,76	5,6	6,66	7,6	9,04	9,6	11,42	11,2	13,33	12,4	14,76
korenje	kg	1,5	1,79	2,1	2,5	2,85	3,39	3,6	4,28	4,2	5	4,65	5,53

čebula	kg	1,25	1,35	1,75	1,89	2,38	2,57	3	3,24	3,5	3,78	3,88	4,18
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1	1	1,4	1,4	1,9	1,9	2,4	2,4	2,8	2,8	3,1	3,1
olje, oljčno	l	0,56	0,56	0,78	0,78	1,06	1,06	1,33	1,33	1,56	1,56	1,72	1,72
vino, namizno, rdeče	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,95	0,95	1,2	1,2	1,4	1,4	1,55	1,55
moka, pšenična, tip 500	kg	0,15	0,15	0,21	0,21	0,28	0,28	0,36	0,36	0,42	0,42	0,47	0,47
kis, jabolčni	l	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
timijan, posušen													
lovorov list													
popper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		24		28		31	

NAVODILA: Meso zrežemo na koščke. Na maščobi prepražimo sesekljano čebulo, ji dodamo drobno naribano korenje in meso in prepražimo. Prilijemo toliko kostne juhe, da je jed gosta, jo začинimo, okusamo in dušimo. Ko je meso mehko in je vsa tekočina izparela, potresemo z moko, prepražimo, nekoliko zalijemo z vodo in kisom ali vinom ter dobro prevremo. Poleg korenja lahko uporabimo še drugo jušno zelenjavo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,39 MJ/95 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 16 mg Na (0,04 g NaCl); 54 g vode.

Idrijski žlikrofi (1485)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
nadev za idrijske žlikrofe (brez toplotne obdelave)	kg	6,44	7	9,4	10,23	12,87	14	15,35	16,69	17,33	18,85	18,32	19,92
- krompir, kuhan in nato olupljen	kg	5,42	5,9	7,92	8,63	10,83	11,81	12,92	14,08	14,58	15,9	15,42	16,8
- čebula	kg	0,54	0,58	0,79	0,85	1,08	1,17	1,29	1,4	1,46	1,57	1,54	1,67
- slanina, hrbet	kg	0,43	0,43	0,63	0,63	0,87	0,87	1,03	1,03	1,17	1,17	1,23	1,23
- drobnjak													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
- majaron, posušen													
- popper, črn													
testo za žlikrofe (brez toplotne obdelave)	kg	5,07	5,15	7,41	7,52	10,14	10,29	12,09	12,27	13,65	13,85	14,43	14,64
- moka, pšenična, tip 500	kg	3,25	3,25	4,75	4,75	6,5	6,5	7,75	7,75	8,75	8,75	9,25	9,25
- voda	l	1,08	1,08	1,58	1,58	2,17	2,17	2,58	2,58	2,92	2,92	3,08	3,08
- jajce, kokošje	kg	0,63	0,7	0,92	1,03	1,26	1,41	1,5	1,68	1,69	1,9	1,79	2,01
- olje, repično	l	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,32	0,32	0,34	0,34
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		26		31		35		37	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
nadev za idrijske žlikrofe (brez toplotne obdelave)	kg	7,43	8,08	10,4	11,31	14,36	15,62	17,82	19,39	20,3	22,08	22,77	24,77
- krompir, kuhan in nato olupljen	kg	6,25	6,81	8,75	9,54	12,08	13,17	15	16,35	17,08	18,62	19,17	20,89

- čebula	kg	0,62	0,68	0,87	0,94	1,21	1,3	1,5	1,62	1,71	1,84	1,92	2,07
- slanina, hrbet	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,97	0,97	1,2	1,2	1,37	1,37	1,53	1,53
- drobnjak													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
- majaron, posušen													
- poper, črn													
testo za žlikrofe (brez toplotne obdelave)	kg	5,85	5,94	8,19	8,31	11,31	11,48	14,04	14,25	15,99	16,23	17,94	18,21
- moka, pšenična, tip 500	kg	3,75	3,75	5,25	5,25	7,25	7,25	9	9	10,25	10,25	11,5	11,5
- voda	l	1,25	1,25	1,75	1,75	2,42	2,42	3	3	3,42	3,42	3,83	3,83
- jajce, kokošje	kg	0,73	0,81	1,02	1,14	1,4	1,57	1,74	1,95	1,98	2,22	2,23	2,49
- olje, repično	l	0,14	0,14	0,19	0,19	0,27	0,27	0,33	0,33	0,38	0,38	0,43	0,43
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		21		29		36		41		46	

NAVODILA: Iz moke, jajc in vode ali mleka zamesimo testo, ki naj bo mehkejše kot za rezance. Testo gnetemo tako dolgo, da postane prožno, elastično in se ne prijemlje rok in deske. Če ga prerežemo, mora biti gosto in brez luknjic. Nato oblikujemo hlebček, ki ga po površini premažemo z oljem, pokrijemo, da se ne izsuši in pustimo počivati vsaj pol ure.

Nadev za žlikrofe pripravimo iz kuhanega krompirja, ki ga še toplega pretlačimo. Toplemu krompirju dodamo na maščobi (ocvirkova mast (zaseka) ali prekajena sesekljana slanina) prepraženo čebulo, nato primešamo še začimbe in dišavnice (majaron, drobnjak, črni poper, sol). Vse sestavine dobro premešamo, da dobimo voljno zmes. Nadev ne sme biti ne drobljiv ne premehak, zato mu po potrebi dodamo maščobo. Iz nadeva oblikujemo enakomerne, za lešnik velike kroglice (premer 1 – 1,5 cm).

Predhodno pripravljeno in spočito testo na tanko razvaljamo na debelino 1-2 mm. Na razvaljano testo za žlikrofe polagamo na primerni razdalji (en prst) kroglice nadeva. Testo zavijamo in ga med kroglicami stisnemo, da se sprimejo in dobimo nekakšna ušesca. Zgoraj v vsakega vtisnemo vdolbinico in pri tem pazimo, da testa ne pretrgamo. Tako dobijo žlikrofi značilno obliko klobuka. Maksimalne mere tipičnega idrijskega žlikrofa: 3 cm v dolžino in 2 cm v višino (višina je merjena na sredini žlikrofa, na robovih so žlikrofi malo višji).

Žlikrofe stresemo v vrelo slano vodo, pomešamo in pokrijemo. Ko se dvignejo in ponovno zavrejo, so kuhani. Vzamemo jih iz krova in takoj serviramo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,53 MJ/126 kcal; 1,3 kcal/g; 3 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 81 mg Na (0,21 g NaCl); 42 g vode.

Kitajsko zelje v solati (1596)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
zelje, kitajsko	kg	6,03	7,3	8,71	10,54	11,39	13,78	14,07	17,03	15,41	18,65	16,75	20,27
korenje	kg	2,44	2,91	3,53	4,2	4,61	5,49	5,7	6,78	6,24	7,43	6,78	8,07
kis, jabolčni	l	0,3	0,3	0,44	0,44	0,57	0,57	0,7	0,7	0,77	0,77	0,84	0,84
olje, bučno	kg	0,21	0,21	0,3	0,3	0,4	0,4	0,49	0,49	0,54	0,54	0,59	0,59
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		23		25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
zelje, kitajsko	kg	6,7	8,11	9,38	11,35	12,73	15,4	16,08	19,46	18,76	22,7	20,77	25,13
korenje	kg	2,71	3,23	3,8	4,52	5,16	6,14	6,51	7,75	7,6	9,04	8,41	10,01
kis, jabolčni	l	0,34	0,34	0,47	0,47	0,64	0,64	0,8	0,8	0,94	0,94	1,04	1,04

olja, bučno	kg	0,23	0,23	0,33	0,33	0,45	0,45	0,56	0,56	0,66	0,66	0,73	0,73
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		24		28		31	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/37 kcal; 0,4 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 95 mg Na (0,24 g NaCl); 91 g vode.

Fižolova enolončnica, začinjena (1493)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
fižolova enolončnica (kuhanje)	kg	7,77	7,95	11,66	11,93	15,54	15,91	18,46	18,89	20,4	20,88	21,37	21,87
- voda	l	4,32	4,32	6,48	6,48	8,63	8,63	10,25	10,25	11,33	11,33	11,87	11,87
- fižol, kuhan	kg	2,16	2,17	3,24	3,25	4,32	4,33	5,13	5,14	5,67	5,68	5,94	5,95
- krompir	kg	0,69	0,83	1,04	1,24	1,38	1,66	1,64	1,97	1,81	2,18	1,9	2,28
- paradižnik	kg	0,29	0,3	0,43	0,45	0,58	0,6	0,68	0,71	0,76	0,79	0,79	0,82
- korenje	kg	0,29	0,34	0,43	0,51	0,58	0,68	0,68	0,81	0,76	0,9	0,79	0,94
- ribana kaša, brez mlečnih beljakovin, nekuhana	kg	0,17	0,18	0,26	0,27	0,35	0,36	0,41	0,43	0,45	0,47	0,47	0,5
- česen	kg	0,09	0,1	0,13	0,15	0,17	0,19	0,21	0,23	0,23	0,25	0,24	0,27
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
- lovorov list													
olja, sončnično	l	0,12	0,12	0,18	0,18	0,25	0,25	0,29	0,29	0,32	0,32	0,34	0,34
peteršilj, zelenje													
kis, jabolčni	l	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		19		21		22	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
fižolova enolončnica (kuhanje)	kg	8,74	8,95	12,63	12,93	16,51	16,9	20,4	20,88	23,31	23,86	26,23	26,84
- voda	l	4,86	4,86	7,02	7,02	9,17	9,17	11,33	11,33	12,95	12,95	14,57	14,57
- fižol, kuhan	kg	2,43	2,44	3,51	3,52	4,59	4,6	5,67	5,68	6,48	6,5	7,28	7,31
- krompir	kg	0,78	0,93	1,12	1,35	1,47	1,76	1,81	2,18	2,07	2,49	2,33	2,8
- paradižnik	kg	0,32	0,34	0,47	0,49	0,61	0,64	0,76	0,79	0,86	0,9	0,97	1,01
- korenje	kg	0,32	0,39	0,47	0,56	0,61	0,73	0,76	0,9	0,86	1,03	0,97	1,16
- ribana kaša, brez mlečnih beljakovin, nekuhana	kg	0,19	0,2	0,28	0,29	0,37	0,38	0,45	0,47	0,52	0,54	0,58	0,61
- česen	kg	0,1	0,11	0,14	0,16	0,18	0,21	0,23	0,25	0,26	0,29	0,29	0,33
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
- lovorov list													
olja, sončnično	l	0,14	0,14	0,2	0,2	0,26	0,26	0,32	0,32	0,37	0,37	0,41	0,41

peteršilj, zelenje													
kis, jabolčni	l	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		24		27	

NAVODILA: Zelenjavo očistimo in narežemo na kolobarje, palčke ali tanke rezance; krompir očistimo, olupimo in narežemo na majhne koščke; čez noč namočen fižol skuhamo po ustaljenem postopku. V posodo nalijemo vodo ali jušno osnovo in zavremo. Vreli osnovi dodamo zelenjavo in krompir in pokrito kuhamo 5 minut, nato dodamo še skuhan fižol in ribano kašo. Zmešamo in v odkriti posodi kuhamo še 5 minut. Ko juha neha vreti, vmešamo malo olja, kisa in po potrebi solimo (če je bila jušna osnova nesoljena). Postrežemo s peteršiljem ali nastriženim drobnjakom. Zelo majhnim otrokom lahko zelenjavo tudi pretlačimo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,17 MJ/41 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 66 mg Na (0,17 g NaCl); 57 g vode.

Zdrobov narastek s skuto (1504)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,5	1,5	2,25	2,25	2,25	2,25	3	3	3,75	3,75	3,75	3,75
zdrob, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	1,35	1,35	2,03	2,03	2,03	2,03	2,7	2,7	3,38	3,38	3,38	3,38
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,45	1,45	2,18	2,18	2,18	2,18	2,91	2,91	3,63	3,63	3,63	3,63
- zdrob, pšenični	kg	0,42	0,42	0,63	0,63	0,63	0,63	0,84	0,84	1,05	1,05	1,05	1,05
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jajce, kokošje, beljak	kg	0,45	0,45	0,68	0,68	0,68	0,68	0,9	0,9	1,13	1,13	1,13	1,13
jajce, kokošje, rumenjak	kg	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,72	0,72	0,9	0,9	0,9	0,9
sladkor	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,6	0,6
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,45	0,45
lešniki	kg	0,15	0,24	0,23	0,36	0,23	0,36	0,3	0,47	0,38	0,59	0,38	0,59
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		4,5		6		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,5	1,5	2,25	2,25	3	3	3,75	3,75	3,75	3,75	4,5	4,5
zdrob, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	1,35	1,35	2,03	2,03	2,7	2,7	3,38	3,38	3,38	3,38	4,05	4,05
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,45	1,45	2,18	2,18	2,91	2,91	3,63	3,63	3,63	3,63	4,36	4,36
- zdrob, pšenični	kg	0,42	0,42	0,63	0,63	0,84	0,84	1,05	1,05	1,05	1,05	1,26	1,26
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jajce, kokošje, beljak	kg	0,45	0,45	0,68	0,68	0,9	0,9	1,13	1,13	1,13	1,13	1,35	1,35
jajce, kokošje, rumenjak	kg	0,36	0,36	0,54	0,54	0,72	0,72	0,9	0,9	0,9	0,9	1,08	1,08
sladkor	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,6	0,6	0,72	0,72
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,45	0,45	0,54	0,54
lešniki	kg	0,15	0,24	0,23	0,36	0,3	0,47	0,38	0,59	0,38	0,59	0,45	0,71
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		7,5		9	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,97 MJ/232 kcal; 2,3 kcal/g; 13 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 93 mg Na (0,24 g NaCl); 77 g vode.

Sadno-zelenjavni sok (1655)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklela (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sok, korenčkov	l	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
sok, jabolčni, industrijski	l	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
sok, iz rdeče pese	l	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
sok, grozdni	l	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		10	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sok, korenčkov	l	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5	5	5	5
sok, jabolčni, industrijski	l	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5	5	5	5
sok, iz rdeče pese	l	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5	5	5	5
sok, grozdni	l	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	5	5	5	5
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		20		20	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/43 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 64 mg Na (0,17 g NaCl); 88 g vode.

Jedilnik 6

Notranjska



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let • med • sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> • skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let • maline • sladkor 	<ul style="list-style-type: none"> • zelenjavna juha, brez ovsenih kosmičev • bakalca, brez glutenskega podmeta • idrijski žlikrofi, brez glutena • kitajsko zelje v solati 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • olje, oljčno • paradižnik • hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • fižolova enolončnica, začinjena, z brezglutenskimi testeninami namesto ribane kaše • brezglutenski kruh • narastek s skuto, iz koruznega zdroba • sadno-zelenjavni sok

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	3,35	3,35	3,35	3,35
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	3,24	3,24	3,24	3,24
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	2,07	2,32	2,07	2,32
sladkor	kg	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,34	1,34	1,34	1,34
kvas	kg	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,8	0,8
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,89	0,89	0,89	0,89
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		11,25		15		18,75		18,75	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	2,01	2,01	2,68	2,68	3,35	3,35	3,35	3,35	4,02	4,02
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,95	1,95	2,6	2,6	3,24	3,24	3,24	3,24	3,89	3,89
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	1,24	1,39	1,66	1,86	2,07	2,32	2,07	2,32	2,49	2,79
sladkor	kg	0,54	0,54	0,8	0,8	1,07	1,07	1,34	1,34	1,34	1,34	1,61	1,61
kvas	kg	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,8	0,8	0,96	0,96
olja, oljčno	l	0,36	0,36	0,54	0,54	0,71	0,71	0,89	0,89	0,89	0,89	1,07	1,07
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54	0,64	0,64
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Idrijski žlikrofi, brez glutena (1485C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
nadev za idrijske žlikrofe (brez toplotne obdelave)	kg	6,44	7	9,4	10,23	12,87	14	15,35	16,69	17,33	18,85	18,32	19,92
- krompir, kuhan in nato olupljen	kg	5,42	5,9	7,92	8,63	10,83	11,81	12,92	14,08	14,58	15,9	15,42	16,8
- čebula	kg	0,54	0,58	0,79	0,85	1,08	1,17	1,29	1,4	1,46	1,57	1,54	1,67
- slanina, hrbet	kg	0,43	0,43	0,63	0,63	0,87	0,87	1,03	1,03	1,17	1,17	1,23	1,23
- drobnjak													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
- majaron, posušen													
- poper, črn													
testo za žlikrofe (brez toplotne obdelave)	kg	5,07	5,15	7,41	7,52	10,14	10,29	12,09	12,27	13,65	13,85	14,43	14,64
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	2,34	2,34	3,42	3,42	4,68	4,68	5,58	5,58	6,3	6,3	6,66	6,66
- voda	l	1,08	1,08	1,58	1,58	2,17	2,17	2,58	2,58	2,92	2,92	3,08	3,08
- jajce, kokošje	kg	0,63	0,7	0,92	1,03	1,26	1,41	1,5	1,68	1,69	1,9	1,79	2,01
- olje, repično	l	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,32	0,32	0,34	0,34
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		26		31		35		37	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
nadev za idrijske žlikrofe (brez toplotne obdelave)	kg	7,43	8,08	10,4	11,31	14,36	15,62	17,82	19,39	20,3	22,08	22,77	24,77
- krompir, kuhan in nato olupljen	kg	6,25	6,81	8,75	9,54	12,08	13,17	15	16,35	17,08	18,62	19,17	20,89
- čebula	kg	0,62	0,68	0,87	0,94	1,21	1,3	1,5	1,62	1,71	1,84	1,92	2,07
- slanina, hrbet	kg	0,5	0,5	0,7	0,7	0,97	0,97	1,2	1,2	1,37	1,37	1,53	1,53
- drobnjak													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
- majaron, posušen													
- poper, črn													
testo za žlikrofe (brez toplotne obdelave)	kg	5,85	5,94	8,19	8,31	11,31	11,48	14,04	14,25	15,99	16,23	17,94	18,21
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	2,7	2,7	3,78	3,78	5,22	5,22	6,48	6,48	7,38	7,38	8,28	8,28
- voda	l	1,25	1,25	1,75	1,75	2,42	2,42	3	3	3,42	3,42	3,83	3,83
- jajce, kokošje	kg	0,73	0,81	1,02	1,14	1,4	1,57	1,74	1,95	1,98	2,22	2,23	2,49
- olje, repično	l	0,14	0,14	0,19	0,19	0,27	0,27	0,33	0,33	0,38	0,38	0,43	0,43
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		21		29		36		41		46	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,77 MJ/184 kcal; 1,8 kcal/g; 9 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 82 mg Na (0,21 g NaCl); 41 g vode.

Narastek s skuto, iz koruznega zdroba (1504C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5
zdrob, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	1,35	1,35	1,8	1,8	2,25	2,25	2,7	2,7	3,15	3,15	3,15	3,15
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,45	1,45	1,94	1,94	2,42	2,42	2,91	2,91	3,39	3,39	3,39	3,39
- zdrob, koruzni	kg	0,42	0,42	0,56	0,56	0,7	0,7	0,84	0,84	0,98	0,98	0,98	0,98
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jajce, kokošje, beljak	kg	0,45	0,45	0,6	0,6	0,75	0,75	0,9	0,9	1,05	1,05	1,05	1,05
jajce, kokošje, rumenjak	kg	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,72	0,72	0,84	0,84	0,84	0,84
sladkor	kg	0,24	0,24	0,32	0,32	0,4	0,4	0,48	0,48	0,56	0,56	0,56	0,56
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,36	0,36	0,42	0,42	0,42	0,42
lešniki	kg	0,15	0,24	0,2	0,32	0,25	0,4	0,3	0,47	0,35	0,55	0,35	0,55
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		5		6		7		7	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,5	1,5	2	2	3	3	3,5	3,5	4	4	4,5	4,5
zdrob, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	1,35	1,35	1,8	1,8	2,7	2,7	3,15	3,15	3,6	3,6	4,05	4,05

- mleko, sojino	kg	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
- zdrob, pšenični	kg	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jajce, kokošje, beljak	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
sladkor	kg	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
margarina, brez laktoze	kg	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
lešniki	kg	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		10	
Dečki /fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
zdrob, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
- mleko, sojino	kg	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
- zdrob, pšenični	kg	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jajce, kokošje, beljak	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
sladkor	kg	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
margarina, brez laktoze	kg	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
lešniki	kg	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		10	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,9 MJ/216 kcal; 2,2 kcal/g; 12 g maščob; 17 g ogljikovih hidratov.; 78 mg Na (0,2 g NaCl); 81 g vode.

Jedilnik 6

Notranjska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, koruzni, brez mleka sojin sir (tofu) sirup, javorjev sadni čaj brez limone 	<ul style="list-style-type: none"> sojin sir (tofu) maline sladkor 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha, brez ostrih začimb in muškarnega oreška bakalca, brez ostrih začimb idrijski žlikrofi, brez slanine zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, hrustljavi, brez mleka olje, oljčno korenje hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, brez paradižnika kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka zdrobov narastek s sojinim sirom in mlekom ter z margarino brez mlečnih beljakovin sadno-zelenjavni sok

Sestavine in količine za 100 oseb

Sadni čaj brez limone (1839L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	20	20	20	20	30	30	33	33	33	33	33	33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	20	20	30	30	30	30	33	33	33	33	33	33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		30		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/1 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 3 mg Na (0,01 g NaCl); 100 g vode.

Zelenjavna juha, brez ostrih začimb in muškarnega oreška (1598L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,38	9,38	18,75	18,75	18,75	18,75	18,75	18,75	26,25	26,25	26,25	26,25
korenje	kg	0,44	0,52	0,88	1,04	0,88	1,04	0,88	1,04	1,23	1,46	1,23	1,46
fižol, stročji	kg	0,44	0,46	0,88	0,93	0,88	0,93	0,88	0,93	1,23	1,3	1,23	1,3
cvetača	kg	0,44	0,6	0,88	1,21	0,88	1,21	0,88	1,21	1,23	1,69	1,23	1,69

por	kg	0,44	0,62	0,88	1,24	0,88	1,24	0,88	1,24	1,23	1,74	1,23	1,74
zelena, gomolj	kg	0,44	0,56	0,88	1,11	0,88	1,11	0,88	1,11	1,23	1,56	1,23	1,56
kolerabica	kg	0,44	0,59	0,88	1,17	0,88	1,17	0,88	1,17	1,23	1,64	1,23	1,64
grah	kg	0,44	0,71	0,88	1,42	0,88	1,42	0,88	1,42	1,23	1,98	1,23	1,98
olja, oljčno	l	0,21	0,21	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,58	0,58	0,58	0,58
oves, kosmiči	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35
peteršilj													
bazilika, posušena													
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		25		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,38	9,38	18,75	18,75	18,75	18,75	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25
korenje	kg	0,44	0,52	0,88	1,04	0,88	1,04	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46
fižol, stročji	kg	0,44	0,46	0,88	0,93	0,88	0,93	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3
cvetača	kg	0,44	0,6	0,88	1,21	0,88	1,21	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69
por	kg	0,44	0,62	0,88	1,24	0,88	1,24	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74
zelena, gomolj	kg	0,44	0,56	0,88	1,11	0,88	1,11	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56
kolerabica	kg	0,44	0,59	0,88	1,17	0,88	1,17	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64
grah	kg	0,44	0,71	0,88	1,42	0,88	1,42	1,23	1,98	1,23	1,98	1,23	1,98
olja, oljčno	l	0,21	0,21	0,42	0,42	0,42	0,42	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58
oves, kosmiči	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
peteršilj													
bazilika, posušena													
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/29 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 63 mg Na (0,16 g NaCl); 75 g vode.

Bakalca, brez ostrih začimb (1486L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kozliček, meso	kg	3,6	4,28	5,2	6,19	6,8	8,09	8,4	10	9,2	10,95	9,6	11,42
korenje	kg	1,35	1,61	1,95	2,32	2,55	3,03	3,15	3,75	3,45	4,11	3,6	4,28
čebula	kg	1,13	1,22	1,63	1,76	2,13	2,3	2,63	2,84	2,88	3,11	3	3,24
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,9	0,9	1,3	1,3	1,7	1,7	2,1	2,1	2,3	2,3	2,4	2,4

olja, sončnično	l	0,42	0,42	0,56	0,56	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,25		15		18		18		18		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/42 kcal; 0,4 kcal/g; 4 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 25 mg Na (0,07 g NaCl); 91 g vode.

Fižolova enolončnica, brez paradižnika (1886L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	5,59	5,59	6,71	6,71	10,06	10,06	11,18	11,18	12,29	12,29	13,41	13,41
fižol, kuhan (kuhanje)	kg	2,79	2,8	3,35	3,36	5,03	5,05	5,59	5,61	6,15	6,17	6,71	6,73
- fižol v zrnju	kg	1,12	1,13	1,34	1,35	2,01	2,03	2,24	2,26	2,46	2,48	2,68	2,71
krompir	kg	0,89	1,07	1,07	1,29	1,61	1,93	1,79	2,15	1,97	2,36	2,15	2,58
korenje	kg	0,37	0,44	0,45	0,53	0,67	0,8	0,75	0,89	0,82	0,98	0,89	1,06
ribana kaša, brez mlečnih beljakovin, nekuhana (brez toplotne obdelave)	kg	0,22	0,23	0,27	0,28	0,4	0,42	0,45	0,47	0,49	0,51	0,54	0,56
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,14	0,14	0,17	0,17	0,25	0,25	0,28	0,28	0,3	0,3	0,33	0,33
- jajce, kokošje	kg	0,08	0,09	0,1	0,11	0,15	0,17	0,17	0,19	0,18	0,2	0,2	0,22
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
česen	kg	0,11	0,13	0,13	0,15	0,2	0,23	0,22	0,25	0,25	0,28	0,27	0,3
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9,5		11,4		17,1		19		20,9		22,8	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	5,59	5,59	7,82	7,82	10,06	10,06	13,41	13,41	14,53	14,53	16,76	16,76
fižol, kuhan (kuhanje)	kg	2,79	2,8	3,91	3,92	5,03	5,05	6,71	6,73	7,26	7,29	8,38	8,41
- fižol v zrnju	kg	1,12	1,13	1,56	1,58	2,01	2,03	2,68	2,71	2,91	2,93	3,35	3,39
krompir	kg	0,89	1,07	1,25	1,5	1,61	1,93	2,15	2,58	2,32	2,79	2,68	3,22
korenje	kg	0,37	0,44	0,52	0,62	0,67	0,8	0,89	1,06	0,97	1,15	1,12	1,33
ribana kaša, brez mlečnih beljakovin, nekuhana (brez toplotne obdelave)	kg	0,22	0,23	0,31	0,33	0,4	0,42	0,54	0,56	0,58	0,61	0,67	0,7
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,14	0,14	0,19	0,19	0,25	0,25	0,33	0,33	0,36	0,36	0,42	0,42
- jajce, kokošje	kg	0,08	0,09	0,12	0,13	0,15	0,17	0,2	0,22	0,22	0,24	0,25	0,28
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01
česen	kg	0,11	0,13	0,16	0,18	0,2	0,23	0,27	0,3	0,29	0,33	0,34	0,38
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9,5		13,3		17,1		22,8		24,7		28,5	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/35 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 57 mg Na (0,15 g NaCl); 56 g vode.

Zdrobov narastek s sojinim sirom in mlekom ter z margarino brez mlečnih beljakovin (1504L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sojin sir (tofu)	kg	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
zdrob, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
- mleko, sojino	kg	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
- zdrob, pšenični	kg	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jajce, kokošje, beljak	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
sladkor	kg	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
olje, sončnično	kg	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		10	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sojin sir (tofu)	kg	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
zdrob, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
- mleko, sojino	kg	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
- zdrob, pšenični	kg	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jajce, kokošje, beljak	kg	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
sladkor	kg	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
olje, sončnično	kg	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		10	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,9 MJ/216 kcal; 2,2 kcal/g; 12 g maščob; 17 g ogljikovih hidratov.; 78 mg Na (0,2 g NaCl); 81 g vode.

Jedilnik 6

Notranjska



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, koruzni, brez jajc in jajčnega lecitina kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let sliva, džem sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let maline sladkor 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha, brez muškatnega oreška bakalca idrijski žlikrofi, brez jajc in jajčnega lecitina zelenja solata 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, hrustljavi olje, oljčno paradižnik hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, začinjena kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina zdrobov narastek s skuto, brez jajc in oreškov sadno-zelenjavni sok

Idrijski žlikrofi, brez jajc in jajčnega lecitina (1485J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
nadev za idrijske žlikrofe (brez toplotne obdelave)	kg	6,44	7	9,4	10,23	12,87	14	15,35	16,69	17,33	18,85	17,82	19,39
- krompir, kuhan in nato olupljen	kg	5,42	5,9	7,92	8,63	10,83	11,81	12,92	14,08	14,58	15,9	15	16,35
- čebula	kg	0,54	0,58	0,79	0,85	1,08	1,17	1,29	1,4	1,46	1,57	1,5	1,62
- slanina, hrbet	kg	0,43	0,43	0,63	0,63	0,87	0,87	1,03	1,03	1,17	1,17	1,2	1,2
- drobnjak													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
- majaron, posušen													
- bazilika, posušena													
testo za žlikrofe (brez toplotne obdelave)	kg	5,07	5,15	7,41	7,52	10,14	10,29	12,09	12,27	13,65	13,85	14,04	14,25
- moka, pšenična, tip 500	kg	3,25	3,25	4,75	4,75	6,5	6,5	7,75	7,75	8,75	8,75	9	9
- voda	l	1,08	1,08	1,58	1,58	2,17	2,17	2,58	2,58	2,92	2,92	3	3
- smetana, kisl	kg	0,52	0,52	0,76	0,76	1,04	1,04	1,24	1,24	1,4	1,4	1,44	1,44
- olje, repično	l	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,32	0,32	0,33	0,33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		26		31		35		36	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
nadev za idrijske žlikrofe (brez toplotne obdelave)	kg	6,93	7,54	10,4	11,31	14,36	15,62	17,33	18,85	20,3	22,08	22,28	24,23
- krompir, kuhan in nato olupljen	kg	5,83	6,36	8,75	9,54	12,08	13,17	14,58	15,9	17,08	18,62	18,75	20,44
- čebula	kg	0,58	0,63	0,87	0,94	1,21	1,3	1,46	1,57	1,71	1,84	1,87	2,03

- slanina, hrbet	kg	0,47	0,47	0,7	0,7	0,97	0,97	1,17	1,17	1,37	1,37	1,5	1,5
- drobnjak													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
- majaron, posušen													
- bazilika, posušena													
testo za žlikrofe (brez toplotne obdelave)	kg	5,46	5,54	8,19	8,31	11,31	11,48	13,65	13,85	15,99	16,23	17,55	17,81
- moka, pšenična, tip 500	kg	3,5	3,5	5,25	5,25	7,25	7,25	8,75	8,75	10,25	10,25	11,25	11,25
- voda	l	1,17	1,17	1,75	1,75	2,42	2,42	2,92	2,92	3,42	3,42	3,75	3,75
- smetana, kisl	kg	0,56	0,56	0,84	0,84	1,16	1,16	1,4	1,4	1,64	1,64	1,8	1,8
- olje, repično	l	0,13	0,13	0,19	0,19	0,27	0,27	0,32	0,32	0,38	0,38	0,42	0,42
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		21		29		35		41		45	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,54 MJ/129 kcal; 1,3 kcal/g; 4 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 72 mg Na (0,19 g NaCl); 42 g vode.

Zelena solata (1606J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	6,52	8,6	9,78	12,91	15,64	20,65	15,64	20,65	15,64	20,65	15,64	20,65
kis, jabolčni	l	0,72	0,72	1,09	1,09	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74
olje, sončnično	l	0,28	0,28	0,42	0,42	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		18		18		18		18	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	9,78	12,91	13,04	17,21	15,64	20,65	15,64	20,65	15,64	20,65	15,64	20,65
kis, jabolčni	l	1,09	1,09	1,45	1,45	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74
olje, sončnično	l	0,42	0,42	0,56	0,56	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,25		15		18		18		18		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/42 kcal; 0,4 kcal/g; 4 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 25 mg Na (0,07 g NaCl); 91 g vode.

Zdrobov narastek s skuto, brez jajc in oreškov (1504J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,5	1,5	2,25	2,25	2,25	2,25	3	3	3,75	3,75	3,75	3,75
zdrob, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	1,35	1,35	2,03	2,03	2,03	2,03	2,7	2,7	3,38	3,38	3,38	3,38
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,45	1,45	2,18	2,18	2,18	2,18	2,91	2,91	3,63	3,63	3,63	3,63
- zdrob, pšenični	kg	0,42	0,42	0,63	0,63	0,63	0,63	0,84	0,84	1,05	1,05	1,05	1,05
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
smetana, kislá	kg	0,45	0,45	0,68	0,68	0,68	0,68	0,9	0,9	1,13	1,13	1,13	1,13
smetana, kislá	kg	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,72	0,72	0,9	0,9	0,9	0,9
sladkor	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,6	0,6
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,45	0,45
olje, sončnično	kg	0,15	0,24	0,23	0,36	0,23	0,36	0,3	0,47	0,38	0,59	0,38	0,59
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		4,5		6		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,5	1,5	2,25	2,25	3	3	3,75	3,75	3,75	3,75	4,5	4,5
zdrob, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	1,35	1,35	2,03	2,03	2,7	2,7	3,38	3,38	3,38	3,38	4,05	4,05
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,45	1,45	2,18	2,18	2,91	2,91	3,63	3,63	3,63	3,63	4,36	4,36
- zdrob, pšenični	kg	0,42	0,42	0,63	0,63	0,84	0,84	1,05	1,05	1,05	1,05	1,26	1,26
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
smetana, kislá	kg	0,45	0,45	0,68	0,68	0,9	0,9	1,13	1,13	1,13	1,13	1,35	1,35
smetana, kislá	kg	0,36	0,36	0,54	0,54	0,72	0,72	0,9	0,9	0,9	0,9	1,08	1,08
sladkor	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,6	0,6	0,72	0,72
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,45	0,45	0,54	0,54
olje, sončnično	kg	0,15	0,24	0,23	0,36	0,3	0,47	0,38	0,59	0,38	0,59	0,45	0,71
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		7,5		9	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,98 MJ/234 kcal; 2,3 kcal/g; 14 g maščob; 19 g ogljikovih hidratov.; 65 mg Na (0,17 g NaCl); 78 g vode.

Jedilnik 6

Notranjska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, koruzni kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let sirup, javorjev sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let maline sladkor 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha, brez muškata oreška bakalca idrijski žlikrofi kitajsko zelje v solati 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, hrustljavi olje, oljčno paradižnik hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, začinjena kruh, mešani, pšenični/rženi zdrobov narastek s skuto, brez lešnikov sadno-zelenjavni sok

Jedilnik 6

Notranjska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, koruzni kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let med sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let maline sladkor 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha nariban poltrdi sir idrijski žlikrofi kitajsko zelje v solati 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, hrustljavi olje, oljčno paradižnik hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, začinjena kruh, mešani, pšenični/rženi zdrobov narastek s skuto sadno-zelenjavni sok

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, koruzni	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	0,5 (15 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)
	med	žlička	1,5 (8 g)	2,5 (13 g)	3,5 (18 g)	4 (20 g)	4,5 (23 g)	5 (25 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4,5 (135 g)	5,5 (165 g)	6,5 (195 g)	7 (210 g)
	maline		90 g	120 g	170 g	200 g	230 g	260 g
	sladkor	žlička	1,5 (8 g)	2 (10 g)	3 (15 g)	3,5 (18 g)	4 (20 g)	4,5 (23 g)
K	zelenjavna juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	nariban poltrdi sir	rezina	12,5 (50 g)	18,5 (74 g)	25 (100 g)	31 (124 g)	35,5 (142 g)	39,5 (158 g)
	idrijski žlikrofi		175 g	275 g	375 g	475 g	525 g	600 g
	kitajsko zelje v solati	skodelica	50 g	70 g	100 g	120 g	140 g	160 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, hrustljavi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	olje, oljčno			5 g	5 g	5 g	5 g	5 g
	paradižnik	manjši plod	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)
	hruška/sveže borovnice	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	2,5 (125/210 g)	3 (150/260 g)
V	fižolova enolončnica, začinjena	krožnik	90 g	130 g	170 g	210 g	240 g	270 g
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	zdrobov narastek s skuto	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)
	sadno-zelenjavni sok	kozarec	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

Jedilnik 7

Pomurje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, bel šunka v ovitku, kuhan pršut ali kuhana šunka paprika kalčki, pšenična zrna kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> bujta repa z mesom pire krompir krapci 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham sestavljena zeljna solata z rozinami 	<ul style="list-style-type: none"> skutini cmoki kremna špinača kisla smetana z 10 oz. 20% m. m. za starost 1–6 let sok, korenčkov

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, bel	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	šunka v ovitku, kuhan pršut ali kuhana šunka		20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g
	paprika	rezina	10 g	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)
	kalčki, pšenična zrna		10 g	10 g	20 g	20 g	30 g	30 g
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let	krožnik	0,5 (125/310 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)
	orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let		10 g	20 g	20 g	20 g	30 g	30 g
K	bujta repa z mesom		220 g	320 g	430 g	520 g	590 g	610 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3 (240 g)
	krapci	kos	1,5 (45 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)	5 (150 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	sestavljena zeljna solata z rozinami	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2 (150 g)

V	skutini cmoki	kos	2 (120 g)	2,5 (150 g)	3,5 (210 g)	4,5 (270 g)	5 (300 g)	5 (300 g)
	kremna špinača		120 g	160 g	220 g	260 g	290 g	310 g
	kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	0,5 (10 g)	1 (20 g)	1 (20 g)	1,5 (30 g)	1,5 (30 g)	1,5 (30 g)
	sok, korenčkov	kozarec	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, bel	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	šunka v ovitku, kuhan pršut ali kuhana šunka		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g
	paprika	rezina	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)
	kalčki, pšenična zrna		10 g	20 g	20 g	30 g	30 g	30 g
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let	krožnik	0,5 (125/310 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	1 (250/230 g)	1 (250/230 g)
	orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let		10 g	20 g	20 g	30 g	30 g	40 g
K	bujta repa z mesom		240 g	360 g	490 g	600 g	690 g	770 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	1 (80 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	4 (320 g)
	krapci	kos	2 (60 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	5 (150 g)	5,5 (165 g)	6 (180 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	sestavljena zeljna solata z rozinami	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)
V	skutini cmoki	kos	2 (120 g)	3 (180 g)	4 (240 g)	5 (300 g)	5,5 (330 g)	6,5 (390 g)
	kremna špinača		130 g	180 g	240 g	300 g	340 g	380 g
	kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	0,5 (10 g)	1 (20 g)	1 (20 g)	1,5 (30 g)	1,5 (30 g)	2 (40 g)
	sok, korenčkov	kozarec	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)

Sestavine in količine za 100 oseb

Kakavov napitek (1409)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	9,15	9,15	9,15	9,15	9,15	9,15	18,3	18,3	18,3	18,3	18,3	18,3
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	9,15	9,15	9,15	9,15	18,3	18,3	18,3	18,3	18,3	18,3	18,3	18,3
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	0,56	0,56	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		20		20	

NAČIN PRIPRAVE: S toplotno obdelavo

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,25 MJ/60 kcal; 0,6 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 45 mg Na (0,12 g NaCl); 68 g vode.

Bujta repa z mesom (1394)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kisla repa	kg	7,81	10,23	11,36	14,89	15,27	20	18,46	24,19	20,95	27,44	21,66	28,38
voda	l	5,86	5,86	8,52	8,52	11,45	11,45	13,85	13,85	15,71	15,71	16,25	16,25
svinjina, ledja (II)	kg	3,91	3,91	5,68	5,68	7,63	7,63	9,23	9,23	10,48	10,48	10,83	10,83
čebula	kg	1,98	2,13	2,87	3,1	3,86	4,17	4,67	5,05	5,3	5,72	5,48	5,92
proso, oluščeno	kg	1,56	1,56	2,27	2,27	3,05	3,05	3,69	3,69	4,19	4,19	4,33	4,33
olje, repično	l	0,43	0,43	0,63	0,63	0,85	0,85	1,03	1,03	1,16	1,16	1,2	1,2
moka, pšenična, tip 500	kg	0,39	0,39	0,57	0,57	0,76	0,76	0,92	0,92	1,05	1,05	1,08	1,08
česen	kg	0,1	0,12	0,15	0,17	0,2	0,23	0,24	0,27	0,28	0,31	0,29	0,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22		32		43		52		59		61	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kisla repa	kg	8,52	11,16	12,78	16,75	17,4	22,79	21,31	27,91	24,5	32,1	27,34	35,82
voda	l	6,39	6,39	9,59	9,59	13,05	13,05	15,98	15,98	18,38	18,38	20,51	20,51
svinjina, ledja (II)	kg	4,26	4,26	6,39	6,39	8,7	8,7	10,65	10,65	12,25	12,25	13,67	13,67
čebula	kg	2,16	2,33	3,23	3,49	4,4	4,75	5,39	5,82	6,2	6,69	6,92	7,47
proso, oluščeno	kg	1,7	1,7	2,56	2,56	3,48	3,48	4,26	4,26	4,9	4,9	5,47	5,47
olje, repično	l	0,47	0,47	0,71	0,71	0,97	0,97	1,18	1,18	1,36	1,36	1,52	1,52
moka, pšenična, tip 500	kg	0,43	0,43	0,64	0,64	0,87	0,87	1,07	1,07	1,23	1,23	1,37	1,37

česen	kg	0,11	0,13	0,17	0,19	0,23	0,26	0,28	0,31	0,32	0,36	0,36	0,4
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	24		36		49		60		69		77	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,27 MJ/63 kcal; 0,6 kcal/g; 2 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 26 mg Na (0,07 g NaCl); 65 g vode.

Pire krompir (1565)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	10,53	10,53	14,04	14,04	17,56	17,56	21,07	21,07	21,07	21,07
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,85	0,85	1,28	1,28	1,7	1,7	2,13	2,13	2,55	2,55	2,55	2,55
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,22	0,22	0,26	0,26	0,26	0,26
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		24	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	14,04	14,04	17,56	17,56	21,07	21,07	24,58	24,58	28,09	28,09
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,85	0,85	1,7	1,7	2,13	2,13	2,55	2,55	2,98	2,98	3,4	3,4
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,09	0,09	0,18	0,18	0,22	0,22	0,26	0,26	0,31	0,31	0,35	0,35
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		16		20		24		28		32	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 69 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Krapci (1395)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	2,33	2,33	3,88	3,88	5,43	5,43	6,21	6,21	6,98	6,98	7,76	7,76
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,95	0,95	1,58	1,58	2,21	2,21	2,53	2,53	2,84	2,84	3,16	3,16
moka, pšenična, tip 500	kg	0,78	0,78	1,29	1,29	1,81	1,81	2,07	2,07	2,33	2,33	2,59	2,59
olje, repično	l	0,34	0,34	0,57	0,57	0,8	0,8	0,92	0,92	1,03	1,03	1,15	1,15
proso, kuhano	kg	0,19	0,19	0,31	0,31	0,43	0,43	0,5	0,5	0,56	0,56	0,62	0,62
jajce, kokošje	kg	0,14	0,15	0,23	0,25	0,32	0,36	0,36	0,41	0,41	0,46	0,46	0,51
smetana, kislá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
kvas	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01

cimet, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		7,5		10,5		12		13,5		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	3,1	3,1	4,66	4,66	6,21	6,21	7,76	7,76	8,53	8,53	9,31	9,31
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,26	1,26	1,89	1,89	2,53	2,53	3,16	3,16	3,47	3,47	3,79	3,79
moka, pšenična, tip 500	kg	1,03	1,03	1,55	1,55	2,07	2,07	2,59	2,59	2,84	2,84	3,1	3,1
olje, repično	l	0,46	0,46	0,69	0,69	0,92	0,92	1,15	1,15	1,26	1,26	1,38	1,38
proso, kuhano	kg	0,25	0,25	0,37	0,37	0,5	0,5	0,62	0,62	0,68	0,68	0,74	0,74
jajce, kokošje	kg	0,18	0,2	0,27	0,31	0,36	0,41	0,46	0,51	0,5	0,56	0,55	0,61
smetana, kislá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
kvas	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01

cimet, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		16,5		18	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,7 MJ / 168 kcal; 1,7 kcal/g; 9 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 46 mg Na (0,12 g NaCl); 54 g vode.

Sestavljena zeljna solata z rozinami (1605)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklela (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
zelje	kg	2,2	2,69	2,2	2,69	3,31	4,03	4,41	5,38	4,41	5,38	4,41	5,38
korenje	kg	1,38	1,64	1,38	1,64	2,07	2,46	2,76	3,28	2,76	3,28	2,76	3,28
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,38	1,38	1,38	1,38	2,07	2,07	2,76	2,76	2,76	2,76	2,76	2,76
jabolko	kg	1,17	1,26	1,17	1,26	1,75	1,89	2,33	2,52	2,33	2,52	2,33	2,52
sok, pomarančni, sveže stisnjen	l	0,79	0,79	0,79	0,79	1,18	1,18	1,58	1,58	1,58	1,58	1,58	1,58
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,37	0,37	0,37	0,37	0,55	0,55	0,73	0,73	0,73	0,73	0,73	0,73
olje, sončnično	l	0,13	0,13	0,13	0,13	0,2	0,2	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27
gorčica, rumena, delikatesna													
med	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		15	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
zelje	kg	2,2	2,69	2,2	2,69	3,31	4,03	4,41	5,38	5,51	6,72	5,51	6,72
korenje	kg	1,38	1,64	1,38	1,64	2,07	2,46	2,76	3,28	3,44	4,1	3,44	4,1
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,38	1,38	1,38	1,38	2,07	2,07	2,76	2,76	3,44	3,44	3,44	3,44
jabolko	kg	1,17	1,26	1,17	1,26	1,75	1,89	2,33	2,52	2,92	3,15	2,92	3,15
sok, pomarančni, sveže stisnjen	l	0,79	0,79	0,79	0,79	1,18	1,18	1,58	1,58	1,97	1,97	1,97	1,97
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,37	0,37	0,37	0,37	0,55	0,55	0,73	0,73	0,92	0,92	0,92	0,92
olje, sončnično	l	0,13	0,13	0,13	0,13	0,2	0,2	0,27	0,27	0,33	0,33	0,33	0,33
gorčica, rumena, delikatesna													
med	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,11	0,11
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		18,75		18,75	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,27 MJ/63 kcal; 0,6 kcal/g; 2 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 55 mg Na (0,14 g NaCl); 83 g vode.

Skutini cmoki (1463)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	2,45	2,45	3,07	3,07	4,29	4,29	5,52	5,52	6,13	6,13	6,13	6,13
moka, pšenična, tip 500	kg	1,23	1,23	1,53	1,53	2,15	2,15	2,76	2,76	3,07	3,07	3,07	3,07
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,49	0,49	0,61	0,61	0,86	0,86	1,1	1,1	1,23	1,23	1,23	1,23
jajce, kokošje	kg	0,38	0,43	0,47	0,53	0,66	0,74	0,85	0,96	0,95	1,06	0,95	1,06
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		15		21		27		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	2,45	2,45	3,68	3,68	4,91	4,91	6,13	6,13	6,75	6,75	7,97	7,97
moka, pšenična, tip 500	kg	1,23	1,23	1,84	1,84	2,45	2,45	3,07	3,07	3,37	3,37	3,99	3,99
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,49	0,49	0,74	0,74	0,98	0,98	1,23	1,23	1,35	1,35	1,59	1,59
jajce, kokošje	kg	0,38	0,43	0,57	0,64	0,76	0,85	0,95	1,06	1,04	1,17	1,23	1,38
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		30		33		39	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/73 kcal; 0,7 kcal/g; 4 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 17 g vode.

Kremna špinača (1599)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
špinača, kuhana, odcejena	kg	7,67	7,67	10,22	10,22	14,06	14,06	16,61	16,61	18,53	18,53	19,81	19,81
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,71	3,71	4,95	4,95	6,81	6,81	8,05	8,05	8,98	8,98	9,6	9,6
moka, pšenična, tip 500	kg	0,19	0,19	0,26	0,26	0,35	0,35	0,42	0,42	0,46	0,46	0,5	0,5
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,12	0,12	0,15	0,15	0,21	0,21	0,25	0,25	0,28	0,28	0,3	0,3
česen	kg	0,1	0,11	0,13	0,15	0,19	0,21	0,22	0,25	0,24	0,27	0,26	0,29
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		22		26		29		31	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
špinača, kuhana, odcejena	kg	8,31	8,31	11,5	11,5	15,34	15,34	19,17	19,17	21,73	21,73	24,28	24,28
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	4,02	4,02	5,57	5,57	7,43	7,43	9,29	9,29	10,53	10,53	11,76	11,76
moka, pšenična, tip 500	kg	0,21	0,21	0,29	0,29	0,38	0,38	0,48	0,48	0,54	0,54	0,61	0,61
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,12	0,12	0,17	0,17	0,23	0,23	0,29	0,29	0,33	0,33	0,36	0,36
česen	kg	0,11	0,12	0,15	0,17	0,2	0,23	0,25	0,28	0,29	0,32	0,32	0,36
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		18		24		30		34		38	

NAVODILA: V raztopljenem maslu svetlo prepražimo moko in dodamo strt česen. Nato prilijemo nekoliko vroče vode, v kateri smo skuhalo ali soparili špinačo in mleko. Zavremo in kuhamo 10 minut; ves čas pridno mešamo, da preprečimo nastanek grudic. Odstavimo in vmešamo še toplo seseklano špinačo in peteršilj ter solimo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/33 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 70 mg Na (0,18 g NaCl); 73 g vode.

Jedilnik 7

Pomurje



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • šunka v ovitku, kuhan pršut ali kuhana šunka • paprika • soja, kalčki • kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> • kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let • orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> • bujta repa z mesom, brez glutena • pire krompir • krapci, brez glutena 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • sestavljena zeljna solata z rozinami 	<ul style="list-style-type: none"> • skutini cmoki, brez glutena • kremna špinača, brez glutena • kislá smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let • sok, korenčkov

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68

mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		15		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Bujta repa z mesom, brez glutena (1394C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kisla repa	kg	7,81	10,23	11,36	14,89	15,27	20	18,46	24,19	20,95	27,44	21,66	28,38
voda	l	5,86	5,86	8,52	8,52	11,45	11,45	13,85	13,85	15,71	15,71	16,25	16,25
svinjina, ledja (II)	kg	3,91	3,91	5,68	5,68	7,63	7,63	9,23	9,23	10,48	10,48	10,83	10,83
čebula	kg	1,98	2,13	2,87	3,1	3,86	4,17	4,67	5,05	5,3	5,72	5,48	5,92
proso, oluščeno	kg	1,56	1,56	2,27	2,27	3,05	3,05	3,69	3,69	4,19	4,19	4,33	4,33
olje, repično	l	0,43	0,43	0,63	0,63	0,85	0,85	1,03	1,03	1,16	1,16	1,2	1,2
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,43	0,43	0,52	0,52	0,59	0,59	0,61	0,61
česen	kg	0,1	0,12	0,15	0,17	0,2	0,23	0,24	0,27	0,28	0,31	0,29	0,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22		32		43		52		59		61	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kisla repa	kg	8,52	11,16	12,78	16,75	17,04	22,33	21,31	27,91	24,5	32,1	27,34	35,82
voda	l	6,39	6,39	9,59	9,59	12,78	12,78	15,98	15,98	18,38	18,38	20,51	20,51
svinjina, ledja (II)	kg	4,26	4,26	6,39	6,39	8,52	8,52	10,65	10,65	12,25	12,25	13,67	13,67
čebula	kg	2,16	2,33	3,23	3,49	4,31	4,66	5,39	5,82	6,2	6,69	6,92	7,47
proso, oluščeno	kg	1,7	1,7	2,56	2,56	3,41	3,41	4,26	4,26	4,9	4,9	5,47	5,47
olje, repično	l	0,47	0,47	0,71	0,71	0,95	0,95	1,18	1,18	1,36	1,36	1,52	1,52
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,69	0,69	0,77	0,77

česen	kg	0,11	0,13	0,17	0,19	0,22	0,25	0,28	0,31	0,32	0,36	0,36	0,4
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	24		36		48		60		69		77	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,28 MJ/67 kcal; 0,7 kcal/g; 3 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 26 mg Na (0,07 g NaCl); 65 g vode.

Krapci, brez glutena (1395C)

	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	2,33	2,33	3,88	3,88	5,43	5,43	6,21	6,21	6,98	6,98	7,76	7,76
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,95	0,95	1,58	1,58	2,21	2,21	2,53	2,53	2,84	2,84	3,16	3,16
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,54	0,54	0,9	0,9	1,26	1,26	1,44	1,44	1,62	1,62	1,8	1,8
olje, repično	l	0,34	0,34	0,57	0,57	0,8	0,8	0,92	0,92	1,03	1,03	1,15	1,15
proso, kuhano	kg	0,19	0,19	0,31	0,31	0,43	0,43	0,5	0,5	0,56	0,56	0,62	0,62
jajce, kokošje	kg	0,14	0,15	0,23	0,25	0,32	0,36	0,36	0,41	0,41	0,46	0,46	0,51
smetana, kislá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
kvas	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01
cimet, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		7,5		10,5		12		13,5		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	3,1	3,1	4,66	4,66	6,21	6,21	7,76	7,76	8,53	8,53	9,31	9,31
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,26	1,26	1,89	1,89	2,53	2,53	3,16	3,16	3,47	3,47	3,79	3,79
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,72	0,72	1,08	1,08	1,44	1,44	1,8	1,8	1,98	1,98	2,16	2,16
olje, repično	l	0,46	0,46	0,69	0,69	0,92	0,92	1,15	1,15	1,26	1,26	1,38	1,38
proso, kuhano	kg	0,25	0,25	0,37	0,37	0,5	0,5	0,62	0,62	0,68	0,68	0,74	0,74
jajce, kokošje	kg	0,18	0,2	0,27	0,31	0,36	0,41	0,46	0,51	0,5	0,56	0,55	0,61
smetana, kislá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
kvas	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
cimet, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		16,5		18	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,84 MJ/201 kcal; 2 kcal/g; 13 g maščob; 14 g ogljikovih hidratov.; 47 mg Na (0,12 g NaCl); 54 g vode.

Skutini cmoki, brez glutena (1463C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	2,45	2,45	3,07	3,07	4,29	4,29	5,52	5,52	6,13	6,13	6,13	6,13
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,84	0,84	1,05	1,05	1,47	1,47	1,89	1,89	2,1	2,1	2,1	2,1
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,49	0,49	0,61	0,61	0,86	0,86	1,1	1,1	1,23	1,23	1,23	1,23
jajce, kokošje	kg	0,38	0,43	0,47	0,53	0,66	0,74	0,85	0,96	0,95	1,06	0,95	1,06
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		15		21		27		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	2,45	2,45	3,68	3,68	4,91	4,91	6,13	6,13	6,75	6,75	7,97	7,97
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,84	0,84	1,26	1,26	1,68	1,68	2,1	2,1	2,31	2,31	2,73	2,73
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,49	0,49	0,74	0,74	0,98	0,98	1,23	1,23	1,35	1,35	1,59	1,59
jajce, kokošje	kg	0,38	0,43	0,57	0,64	0,76	0,85	0,95	1,06	1,04	1,17	1,23	1,38
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		30		33		39	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,41 MJ/97 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 54 mg Na (0,14 g NaCl); 17 g vode.

Kremna špinača, brez glutena (1599C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
špinača, kuhana, odcejena	kg	7,67	7,67	10,22	10,22	14,06	14,06	16,61	16,61	18,53	18,53	19,17	19,17
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,71	3,71	4,95	4,95	6,81	6,81	8,05	8,05	8,98	8,98	9,29	9,29
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,12	0,12	0,16	0,16	0,22	0,22	0,26	0,26	0,29	0,29	0,3	0,3
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,12	0,12	0,15	0,15	0,21	0,21	0,25	0,25	0,28	0,28	0,29	0,29
česen	kg	0,1	0,11	0,13	0,15	0,19	0,21	0,22	0,25	0,24	0,27	0,25	0,28
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		22		26		29		30	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
špinača, kuhana, odcejena	kg	8,31	8,31	11,5	11,5	15,34	15,34	19,17	19,17	21,73	21,73	24,28	24,28
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	4,02	4,02	5,57	5,57	7,43	7,43	9,29	9,29	10,53	10,53	11,76	11,76
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,34	0,34	0,38	0,38
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,12	0,12	0,17	0,17	0,23	0,23	0,29	0,29	0,33	0,33	0,36	0,36
česen	kg	0,11	0,12	0,15	0,17	0,2	0,23	0,25	0,28	0,29	0,32	0,32	0,36
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		18		24		30		34		38	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 70 mg Na (0,18 g NaCl); 73 g vode.

Jedilnik 7

Pomurje



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, bel, brez dodatka mleka šunka v ovitku, kuhan pršut ali kuhana šunka paprika kalčki, pšenična zrna kakavov napitek, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> bujta repa z mesom pire krompir, brez laktoze krapci, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham, brez dodatka mleka sestavljena zeljna solata brez rozin, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> cmoki, brez laktoze kremna špinača, brez laktoze sojin sir (tofu) sok, korenčkov

Sestavine in količine za 100 oseb

Kakavov napitek, brez laktoze (1409L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	18,8	18,8	18,8	18,8	18,8	18,8
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	0,56	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	9,4	9,4	9,4	9,4	18,8	18,8	18,8	18,8	18,8	18,8	18,8	18,8
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	0,56	0,56	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		20		20	

NAČIN PRIPRAVE: S toplotno obdelavo

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/75 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 60 mg Na (0,16 g NaCl); 65 g vode.

Pire krompir, brez laktoze (1565L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	10,53	10,53	14,04	14,04	17,56	17,56	21,07	21,07	21,07	21,07
mleko, sojino	kg	0,88	0,88	1,32	1,32	1,76	1,76	2,2	2,2	2,64	2,64	2,64	2,64
margarina, brez laktoze	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,2	0,2	0,24	0,24	0,24	0,24
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		24	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	14,04	14,04	17,56	17,56	21,07	21,07	24,58	24,58	28,09	28,09
mleko, sojino	kg	0,88	0,88	1,76	1,76	2,2	2,2	2,64	2,64	3,08	3,08	3,52	3,52
margarina, brez laktoze	kg	0,08	0,08	0,16	0,16	0,2	0,2	0,24	0,24	0,28	0,28	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		16		20		24		28		32	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Krapci, brez laktoze (1395L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	3,06	3,06	3,83	3,83	5,36	5,36	6,89	6,89	7,65	7,65	7,65	7,65

jabolko	kg	1,22	1,32	1,22	1,32	1,83	1,98	2,44	2,64	2,44	2,64	2,44	2,64
sok, pomarančni, sveže stisnjen	l	0,83	0,83	0,83	0,83	1,24	1,24	1,66	1,66	1,66	1,66	1,66	1,66
olje, sončnično	l	0,14	0,14	0,14	0,14	0,21	0,21	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28
gorčica, rumena, delikatesna													
med	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
zelje	kg	2,31	2,82	3,47	4,23	3,47	4,23	4,62	5,64	5,78	7,05	5,78	7,05
korenje	kg	1,44	1,72	2,17	2,58	2,17	2,58	2,89	3,44	3,61	4,3	3,61	4,3
jogurt iz sojinega sira	kg	1,43	1,43	2,14	2,14	2,14	2,14	2,85	2,85	3,56	3,56	3,56	3,56
jabolko	kg	1,22	1,32	1,83	1,98	1,83	1,98	2,44	2,64	3,06	3,3	3,06	3,3
sok, pomarančni, sveže stisnjen	l	0,83	0,83	1,24	1,24	1,24	1,24	1,66	1,66	2,07	2,07	2,07	2,07
olje, sončnično	l	0,14	0,14	0,21	0,21	0,21	0,21	0,28	0,28	0,35	0,35	0,35	0,35
gorčica, rumena, delikatesna													
med	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,12	0,12
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		11,25		15		18,75		18,75	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,28 MJ/66 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 178 mg Na (0,46 g NaCl); 83 g vode.

Cmoki, brez laktoze (1463L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sojin sir (tofu)	kg	2,4	2,4	3,6	3,6	4,6	4,6	5,6	5,6	6,2	6,2	6,6	6,6
moka, pšenična, tip 500	kg	1,23	1,23	1,84	1,84	2,35	2,35	2,86	2,86	3,17	3,17	3,37	3,37
margarina, brez laktoze	kg	0,48	0,48	0,72	0,72	0,92	0,92	1,12	1,12	1,24	1,24	1,32	1,32
jajce, kokošje	kg	0,38	0,43	0,57	0,64	0,73	0,82	0,89	0,99	0,98	1,1	1,04	1,17
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		23		28		31		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sojin sir (tofu)	kg	2,8	2,8	4	4	5,2	5,2	6,4	6,4	7,4	7,4	8,2	8,2
moka, pšenična, tip 500	kg	1,43	1,43	2,04	2,04	2,66	2,66	3,27	3,27	3,78	3,78	4,19	4,19
margarina, brez laktoze	kg	0,56	0,56	0,8	0,8	1,04	1,04	1,28	1,28	1,48	1,48	1,64	1,64

jajce, kokošje	kg	0,44	0,5	0,63	0,71	0,82	0,92	1,01	1,13	1,17	1,31	1,3	1,45
pecilni prašek	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,08	0,08
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		26		32		37		41	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,26 MJ/61 kcal; 0,6 kcal/g; 4 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 43 mg Na (0,11 g NaCl); 20 g vode.

Kremna špinača, brez laktoze (1599L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
špinača, kuhana, odcejena	kg	7,67	7,67	11,5	11,5	14,7	14,7	17,89	17,89	19,81	19,81	21,09	21,09
mleko, sojino	kg	3,72	3,72	5,58	5,58	7,13	7,13	8,68	8,68	9,61	9,61	10,23	10,23
moka, pšenična, tip 500	kg	0,19	0,19	0,29	0,29	0,37	0,37	0,45	0,45	0,5	0,5	0,53	0,53
margarina, brez laktoze	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,23	0,23	0,28	0,28	0,31	0,31	0,33	0,33
česen	kg	0,1	0,11	0,15	0,17	0,19	0,22	0,24	0,26	0,26	0,29	0,28	0,31
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		23		28		31		33	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
špinača, kuhana, odcejena	kg	8,95	8,95	12,78	12,78	16,61	16,61	20,45	20,45	23,64	23,64	26,2	26,2
mleko, sojino	kg	4,34	4,34	6,2	6,2	8,06	8,06	9,92	9,92	11,47	11,47	12,71	12,71
moka, pšenična, tip 500	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,42	0,42	0,51	0,51	0,59	0,59	0,65	0,65
margarina, brez laktoze	kg	0,14	0,14	0,2	0,2	0,26	0,26	0,32	0,32	0,37	0,37	0,41	0,41
česen	kg	0,12	0,13	0,17	0,19	0,22	0,25	0,27	0,3	0,31	0,35	0,35	0,39
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		26		32		37		41	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,16 MJ/37 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 72 g vode.

Jedilnik 7

Pomurje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, bel, brez dodatka mleka prekajene puranje prsi, naravne kolerabica kalčki, pšenična zrna žitna kava s sojinim mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> kaki/maline rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami 	<ul style="list-style-type: none"> govedina z zelenjavo pire krompir, brez mlečnih beljakovin krapci, brez mlečnih beljakovin 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham, brez dodatka mleka sestavljena solata brez rozin, brez mlečnih beljakovin 	<ul style="list-style-type: none"> cmoki, brez mlečnih beljakovin kremna špinača, brez mlečnih beljakovin sojin sir (tofu) sok, korenčkov

Sestavine in količine za 100 oseb

Žitna kava s sojinim mlekom (1871L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	9,6	9,6	9,6	9,6	14,4	14,4	16,8	16,8	19,2	19,2	19,2	19,2
sladkor	kg	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,34	0,34	0,39	0,39	0,39	0,39
žitna kava iz cikoriije	l	0,09	0,09	0,09	0,09	0,14	0,14	0,16	0,16	0,19	0,19	0,19	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		15		17,5		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	9,6	9,6	12	12	14,4	14,4	19,2	19,2	21,6	21,6	24	24
sladkor	kg	0,19	0,19	0,24	0,24	0,29	0,29	0,39	0,39	0,44	0,44	0,48	0,48
žitna kava iz cikoriije	l	0,09	0,09	0,12	0,12	0,14	0,14	0,19	0,19	0,21	0,21	0,23	0,23
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		12,5		15		20		22,5		25	

NAČIN PRIPRAVE: Pripravimo kavni pripravek iz žitne kave, sladkorja in malo mlačnega sojinega mleka ter ga vmešamo v segreto sojino mleko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/69 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 85 g vode.

Govedina z zelenjavo (1440L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, pleče	kg	8	8	11,6	11,6	15,6	15,6	19,2	19,2	21,6	21,6	22,4	22,4
por	kg	3	4,26	4,35	6,18	5,85	8,31	7,2	10,22	8,1	11,5	8,4	11,93
korenje	kg	3	3,57	4,35	5,18	5,85	6,96	7,2	8,57	8,1	9,64	8,4	10
grah	kg	3	4,86	4,35	7,05	5,85	9,48	7,2	11,66	8,1	13,12	8,4	13,61
cvetača	kg	3	4,83	4,35	7	5,85	9,42	7,2	11,59	8,1	13,04	8,4	13,52
čebula	kg	2	2,16	2,9	3,13	3,9	4,21	4,8	5,18	5,4	5,83	5,6	6,05
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1	1	1,45	1,45	1,95	1,95	2,4	2,4	2,7	2,7	2,8	2,8
moka, pšenična, tip 500	kg	0,4	0,4	0,58	0,58	0,78	0,78	0,96	0,96	1,08	1,08	1,12	1,12
kis, jabolčni	l	0,4	0,4	0,58	0,58	0,78	0,78	0,96	0,96	1,08	1,08	1,12	1,12
olje, oljčno	l	0,44	0,44	0,64	0,64	0,87	0,87	1,07	1,07	1,2	1,2	1,24	1,24
peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		29		39		48		54		56	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, pleče	kg	8,8	8,8	13,2	13,2	17,6	17,6	22	22	25,2	25,2	28	28
por	kg	3,3	4,69	4,95	7,03	6,6	9,37	8,25	11,72	9,45	13,42	10,5	14,91
korenje	kg	3,3	3,93	4,95	5,89	6,6	7,85	8,25	9,82	9,45	11,25	10,5	12,5
grah	kg	3,3	5,35	4,95	8,02	6,6	10,69	8,25	13,37	9,45	15,31	10,5	17,01
cvetača	kg	3,3	5,31	4,95	7,97	6,6	10,63	8,25	13,28	9,45	15,21	10,5	16,91
čebula	kg	2,2	2,38	3,3	3,56	4,4	4,75	5,5	5,94	6,3	6,8	7	7,56
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,1	1,1	1,65	1,65	2,2	2,2	2,75	2,75	3,15	3,15	3,5	3,5
moka, pšenična, tip 500	kg	0,44	0,44	0,66	0,66	0,88	0,88	1,1	1,1	1,26	1,26	1,4	1,4
kis, jabolčni	l	0,44	0,44	0,66	0,66	0,88	0,88	1,1	1,1	1,26	1,26	1,4	1,4
olje, oljčno	l	0,49	0,49	0,73	0,73	0,98	0,98	1,22	1,22	1,4	1,4	1,56	1,56
peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22		33		44		55		63		70	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,34 MJ/80 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 38 mg Na (0,1 g NaCl); 78 g vode.													

Pire krompir, brez mlečnih beljakovin (1565L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	10,53	10,53	14,04	14,04	17,56	17,56	17,56	17,56	21,07	21,07
mleko, sojino	kg	0,88	0,88	1,32	1,32	1,76	1,76	2,2	2,2	2,2	2,2	2,64	2,64
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,2	0,2	0,2	0,2	0,24	0,24
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		20		24	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	10,53	10,53	14,04	14,04	17,56	17,56	21,07	21,07	24,58	24,58
mleko, sojino	kg	0,88	0,88	1,32	1,32	1,76	1,76	2,2	2,2	2,64	2,64	3,08	3,08
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,2	0,2	0,24	0,24	0,28	0,28
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		28	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Krapci, mlečnih beljakovin (1395L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	2,3	2,3	3,83	3,83	4,59	4,59	6,12	6,12	6,89	6,89	6,89	6,89
mleko, sojino	kg	0,95	0,95	1,58	1,58	1,89	1,89	2,52	2,52	2,84	2,84	2,84	2,84
moka, pšenična, tip 500	kg	0,78	0,78	1,29	1,29	1,55	1,55	2,07	2,07	2,33	2,33	2,33	2,33
olje, repično	l	0,34	0,34	0,57	0,57	0,69	0,69	0,92	0,92	1,03	1,03	1,03	1,03
proso, kuhano	kg	0,19	0,19	0,31	0,31	0,37	0,37	0,5	0,5	0,56	0,56	0,56	0,56
jajce, kokošje	kg	0,14	0,15	0,23	0,25	0,27	0,31	0,36	0,41	0,41	0,46	0,41	0,46
sojin sir (tofu)	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
kvas	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
cimet, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		7,5		9		12		13,5		13,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	3,06	3,06	3,83	3,83	5,36	5,36	6,89	6,89	7,65	7,65	8,41	8,41
mleko, sojino	kg	1,26	1,26	1,58	1,58	2,21	2,21	2,84	2,84	3,15	3,15	3,47	3,47
moka, pšenična, tip 500	kg	1,03	1,03	1,29	1,29	1,81	1,81	2,33	2,33	2,59	2,59	2,84	2,84

olja, repično	l	0,46	0,46	0,57	0,57	0,8	0,8	1,03	1,03	1,15	1,15	1,26	1,26
proso, kuhano	kg	0,25	0,25	0,31	0,31	0,43	0,43	0,56	0,56	0,62	0,62	0,68	0,68
jajce, kokošje	kg	0,18	0,2	0,23	0,25	0,32	0,36	0,41	0,46	0,46	0,51	0,5	0,56
sojin sir (tofu)	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
kvas	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01
cimet, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		13,5		15		16,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,63 MJ/151 kcal; 1,5 kcal/g; 9 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 22 mg Na (0,06 g NaCl); 59 g vode.

Sestavljena solata brez rozin, mlečnih beljakovin (1658L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brokoli, kuhan	kg	2,31	2,82	2,31	2,82	3,47	4,23	4,62	5,64	4,62	5,64	4,62	5,64
korenje	kg	1,44	1,72	1,44	1,72	2,17	2,58	2,89	3,44	2,89	3,44	2,89	3,44
jogurt iz sojinega sira	kg	1,44	1,44	1,44	1,44	2,17	2,17	2,89	2,89	2,89	2,89	2,89	2,89
jabolko	kg	1,22	1,32	1,22	1,32	1,83	1,98	2,44	2,64	2,44	2,64	2,44	2,64
kis, jabolčni	l	0,83	0,83	0,83	0,83	1,24	1,24	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65
olja, sončnično	l	0,14	0,14	0,14	0,14	0,21	0,21	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28
gorčica, rumena, delikatesna													
sirup, javorjev	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brokoli, kuhan	kg	2,31	2,82	3,47	4,23	3,47	4,23	4,62	5,64	5,78	7,05	5,78	7,05
korenje	kg	1,44	1,72	2,17	2,58	2,17	2,58	2,89	3,44	3,61	4,3	3,61	4,3
jogurt iz sojinega sira	kg	1,44	1,44	2,17	2,17	2,17	2,17	2,89	2,89	3,61	3,61	3,61	3,61
jabolko	kg	1,22	1,32	1,83	1,98	1,83	1,98	2,44	2,64	3,06	3,3	3,06	3,3
kis, jabolčni	l	0,83	0,83	1,24	1,24	1,24	1,24	1,65	1,65	2,06	2,06	2,06	2,06
olja, sončnično	l	0,14	0,14	0,21	0,21	0,21	0,21	0,28	0,28	0,35	0,35	0,35	0,35
gorčica, rumena, delikatesna													
sirup, javorjev	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,12	0,12

jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		11,25		15		18,75		18,75	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,26 MJ/63 kcal; 0,6 kcal/g; 2 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 178 mg Na (0,46 g NaCl); 84 g vode.

Cmoki, brez mlečnih beljakovin (1463L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	2,4	2,4	3,6	3,6	4,6	4,6	5,6	5,6	6,2	6,2	6,6	6,6
moka, pšenična, tip 500	kg	1,23	1,23	1,84	1,84	2,35	2,35	2,86	2,86	3,17	3,17	3,37	3,37
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,48	0,48	0,72	0,72	0,92	0,92	1,12	1,12	1,24	1,24	1,32	1,32
jajce, kokošje	kg	0,38	0,43	0,57	0,64	0,73	0,82	0,89	0,99	0,98	1,1	1,04	1,17
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		23		28		31		33	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	2,8	2,8	4	4	5,2	5,2	6,4	6,4	7,4	7,4	8,2	8,2
moka, pšenična, tip 500	kg	1,43	1,43	2,04	2,04	2,66	2,66	3,27	3,27	3,78	3,78	4,19	4,19
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,56	0,56	0,8	0,8	1,04	1,04	1,28	1,28	1,48	1,48	1,64	1,64
jajce, kokošje	kg	0,44	0,5	0,63	0,71	0,82	0,92	1,01	1,13	1,17	1,31	1,3	1,45
pecilni prašek	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,08	0,08
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		26		32		37		41	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,26 MJ/61 kcal; 0,6 kcal/g; 4 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 43 mg Na (0,11 g NaCl); 20 g vode.

Kremna špinača, brez mlečnih beljakovin (1599L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
špinača, kuhana, odcejena	kg	7,67	7,67	11,5	11,5	14,7	14,7	17,89	17,89	19,81	19,81	21,09	21,09
mleko, sojino	kg	3,72	3,72	5,58	5,58	7,13	7,13	8,68	8,68	9,61	9,61	10,23	10,23
moka, pšenična, tip 500	kg	0,19	0,19	0,29	0,29	0,37	0,37	0,45	0,45	0,5	0,5	0,53	0,53
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,23	0,23	0,28	0,28	0,31	0,31	0,33	0,33
česen	kg	0,1	0,11	0,15	0,17	0,19	0,22	0,24	0,26	0,26	0,29	0,28	0,31
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		23		28		31		33	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
špinača, kuhana, odcejena	kg	8,95	8,95	12,78	12,78	16,61	16,61	20,45	20,45	23,64	23,64	26,2	26,2
mleko, sojino	kg	4,34	4,34	6,2	6,2	8,06	8,06	9,92	9,92	11,47	11,47	12,71	12,71
moka, pšenična, tip 500	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,42	0,42	0,51	0,51	0,59	0,59	0,65	0,65
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,14	0,14	0,2	0,2	0,26	0,26	0,32	0,32	0,37	0,37	0,41	0,41
česen	kg	0,12	0,13	0,17	0,19	0,22	0,25	0,27	0,3	0,31	0,35	0,35	0,39
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		26		32		37		41	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,16 MJ/37 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 72 g vode.													

Jedilnik 7

Pomurje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, bel, brez dodatka jajčnega lecitina prekajene naravne prsi, naravne paprika kalčki, pšenična zrna kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1-3 let mikado 	<ul style="list-style-type: none"> bujta repa z mesom pire krompir krapci, brez jajc in jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham, brez dodatka jajčnega lecitina sestavljena solata z rozinami, brez jajc in jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> skutini cmoki kremna špinača kisla smetana z 10 oz. 20% m. m. za starost 1-6 let sok, korenčkov

Sestavine in količine za 100 oseb

Mikado (1919J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/deklela (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	0,63	0,63	0,63	0,63	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26	1,88	1,88
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,41	0,41	0,41	0,41	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	1,22	1,22
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,31	0,31	0,31	0,31	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,94	0,94
sladkor, v prahu	kg	0,22	0,22	0,22	0,22	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,66	0,66

sladkor	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,24	0,24
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1,5		1,5		3		3		3		4,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	0,63	0,63	1,26	1,26	1,26	1,26	1,88	1,88	1,88	1,88	1,88	1,88
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,41	0,41	0,82	0,82	0,82	0,82	1,22	1,22	1,22	1,22	1,22	1,22
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,31	0,31	0,63	0,63	0,63	0,63	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94	0,94
sladkor, v prahu	kg	0,22	0,22	0,44	0,44	0,44	0,44	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
sladkor	kg	0,08	0,08	0,16	0,16	0,16	0,16	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24	0,24
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1,5		3		3		4,5		4,5		4,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,63 MJ/390 kcal; 3,9 kcal/g; 19 g maščob; 51 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 11 g vode.

Krapci, brez jajc in jajčnega lecitina (1395J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	2,33	2,33	3,88	3,88	5,43	5,43	6,21	6,21	6,98	6,98	7,76	7,76
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,95	0,95	1,58	1,58	2,21	2,21	2,53	2,53	2,84	2,84	3,16	3,16
moka, pšenična, tip 500	kg	0,78	0,78	1,29	1,29	1,81	1,81	2,07	2,07	2,33	2,33	2,59	2,59
olje, repično	l	0,34	0,34	0,57	0,57	0,8	0,8	0,92	0,92	1,03	1,03	1,15	1,15
proso, kuhano	kg	0,19	0,19	0,31	0,31	0,43	0,43	0,5	0,5	0,56	0,56	0,62	0,62
smetana, kislá	kg	0,14	0,14	0,23	0,23	0,32	0,32	0,36	0,36	0,41	0,41	0,45	0,45
smetana, kislá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
kvas	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01
cimet, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		7,5		10,5		12		13,5		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	3,1	3,1	4,66	4,66	6,21	6,21	7,76	7,76	8,53	8,53	9,31	9,31
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,26	1,26	1,89	1,89	2,53	2,53	3,16	3,16	3,47	3,47	3,79	3,79

moka, pšenična, tip 500	kg	1,03	1,03	1,55	1,55	2,07	2,07	2,59	2,59	2,84	2,84	3,1	3,1
olja, repično	l	0,46	0,46	0,69	0,69	0,92	0,92	1,15	1,15	1,26	1,26	1,38	1,38
proso, kuhano	kg	0,25	0,25	0,37	0,37	0,5	0,5	0,62	0,62	0,68	0,68	0,74	0,74
smetana, kislá	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,5	0,5	0,54	0,54
smetana, kislá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
kvás	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
cimet, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		16,5		18	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,71 MJ/170 kcal; 1,7 kcal/g; 9 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 41 mg Na (0,11 g NaCl); 54 g vode.

Sestavljena solata z rozinami, brez jajc in jajčnega lecitina (1605J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brokoli	kg	2,17	3,02	2,17	3,02	3,26	4,53	4,35	6,05	4,35	6,05	4,35	6,05
korenje	kg	1,38	1,64	1,38	1,64	2,07	2,46	2,76	3,28	2,76	3,28	2,76	3,28
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,38	1,38	1,38	1,38	2,07	2,07	2,76	2,76	2,76	2,76	2,76	2,76
jabolko	kg	1,17	1,26	1,17	1,26	1,75	1,89	2,33	2,52	2,33	2,52	2,33	2,52
sok, pomarančni, sveže stisnjen	l	0,79	0,79	0,79	0,79	1,18	1,18	1,58	1,58	1,58	1,58	1,58	1,58
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,37	0,37	0,37	0,37	0,55	0,55	0,73	0,73	0,73	0,73	0,73	0,73
olja, sončnično	l	0,13	0,13	0,13	0,13	0,2	0,2	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27
gorčica, rumena, delikatesna													
sliva, džem	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brokoli	kg	2,17	3,02	2,17	3,02	3,26	4,53	4,35	6,05	5,44	7,56	5,44	7,56
korenje	kg	1,38	1,64	1,38	1,64	2,07	2,46	2,76	3,28	3,44	4,1	3,44	4,1
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,38	1,38	1,38	1,38	2,07	2,07	2,76	2,76	3,44	3,44	3,44	3,44
jabolko	kg	1,17	1,26	1,17	1,26	1,75	1,89	2,33	2,52	2,92	3,15	2,92	3,15
sok, pomarančni, sveže stisnjen	l	0,79	0,79	0,79	0,79	1,18	1,18	1,58	1,58	1,97	1,97	1,97	1,97
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,37	0,37	0,37	0,37	0,55	0,55	0,73	0,73	0,92	0,92	0,92	0,92

olja, sončnično	l	0,13	0,13	0,13	0,13	0,2	0,2	0,27	0,27	0,33	0,33	0,33	0,33
gorčica, rumena, delikatesna													
sliva, džem	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,11	0,11
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		18,75		18,75	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,27 MJ/64 kcal; 0,6 kcal/g; 2 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 60 mg Na (0,16 g NaCl); 82 g vode.

• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi												
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1,5	3	3	4,5	4,5	4,5					
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)												
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,63 MJ/390 kcal; 3,9 kcal/g; 19 g maščob; 51 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 11 g vode.												

Jedilnik 7

Pomurje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, bel jajce, kokošje, v trdo kuhano paprika kalčki, pšenična zrna kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> bujta repa brez mesa pire krompir krapci 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham sestavljena zeljna solata z rozinami 	<ul style="list-style-type: none"> skutini cmoki kremna špinača kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let sok, korenčkov

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, bel	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	jajce, kokošje, v trdo kuhano	kos	20 g	25 g	35 g	45 g	50 g	50 g
	paprika	rezina	10 g	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)
	kalčki, pšenična zrna		10 g	10 g	20 g	20 g	20 g	20 g
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let	krožnik	0,5 (125/310 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)
	orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let		10 g	20 g	20 g	20 g	30 g	30 g
K	bujta repa brez mesa		210 g	310 g	420 g	510 g	570 g	600 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3 (240 g)
	krapci	kos	1,5 (45 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)	5 (150 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				

PM	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	sestavljena zeljna solata z rozinami	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
V	skutini cmoki	kos	2 (120 g)	2,5 (150 g)	3,5 (210 g)	4,5 (270 g)	5 (300 g)	5 (300 g)
	kremna špinača		120 g	160 g	220 g	260 g	290 g	310 g
	kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	0,5 (10 g)	1 (20 g)	1 (20 g)	1,5 (30 g)	1,5 (30 g)	1,5 (30 g)
	sok, korenčkov	kozarec	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, bel	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	jajce, kokošje, v trdo kuhano	kos	20 g	30 g	40 g	50 g	55 g	60 g
	paprika	rezina	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	1 (38 g)
	kalčki, pšenična zrna		10 g	10 g	20 g	20 g	30 g	30 g
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let	krožnik	0,5 (125/310 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	0,5 (125/110 g)	1 (250/230 g)	1 (250/230 g)
	orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let		10 g	20 g	20 g	30 g	30 g	40 g
K	bujta repa brez mesa		240 g	350 g	470 g	590 g	670 g	750 g
	pire krompir	iz manjše-ga ploda	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	3,5 (280 g)
	krapci	kos	2 (60 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)	5,5 (165 g)	6 (180 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	sestavljena zeljna solata z rozinami	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)
V	skutini cmoki	kos	2 (120 g)	3 (180 g)	4 (240 g)	5 (300 g)	5,5 (330 g)	6,5 (390 g)
	kremna špinača		130 g	180 g	240 g	300 g	340 g	380 g
	kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	0,5 (10 g)	1 (20 g)	1 (20 g)	1,5 (30 g)	1,5 (30 g)	2 (40 g)
	sok, korenčkov	kozarec	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)

Sestavine in količine za 100 oseb

Bujta repa brez mesa (1659V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kisla repa	kg	9,07	11,88	13,39	17,54	18,14	23,77	22,03	28,86	24,62	32,25	25,92	33,95
voda	l	6,8	6,8	10,04	10,04	13,61	13,61	16,52	16,52	18,47	18,47	19,44	19,44
čebula	kg	2,3	2,48	3,39	3,66	4,59	4,96	5,57	6,02	6,23	6,73	6,56	7,08
proso, oluščeno	kg	1,81	1,81	2,68	2,68	3,63	3,63	4,41	4,41	4,92	4,92	5,18	5,18
moka, pšenična, tip 500	kg	0,45	0,45	0,67	0,67	0,91	0,91	1,1	1,1	1,23	1,23	1,3	1,3
olje, repično	l	0,5	0,5	0,74	0,74	1,01	1,01	1,22	1,22	1,37	1,37	1,44	1,44
česen	kg	0,12	0,13	0,18	0,2	0,24	0,27	0,29	0,33	0,33	0,36	0,34	0,38
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	21		31		42		51		57		60	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kisla repa	kg	10,37	13,58	15,12	19,81	20,3	26,6	25,49	33,39	28,94	37,91	32,4	42,44
voda	l	7,78	7,78	11,34	11,34	15,23	15,23	19,11	19,11	21,71	21,71	24,3	24,3
čebula	kg	2,62	2,83	3,83	4,13	5,14	5,55	6,45	6,96	7,32	7,91	8,2	8,85
proso, oluščeno	kg	2,07	2,07	3,02	3,02	4,06	4,06	5,1	5,1	5,79	5,79	6,48	6,48
moka, pšenična, tip 500	kg	0,52	0,52	0,76	0,76	1,02	1,02	1,27	1,27	1,45	1,45	1,62	1,62
olje, repično	l	0,58	0,58	0,84	0,84	1,13	1,13	1,42	1,42	1,61	1,61	1,8	1,8
česen	kg	0,14	0,15	0,2	0,22	0,27	0,3	0,34	0,38	0,38	0,43	0,43	0,48
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	24		35		47		59		67		75	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,28 MJ/67 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 26 mg Na (0,07 g NaCl); 66 g vode.

DEČKI/FANTJE (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
		ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]						
Z	bela kava	skodelica	100 ml	150 ml	200 ml	250 ml	275 ml	300 ml
	kruh, rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	tunina v olju		10 g	20 g	30 g	30 g	40 g	40 g
	paradižnik	manjši plod	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)	3 (114 g)	3 (114 g)
DM	pomaranča/jagode	manjši sadež	1 (50/70 g)	1 (50/70 g)	1,5 (75/100 g)	2 (100/140 g)	2 (100/140 g)	2,5 (125/170 g)
	kolač s koščki čokolade		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	70 g
K	juha z rdečo peso in zeljem, začinjena	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	govedina z zelenjavo		130 g	200 g	270 g	330 g	380 g	430 g
	dödöli (krompirjevi žganci)	iz manjšega ploda	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)
	sadno-zelenjavni sok	kozarec	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	1 (4 g)	1 (4 g)	1,5 (6 g)	2 (8 g)	2,5 (10 g)	2,5 (10 g)
	motovilec/regrat in redkvice v solati	skodelica	30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g
V	rižev narastek z jabolki		80 g	120 g	160 g	190 g	220 g	240 g
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	150 g	180 g	180 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Bela kava (1871)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,39	9,39	11,74	11,74	16,43	16,43	18,78	18,78	21,13	21,13	23,47	23,47
sladkor	kg	0,19	0,19	0,24	0,24	0,34	0,34	0,39	0,39	0,44	0,44	0,48	0,48
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,12	0,12	0,16	0,16	0,19	0,19	0,21	0,21	0,23	0,23
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		12,5		17,5		20		22,5		25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,39	9,39	14,08	14,08	18,78	18,78	23,47	23,47	25,82	25,82	28,17	28,17
sladkor	kg	0,19	0,19	0,29	0,29	0,39	0,39	0,48	0,48	0,53	0,53	0,58	0,58
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,23	0,23	0,26	0,26	0,28	0,28
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		25		27,5		30	

NAVODILA: Pripravimo kavni pripravek iz žitne kave, sladkorja in malo mlačnega mleka ter ga vmešamo v segreto mleko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,24 MJ/57 kcal; 0,6 kcal/g; 2 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 48 mg Na (0,12 g NaCl); 87 g vode.

Kolač s koščki čokolade (1781)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sladkor	kg	0,69	0,69	1,04	1,04	1,38	1,38	1,73	1,73	1,73	1,73	1,73	1,73
moka, pšenična, tip 500	kg	0,57	0,57	0,85	0,85	1,14	1,14	1,42	1,42	1,42	1,42	1,42	1,42
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,37	0,37	0,56	0,56	0,75	0,75	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93
olje, sončnično	l	0,43	0,43	0,64	0,64	0,85	0,85	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07
jajce, kokošje	kg	0,31	0,34	0,46	0,52	0,62	0,69	0,77	0,86	0,77	0,86	0,77	0,86
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	2		3		4		5		5		5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sladkor	kg	0,69	0,69	1,04	1,04	1,38	1,38	1,73	1,73	2,08	2,08	2,42	2,42
moka, pšenična, tip 500	kg	0,57	0,57	0,85	0,85	1,14	1,14	1,42	1,42	1,71	1,71	1,99	1,99
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,37	0,37	0,56	0,56	0,75	0,75	0,93	0,93	1,12	1,12	1,3	1,3
olje, sončnično	l	0,43	0,43	0,64	0,64	0,85	0,85	1,07	1,07	1,28	1,28	1,5	1,5
jajce, kokošje	kg	0,31	0,34	0,46	0,52	0,62	0,69	0,77	0,86	0,92	1,03	1,08	1,21
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,36	0,36	0,42	0,42

pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	2		3		4		5		6		7	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 2,16 MJ/517 kcal; 5,2 kcal/g; 25 g maščob; 66 g ogljikovih hidratov.; 92 mg Na (0,24 g NaCl); 26 g vode.

Juha z rdečo peso in zeljem, začinjena (1553)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
juha z rdečo peso in zeljem (praženje in nato dušenje)	kg	11,36	12,18	11,36	12,18	22,73	24,36	22,73	24,36	31,82	34,1	31,82	34,1
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,82	6,82	6,82	6,82	13,64	13,64	13,64	13,64	19,09	19,09	19,09	19,09
- rdeča pesa	kg	2,84	3,47	2,84	3,47	5,68	6,93	5,68	6,93	7,95	9,7	7,95	9,7
- zelje	kg	0,95	1,16	0,95	1,16	1,89	2,31	1,89	2,31	2,65	3,23	2,65	3,23
- čebula	kg	0,77	0,83	0,77	0,83	1,53	1,66	1,53	1,66	2,15	2,32	2,15	2,32
- zelena, gomolj	kg	0,45	0,58	0,45	0,58	0,91	1,15	0,91	1,15	1,27	1,62	1,27	1,62
- voda	l	0,45	0,45	0,45	0,45	0,91	0,91	0,91	0,91	1,27	1,27	1,27	1,27
- olje, oljčno	l	0,24	0,24	0,24	0,24	0,47	0,47	0,47	0,47	0,66	0,66	0,66	0,66
- kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,11	0,11	0,23	0,23	0,23	0,23	0,32	0,32	0,32	0,32
- poper, črn													
- lovorov list													
jogurt, vsaj 3.5 % m. m.	kg	1,14	1,14	1,14	1,14	2,27	2,27	2,27	2,27	3,18	3,18	3,18	3,18
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
juha z rdečo peso in zeljem (praženje in nato dušenje)	kg	11,36	12,18	22,73	24,36	22,73	24,36	31,82	34,1	31,82	34,1	31,82	34,1
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,82	6,82	13,64	13,64	13,64	13,64	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09
- rdeča pesa	kg	2,84	3,47	5,68	6,93	5,68	6,93	7,95	9,7	7,95	9,7	7,95	9,7
- zelje	kg	0,95	1,16	1,89	2,31	1,89	2,31	2,65	3,23	2,65	3,23	2,65	3,23
- čebula	kg	0,77	0,83	1,53	1,66	1,53	1,66	2,15	2,32	2,15	2,32	2,15	2,32
- zelena, gomolj	kg	0,45	0,58	0,91	1,15	0,91	1,15	1,27	1,62	1,27	1,62	1,27	1,62
- voda	l	0,45	0,45	0,91	0,91	0,91	0,91	1,27	1,27	1,27	1,27	1,27	1,27
- olje, oljčno	l	0,24	0,24	0,47	0,47	0,47	0,47	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
- kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,23	0,23	0,23	0,23	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
- poper, črn													
- lovorov list													
jogurt, vsaj 3.5 % m. m.	kg	1,14	1,14	2,27	2,27	2,27	2,27	3,18	3,18	3,18	3,18	3,18	3,18
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAVODILA: Čebulo nasekljamo, zelje, olupljeno rdečo peso in gomolj zelene narežemo na koščke ter vse skupaj rahlo popražimo na olju. Zalijemo z 'domačo' jušno osnovo, dodamo lovrov list in kuhamo. Nato odstranimo lovrov list in zmiksamo zelenjavo. Po potrebi juho malo razredčimo in postrežemo s kisló smetano ali jogurtom. Juha je brezmesna različica juhe Boršč in jo imajo manjši otroci, zlasti zaradi lepe barve in prijetnega okusa, pogosto zelo radi.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/35 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 81 g vode.

Govedina z zelenjavo (1440)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, pleče	kg	4,8	4,8	7,2	7,2	9,6	9,6	11,6	11,6	13,2	13,2	13,6	13,6
por	kg	1,8	2,56	2,7	3,83	3,6	5,11	4,35	6,18	4,95	7,03	5,1	7,24
korenje	kg	1,8	2,14	2,7	3,21	3,6	4,28	4,35	5,18	4,95	5,89	5,1	6,07
grah	kg	1,8	2,92	2,7	4,37	3,6	5,83	4,35	7,05	4,95	8,02	5,1	8,26
cvetača	kg	1,8	2,9	2,7	4,35	3,6	5,8	4,35	7	4,95	7,97	5,1	8,21
čebula	kg	1,2	1,3	1,8	1,94	2,4	2,59	2,9	3,13	3,3	3,56	3,4	3,67
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,45	1,45	1,65	1,65	1,7	1,7
moka, pšenična, tip 500	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,58	0,58	0,66	0,66	0,68	0,68
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,58	0,58	0,66	0,66	0,68	0,68
olje, oljčno	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,53	0,53	0,64	0,64	0,73	0,73	0,76	0,76
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		29		33		34	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, pleče	kg	5,2	5,2	8	8	10,8	10,8	13,2	13,2	15,2	15,2	17,2	17,2
por	kg	1,95	2,77	3	4,26	4,05	5,75	4,95	7,03	5,7	8,09	6,45	9,16
korenje	kg	1,95	2,32	3	3,57	4,05	4,82	4,95	5,89	5,7	6,78	6,45	7,68
grah	kg	1,95	3,16	3	4,86	4,05	6,56	4,95	8,02	5,7	9,23	6,45	10,45
cvetača	kg	1,95	3,14	3	4,83	4,05	6,52	4,95	7,97	5,7	9,18	6,45	10,38
čebula	kg	1,3	1,4	2	2,16	2,7	2,92	3,3	3,56	3,8	4,1	4,3	4,64
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,65	0,65	1	1	1,35	1,35	1,65	1,65	1,9	1,9	2,15	2,15
moka, pšenična, tip 500	kg	0,26	0,26	0,4	0,4	0,54	0,54	0,66	0,66	0,76	0,76	0,86	0,86
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,26	0,26	0,4	0,4	0,54	0,54	0,66	0,66	0,76	0,76	0,86	0,86
olje, oljčno	l	0,29	0,29	0,44	0,44	0,6	0,6	0,73	0,73	0,84	0,84	0,96	0,96
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		20		27		33		38		43	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,34 MJ/80 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 38 mg Na (0,1 g NaCl); 78 g vode.

DÖDÖLI (krompirjevi žganci) (1424)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir	kg	4	4,8	4	4,8	6	7,2	8	9,6	8	9,6	8	9,6
moka, pšenična, tip 500	kg	2,8	2,8	2,8	2,8	4,2	4,2	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		16		16	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir	kg	4	4,8	4	4,8	6	7,2	8	9,6	10	12	10	12
moka, pšenična, tip 500	kg	2,8	2,8	2,8	2,8	4,2	4,2	5,6	5,6	7	7	7	7
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		20		20	

NAVODILA: Krompir olupimo in narežemo na koščke; skuhamo v slanem kropu. Vode naj bo približno še enkrat več, kot je krompirja v loncu. Ko je krompir na pol kuhan, dodamo presejano moko. Ko prevre, naredimo v sredino moke s kuhalnico luknjo in kuhamo še približno 30 minut. Precej žgančnice odlijemo, krompir in moko dobro premešamo. Če je potrebno, dolijemo še malo žgančnice.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,51 MJ/120 kcal; 1,2 kcal/g; 0 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 50 mg Na (0,13 g NaCl); 35 g vode.

Sadno-zelenjavni sok (1655)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sok, korenčkov	l	5	5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, jabolčni, industrijski	l	5	5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, iz rdeče pese	l	5	5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, grozdni	l	5	5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		33		33		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sok, korenčkov	l	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, jabolčni, industrijski	l	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, iz rdeče pese	l	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, grozdni	l	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	30		33		33		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/43 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 64 mg Na (0,17 g NaCl); 88 g vode.

Motovilec/regrat in redkvice v solati (1604)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/deklela (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
regrat	kg	2,36	2,36	3,14	3,14	3,93	3,93	4,72	4,72	4,72	4,72	5,5	5,5
redkvice	kg	0,47	0,65	0,63	0,86	0,79	1,08	0,94	1,29	0,94	1,29	1,1	1,51
kis, jabolčni	l	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,14	0,14	0,14	0,14	0,17	0,17
olje, bučno	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,09	0,09	0,11	0,11
sezam, seme	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,09	0,09	0,11	0,11
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		5		6		6		7	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
regrat	kg	2,36	2,36	3,14	3,14	3,93	3,93	4,72	4,72	5,5	5,5	6,29	6,29
redkvice	kg	0,47	0,65	0,63	0,86	0,79	1,08	0,94	1,29	1,1	1,51	1,26	1,72
kis, jabolčni	l	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,14	0,14	0,17	0,17	0,19	0,19
olje, bučno	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13
sezam, seme	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		5		6		7		8	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/48 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 76 mg Na (0,2 g NaCl); 87 g vode.													
Rižev narastek z jabolki (1501)													
Deklince/deklela (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolčni nadev (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	3,5	3,7	5,5	5,82	7	7,41	8,5	8,99	9,5	10,05	10	10,58
- jabolko	kg	3,18	3,44	5	5,4	6,36	6,87	7,73	8,35	8,64	9,33	9,09	9,82
- sladkor	kg	0,38	0,38	0,6	0,6	0,76	0,76	0,93	0,93	1,04	1,04	1,09	1,09
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,06	0,06	0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15	0,17	0,17	0,18	0,18
- cimet, mleti													
riž, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	2,86	2,86	4,5	4,5	5,73	5,73	6,95	6,95	7,77	7,77	8,18	8,18
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	3,08	3,08	4,84	4,84	6,17	6,17	7,49	7,49	8,37	8,37	8,81	8,81
- riž, parboiled, dolgozrnati	kg	0,95	0,95	1,5	1,5	1,91	1,91	2,32	2,32	2,59	2,59	2,73	2,73
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
jajce, kokošje	kg	1,23	1,38	1,94	2,17	2,46	2,76	2,99	3,35	3,34	3,75	3,52	3,94
sladkor	kg	0,64	0,64	1	1	1,27	1,27	1,55	1,55	1,73	1,73	1,82	1,82

maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,38	0,38	0,6	0,6	0,76	0,76	0,93	0,93	1,04	1,04	1,09	1,09
mandeljni, sladki	kg	0,32	0,47	0,5	0,75	0,64	0,95	0,77	1,15	0,86	1,29	0,91	1,35
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		11		14		17		19		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolčni nadev (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	4	4,23	6	6,35	8	8,47	9,5	10,05	11	11,64	12	12,7
- jabolko	kg	3,64	3,93	5,45	5,89	7,27	7,85	8,64	9,33	10	10,8	10,91	11,78
- sladkor	kg	0,44	0,44	0,65	0,65	0,87	0,87	1,04	1,04	1,2	1,2	1,31	1,31
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,07	0,07	0,11	0,11	0,15	0,15	0,17	0,17	0,2	0,2	0,22	0,22
- cimet, mleti													
riž, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	3,27	3,27	4,91	4,91	6,55	6,55	7,77	7,77	9	9	9,82	9,82
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,52	3,52	5,29	5,29	7,05	7,05	8,37	8,37	9,69	9,69	10,57	10,57
- riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,09	1,09	1,64	1,64	2,18	2,18	2,59	2,59	3	3	3,27	3,27
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
jajce, kokošje	kg	1,41	1,58	2,11	2,37	2,82	3,15	3,34	3,75	3,87	4,34	4,22	4,73
sladkor	kg	0,73	0,73	1,09	1,09	1,45	1,45	1,73	1,73	2	2	2,18	2,18
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,44	0,44	0,65	0,65	0,87	0,87	1,04	1,04	1,2	1,2	1,31	1,31
mandeljni, sladki	kg	0,36	0,54	0,55	0,81	0,73	1,08	0,86	1,29	1	1,49	1,09	1,63
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		19		22		24	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,78 MJ/187 kcal; 1,9 kcal/g; 8 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 67 mg Na (0,17 g NaCl); 63 g vode.

moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		15		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Kolač s koščki čokolade, brez glutena (1781C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleto (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sladkor	kg	0,69	0,69	1,04	1,04	1,38	1,38	1,73	1,73	1,73	1,73	1,73	1,73
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,42	0,42	0,63	0,63	0,84	0,84	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,37	0,37	0,56	0,56	0,75	0,75	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93
olje, sončnično	l	0,43	0,43	0,64	0,64	0,85	0,85	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07

jajce, kokošje	kg	0,31	0,34	0,46	0,52	0,62	0,69	0,77	0,86	0,77	0,86	0,77	0,86
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava, brez glutena	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	2		3		4		5		5		5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sladkor	kg	0,69	0,69	1,04	1,04	1,38	1,38	1,73	1,73	2,08	2,08	2,42	2,42
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,42	0,42	0,63	0,63	0,84	0,84	1,05	1,05	1,26	1,26	1,47	1,47
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,37	0,37	0,56	0,56	0,75	0,75	0,93	0,93	1,12	1,12	1,3	1,3
olja, sončnično	l	0,43	0,43	0,64	0,64	0,85	0,85	1,07	1,07	1,28	1,28	1,5	1,5
jajce, kokošje	kg	0,31	0,34	0,46	0,52	0,62	0,69	0,77	0,86	0,92	1,03	1,08	1,21
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava, brez glutena	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,36	0,36	0,42	0,42
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	2		3		4		5		6		7	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 2,38 MJ/570 kcal; 5,7 kcal/g; 31 g maščob; 66 g ogljikovih hidratov.; 93 mg Na (0,24 g NaCl); 25 g vode.

DÖDÖLI (krompirjevi žganci), brez glutena (1424C)

	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir	kg	4	4,8	4	4,8	6	7,2	8	9,6	8	9,6	8	9,6
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	2,08	2,08	2,08	2,08	3,12	3,12	4,16	4,16	4,16	4,16	4,16	4,16
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		16		16	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir	kg	4	4,8	4	4,8	6	7,2	8	9,6	10	12	10	12
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	2,08	2,08	2,08	2,08	3,12	3,12	4,16	4,16	5,2	5,2	5,2	5,2
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		20		20	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 9 g maščob; 27 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 34 g vode.

mleko, sojino	kg	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9
olja, sončnično	l	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	1,54	1,72	1,54	1,72	1,54	1,72	1,54	1,72	1,54	1,72	1,54	1,72
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava	kg	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
pecilni prašek	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		10	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sladkor	kg	3,46	3,46	3,46	3,46	3,46	3,46	3,46	3,46	3,46	3,46	3,46	3,46
moka, pšenična, tip 500	kg	2,85	2,85	2,85	2,85	2,85	2,85	2,85	2,85	2,85	2,85	2,85	2,85
mleko, sojino	kg	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9
olja, sončnično	l	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	1,54	1,72	1,54	1,72	1,54	1,72	1,54	1,72	1,54	1,72	1,54	1,72
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava	kg	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
pecilni prašek	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		10	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 2,18 MJ/519 kcal; 5,2 kcal/g; 25 g maščob; 66 g ogljikovih hidratov.; 94 mg Na (0,24 g NaCl); 26 g vode.

Rižev narastek z jabolki, brez laktoze (1501L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolčni nadev (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	3	3,17	4,5	4,76	6	6,35	7,5	7,94	8	8,47	8,5	8,99
- jabolko	kg	2,73	2,95	4,09	4,42	5,45	5,89	6,82	7,36	7,27	7,85	7,73	8,35
- sladkor	kg	0,33	0,33	0,49	0,49	0,65	0,65	0,82	0,82	0,87	0,87	0,93	0,93
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,05	0,05	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,15	0,15	0,15	0,15
- cimet, mleti													
riž, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	2,45	2,45	3,68	3,68	4,91	4,91	6,14	6,14	6,55	6,55	6,95	6,95
- mleko, sojino	kg	2,7	2,7	4,05	4,05	5,4	5,4	6,75	6,75	7,2	7,2	7,65	7,65
- riž, parboiled, dolgozrnati	kg	0,82	0,82	1,23	1,23	1,64	1,64	2,05	2,05	2,18	2,18	2,32	2,32
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
jajce, kokošje	kg	1,06	1,18	1,58	1,77	2,11	2,37	2,64	2,96	2,82	3,15	2,99	3,35
sladkor	kg	0,55	0,55	0,82	0,82	1,09	1,09	1,36	1,36	1,45	1,45	1,55	1,55
margarina, brez laktoze	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,75	0,75	0,8	0,8	0,85	0,85
mandeljni, sladki	kg	0,27	0,41	0,41	0,61	0,55	0,81	0,68	1,02	0,73	1,08	0,77	1,15

TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		16		17	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolčni nadev (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	3,5	3,7	5	5,29	7	7,41	8,5	8,99	9,5	10,05	10,5	11,11
- jabolko	kg	3,18	3,44	4,55	4,91	6,36	6,87	7,73	8,35	8,64	9,33	9,55	10,31
- sladkor	kg	0,38	0,38	0,55	0,55	0,76	0,76	0,93	0,93	1,04	1,04	1,15	1,15
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,13	0,13	0,15	0,15	0,17	0,17	0,19	0,19
- cimet, mleti													
riž, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	2,86	2,86	4,09	4,09	5,73	5,73	6,95	6,95	7,77	7,77	8,59	8,59
- mleko, sojino	kg	3,15	3,15	4,5	4,5	6,3	6,3	7,65	7,65	8,55	8,55	9,45	9,45
- riž, parboiled, dolgozrnati	kg	0,95	0,95	1,36	1,36	1,91	1,91	2,32	2,32	2,59	2,59	2,86	2,86
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
jajce, kokošje	kg	1,23	1,38	1,76	1,97	2,46	2,76	2,99	3,35	3,34	3,75	3,7	4,14
sladkor	kg	0,64	0,64	0,91	0,91	1,27	1,27	1,55	1,55	1,73	1,73	1,91	1,91
margarina, brez laktoze	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7	0,85	0,85	0,95	0,95	1,05	1,05
mandeljni, sladki	kg	0,32	0,47	0,45	0,68	0,64	0,95	0,77	1,15	0,86	1,29	0,95	1,42
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		14		17		19		21	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,8 MJ / 190 kcal; 1,9 kcal/g; 8 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 75 mg Na (0,19 g NaCl); 63 g vode.

Jedilnik 8

Pomurje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> žitna kava s sojinim mlekom kruh, rženi, brez dodatka mleka prekajene puranje prsi, naravne korenje 	<ul style="list-style-type: none"> banana kolač z rozinami 	<ul style="list-style-type: none"> juha z rdečo peso, brez zelja govedina z zelenjavo dödöli (krompirjevi žganci) sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka sir tofu, sojin, mehek motovilec/regrat in redkvice v solati, brez sezama 	<ul style="list-style-type: none"> rižev narastek z jabolki, brez mlečnih beljakovin jogurt iz sojinega sira

Sestavine in količine za 100 oseb

Žitna kava s sojinim mlekom (1871L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	9,6	9,6	14,4	14,4	19,2	19,2	21,6	21,6	24	24	26,4	26,4
sladkor	kg	0,19	0,19	0,29	0,29	0,39	0,39	0,44	0,44	0,48	0,48	0,53	0,53
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,21	0,21	0,23	0,23	0,26	0,26
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		22,5		25		27,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	12	12	14,4	14,4	21,6	21,6	24	24	28,8	28,8	31,2	31,2
sladkor	kg	0,24	0,24	0,29	0,29	0,44	0,44	0,48	0,48	0,58	0,58	0,63	0,63
žitna kava iz cikorije	l	0,12	0,12	0,14	0,14	0,21	0,21	0,23	0,23	0,28	0,28	0,31	0,31
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		15		22,5		25		30		32,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pripravimo kavni pripravek iz žitne kave, sladkorja in malo mlačnega sojinega mleka ter ga vmešamo v segreto sojino mleko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/69 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 85 g vode.

Kolač z rozinami (1889L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sladkor	kg	0,69	0,69	1,04	1,04	1,38	1,38	1,73	1,73	2,08	2,08	2,08	2,08
moka, pšenična, tip 500	kg	0,57	0,57	0,85	0,85	1,14	1,14	1,42	1,42	1,71	1,71	1,71	1,71
mleko, sojino	kg	0,38	0,38	0,57	0,57	0,76	0,76	0,95	0,95	1,14	1,14	1,14	1,14

olja, sončnično	l	0,43	0,43	0,64	0,64	0,85	0,85	1,07	1,07	1,28	1,28	1,28	1,28
jajce, kokošje	kg	0,31	0,34	0,46	0,52	0,62	0,69	0,77	0,86	0,92	1,03	0,92	1,03
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,25	0,25	0,31	0,31	0,37	0,37	0,37	0,37
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	2		3		4		5		6		6	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sladkor	kg	1,04	1,04	1,38	1,38	1,73	1,73	2,08	2,08	2,42	2,42	2,42	2,42
moka, pšenična, tip 500	kg	0,85	0,85	1,14	1,14	1,42	1,42	1,71	1,71	1,99	1,99	1,99	1,99
mleko, sojino	kg	0,57	0,57	0,76	0,76	0,95	0,95	1,14	1,14	1,33	1,33	1,33	1,33
olja, sončnično	l	0,64	0,64	0,85	0,85	1,07	1,07	1,28	1,28	1,5	1,5	1,5	1,5
jajce, kokošje	kg	0,46	0,52	0,62	0,69	0,77	0,86	0,92	1,03	1,08	1,21	1,08	1,21
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,18	0,18	0,25	0,25	0,31	0,31	0,37	0,37	0,43	0,43	0,43	0,43
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		5		6		7		7	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,54 MJ/368 kcal; 3,7 kcal/g; 17 g maščob; 48 g ogljikovih hidratov.; 94 mg Na (0,24 g NaCl); 26 g vode.

Juha z rdečo peso, brez zelja (1888L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	7,5	7,5	7,5	7,5	15	15	15	15	21	21	21	21
rdeča pesa	kg	3,13	3,81	3,13	3,81	6,25	7,63	6,25	7,63	8,75	10,68	8,75	10,68
brokoli	kg	1,04	1,45	1,04	1,45	2,08	2,9	2,08	2,9	2,92	4,05	2,92	4,05
čebula	kg	0,84	0,91	0,84	0,91	1,69	1,82	1,69	1,82	2,36	2,55	2,36	2,55
zelena, gomolj	kg	0,5	0,64	0,5	0,64	1	1,27	1	1,27	1,4	1,78	1,4	1,78
voda	l	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1,4	1,4	1,4	1,4
olja, oljčno	l	0,26	0,26	0,26	0,26	0,52	0,52	0,52	0,52	0,73	0,73	0,73	0,73
kis, jabolčni	l	0,13	0,13	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35
bazilika, posušena													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	7,5	7,5	15	15	15	15	21	21	21	21	21	21
rdeča pesa	kg	3,13	3,81	6,25	7,63	6,25	7,63	8,75	10,68	8,75	10,68	8,75	10,68
brokoli	kg	1,04	1,45	2,08	2,9	2,08	2,9	2,92	4,05	2,92	4,05	2,92	4,05

čebula	kg	0,84	0,91	1,69	1,82	1,69	1,82	2,36	2,55	2,36	2,55	2,36	2,55
zelena, gomolj	kg	0,5	0,64	1	1,27	1	1,27	1,4	1,78	1,4	1,78	1,4	1,78
voda	l	0,5	0,5	1	1	1	1	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
olje, oljčno	l	0,26	0,26	0,52	0,52	0,52	0,52	0,73	0,73	0,73	0,73	0,73	0,73
kis, jabolčni	l	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
bazilika, posušena													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,13 MJ/32 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 63 mg Na (0,16 g NaCl); 81 g vode.

Govedina z zelenjavo (1440L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, pleče	kg	4,8	4,8	7,2	7,2	9,6	9,6	11,6	11,6	13,2	13,2	14	14
por	kg	1,8	2,56	2,7	3,83	3,6	5,11	4,35	6,18	4,95	7,03	5,25	7,46
korenje	kg	1,8	2,14	2,7	3,21	3,6	4,28	4,35	5,18	4,95	5,89	5,25	6,25
grah	kg	1,8	2,92	2,7	4,37	3,6	5,83	4,35	7,05	4,95	8,02	5,25	8,51
cvetača	kg	1,8	2,9	2,7	4,35	3,6	5,8	4,35	7	4,95	7,97	5,25	8,45
čebula	kg	1,2	1,3	1,8	1,94	2,4	2,59	2,9	3,13	3,3	3,56	3,5	3,78
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,45	1,45	1,65	1,65	1,75	1,75
moka, pšenična, tip 500	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,58	0,58	0,66	0,66	0,7	0,7
kis, jabolčni	l	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,58	0,58	0,66	0,66	0,7	0,7
olje, oljčno	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,53	0,53	0,64	0,64	0,73	0,73	0,78	0,78
peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		29		33		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, pleče	kg	5,6	5,6	8	8	10,8	10,8	13,6	13,6	15,6	15,6	17,2	17,2
por	kg	2,1	2,98	3	4,26	4,05	5,75	5,1	7,24	5,85	8,31	6,45	9,16
korenje	kg	2,1	2,5	3	3,57	4,05	4,82	5,1	6,07	5,85	6,96	6,45	7,68
grah	kg	2,1	3,4	3	4,86	4,05	6,56	5,1	8,26	5,85	9,48	6,45	10,45
cvetača	kg	2,1	3,38	3	4,83	4,05	6,52	5,1	8,21	5,85	9,42	6,45	10,38
čebula	kg	1,4	1,51	2	2,16	2,7	2,92	3,4	3,67	3,9	4,21	4,3	4,64
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,7	0,7	1	1	1,35	1,35	1,7	1,7	1,95	1,95	2,15	2,15

moka, pšenična, tip 500	kg	0,28	0,28	0,4	0,4	0,54	0,54	0,68	0,68	0,78	0,78	0,86	0,86
kis, jabolčni	l	0,28	0,28	0,4	0,4	0,54	0,54	0,68	0,68	0,78	0,78	0,86	0,86
olja, oljčno	l	0,31	0,31	0,44	0,44	0,6	0,6	0,76	0,76	0,87	0,87	0,96	0,96
peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		27		34		39		43	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,34 MJ/80 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 38 mg Na (0,1 g NaCl); 78 g vode.													
Rižev narastek z jabolki, brez mlečnih beljakovin (1501L)													
	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolčni nadev (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	3	3,17	4,5	4,76	6	6,35	7	7,41	8	8,47	8	8,47
- jabolko	kg	2,73	2,95	4,09	4,42	5,45	5,89	6,36	6,87	7,27	7,85	7,27	7,85
- sladkor	kg	0,33	0,33	0,49	0,49	0,65	0,65	0,76	0,76	0,87	0,87	0,87	0,87
- kis, jabolčni	l	0,05	0,05	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15	0,15	0,15
- cimet, mleti													
riž, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	2,45	2,45	3,68	3,68	4,91	4,91	5,73	5,73	6,55	6,55	6,55	6,55
- mleko, sojino	kg	2,7	2,7	4,05	4,05	5,4	5,4	6,3	6,3	7,2	7,2	7,2	7,2
- riž, parboiled, dolgozrnati	kg	0,82	0,82	1,23	1,23	1,64	1,64	1,91	1,91	2,18	2,18	2,18	2,18
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jajce, kokošje	kg	1,06	1,18	1,58	1,77	2,11	2,37	2,46	2,76	2,82	3,15	2,82	3,15
sladkor	kg	0,55	0,55	0,82	0,82	1,09	1,09	1,27	1,27	1,45	1,45	1,45	1,45
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8
olja, sončnično	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,53	0,53	0,62	0,62	0,71	0,71	0,71	0,71
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		16		16	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolčni nadev (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	3,5	3,7	5	5,29	6,5	6,88	8	8,47	9	9,52	10	10,58
- jabolko	kg	3,18	3,44	4,55	4,91	5,91	6,38	7,27	7,85	8,18	8,84	9,09	9,82
- sladkor	kg	0,38	0,38	0,55	0,55	0,71	0,71	0,87	0,87	0,98	0,98	1,09	1,09
- kis, jabolčni	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,16	0,16	0,18	0,18
- cimet, mleti													
riž, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	2,86	2,86	4,09	4,09	5,32	5,32	6,55	6,55	7,36	7,36	8,18	8,18

- mleko, sojino	kg	3,15	3,15	4,5	4,5	5,85	5,85	7,2	7,2	8,1	8,1	9	9
- riž, parboiled, dolgozrnati	kg	0,95	0,95	1,36	1,36	1,77	1,77	2,18	2,18	2,45	2,45	2,73	2,73
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
jajce, kokošje	kg	1,23	1,38	1,76	1,97	2,29	2,56	2,82	3,15	3,17	3,55	3,52	3,94
sladkor	kg	0,64	0,64	0,91	0,91	1,18	1,18	1,45	1,45	1,64	1,64	1,82	1,82
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
olje, sončnično	l	0,31	0,31	0,44	0,44	0,58	0,58	0,71	0,71	0,8	0,8	0,89	0,89
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		20	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,89 MJ/213 kcal; 2,1 kcal/g; 11 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 75 mg Na (0,19 g NaCl); 62 g vode.

Jedilnik 8

Pomurje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • bela kava • kruh, rženi, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina • sir mozzarella s svežo baziliko in kančkom lanenega olja • paradižnik 	<ul style="list-style-type: none"> • pomaranča/jagode • kolač s koščki čokolade, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> • juha z rdečo peso, začinjena • govedina z zelenjavo • dödöli (krompirjevi žganci) • sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • motovilec/regrat in redkvice v solati, brez sezama 	<ul style="list-style-type: none"> • rižev narastek z jabolki, brez jajc in jajčnega lecitina • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Sir mozzarella s svežo baziliko in kančkom lanenega olja (1849J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sir mozzarella	kg	0,56	0,56	1,11	1,11	1,11	1,11	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67
olje, laneno	kg	0,22	0,22	0,44	0,44	0,44	0,44	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67	0,67
bazilika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1		2		2		3		3		3	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sir mozzarella	kg	0,56	0,56	1,11	1,11	1,67	1,67	1,67	1,67	2,22	2,22	2,22	2,22
olje, laneno	kg	0,22	0,22	0,44	0,44	0,67	0,67	0,67	0,67	0,89	0,89	0,89	0,89
bazilika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1		2		3		3		4		4	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,39 MJ/337 kcal; 3,4 kcal/g; 31 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 349 mg Na (0,9 g NaCl); 54 g vode.

Kolač s koščki čokolade, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina (1781J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sladkor	kg	0,69	0,69	1,04	1,04	1,38	1,38	1,73	1,73	1,73	1,73	1,73	1,73
moka, pšenična, tip 500	kg	0,57	0,57	0,85	0,85	1,14	1,14	1,42	1,42	1,42	1,42	1,42	1,42
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,37	0,37	0,56	0,56	0,75	0,75	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93
olje, sončnično	l	0,43	0,43	0,64	0,64	0,85	0,85	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07
smetana, kislá	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava, brez jajčnega lecitina	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	2		3		4		5		5		5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sladkor	kg	0,69	0,69	1,04	1,04	1,38	1,38	1,73	1,73	2,08	2,08	2,42	2,42
moka, pšenična, tip 500	kg	0,57	0,57	0,85	0,85	1,14	1,14	1,42	1,42	1,71	1,71	1,99	1,99
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,37	0,37	0,56	0,56	0,75	0,75	0,93	0,93	1,12	1,12	1,3	1,3
olje, sončnično	l	0,43	0,43	0,64	0,64	0,85	0,85	1,07	1,07	1,28	1,28	1,5	1,5
smetana, kislá	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,75	0,75	0,9	0,9	1,05	1,05
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,36	0,36	0,42	0,42
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	2		3		4		5		6		7	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 2,2 MJ/525 kcal; 5,3 kcal/g; 27 g maščob; 66 g ogljikovih hidratov.; 69 mg Na (0,18 g NaCl); 26 g vode.

Juha z rdečo peso, začinjena (1848J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
juha z rdečo peso (praženje in nato dušenje)	kg	11,36	12,01	11,36	12,01	22,73	24,02	22,73	24,02	31,82	33,63	31,82	33,63

- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,82	6,82	6,82	6,82	13,64	13,64	13,64	13,64	19,09	19,09	19,09	19,09
- rdeča pesa	kg	2,84	3,47	2,84	3,47	5,68	6,93	5,68	6,93	7,95	9,7	7,95	9,7
- čebula	kg	0,77	0,83	0,77	0,83	1,53	1,66	1,53	1,66	2,15	2,32	2,15	2,32
- voda	l	0,45	0,45	0,45	0,45	0,91	0,91	0,91	0,91	1,27	1,27	1,27	1,27
- zelena, gomolj	kg	0,45	0,58	0,45	0,58	0,91	1,15	0,91	1,15	1,27	1,62	1,27	1,62
- olje, oljčno	l	0,24	0,24	0,24	0,24	0,47	0,47	0,47	0,47	0,66	0,66	0,66	0,66
- kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,11	0,11	0,23	0,23	0,23	0,23	0,32	0,32	0,32	0,32
- lovorov list													
- bazilika, posušena													
jogurt, vsaj 3.5 % m. m.	kg	1,14	1,14	1,14	1,14	2,27	2,27	2,27	2,27	3,18	3,18	3,18	3,18
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
juha z rdečo peso (praženje in nato dušenje)	kg	11,36	12,01	22,73	24,02	22,73	24,02	31,82	33,63	31,82	33,63	31,82	33,63
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,82	6,82	13,64	13,64	13,64	13,64	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09	19,09
- rdeča pesa	kg	2,84	3,47	5,68	6,93	5,68	6,93	7,95	9,7	7,95	9,7	7,95	9,7
- čebula	kg	0,77	0,83	1,53	1,66	1,53	1,66	2,15	2,32	2,15	2,32	2,15	2,32
- voda	l	0,45	0,45	0,91	0,91	0,91	0,91	1,27	1,27	1,27	1,27	1,27	1,27
- zelena, gomolj	kg	0,45	0,58	0,91	1,15	0,91	1,15	1,27	1,62	1,27	1,62	1,27	1,62
- olje, oljčno	l	0,24	0,24	0,47	0,47	0,47	0,47	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
- kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,23	0,23	0,23	0,23	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
- lovorov list													
- bazilika, posušena													
jogurt, vsaj 3.5 % m. m.	kg	1,14	1,14	2,27	2,27	2,27	2,27	3,18	3,18	3,18	3,18	3,18	3,18
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/34 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 76 g vode.

Rižev narastek z jabolki, brez jajc in jajčnega lecitina (1501J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolčni nadev (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	3,5	3,7	5	5,29	7	7,41	8,5	8,99	9	9,52	9,5	10,05
- jabolko	kg	3,18	3,44	4,55	4,91	6,36	6,87	7,73	8,35	8,18	8,84	8,64	9,33
- sladkor	kg	0,38	0,38	0,55	0,55	0,76	0,76	0,93	0,93	0,98	0,98	1,04	1,04
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,13	0,13	0,15	0,15	0,16	0,16	0,17	0,17

- cimet, mleti													
riž, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	2,86	2,86	4,09	4,09	5,73	5,73	6,95	6,95	7,36	7,36	7,77	7,77
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,08	3,08	4,4	4,4	6,17	6,17	7,49	7,49	7,93	7,93	8,37	8,37
- riž, parboiled, dolgozrnati	kg	0,95	0,95	1,36	1,36	1,91	1,91	2,32	2,32	2,45	2,45	2,59	2,59
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
smetana, kislá	kg	1,19	1,19	1,7	1,7	2,38	2,38	2,89	2,89	3,06	3,06	3,23	3,23
sladkor	kg	0,64	0,64	0,91	0,91	1,27	1,27	1,55	1,55	1,64	1,64	1,73	1,73
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,38	0,38	0,55	0,55	0,76	0,76	0,93	0,93	0,98	0,98	1,04	1,04
mandeljní, sladki	kg	0,32	0,47	0,45	0,68	0,64	0,95	0,77	1,15	0,82	1,22	0,86	1,29
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		14		17		18		19	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolčni nadev (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	4	4,23	6	6,35	7,5	7,94	9,5	10,05	11	11,64	12	12,7
- jabolko	kg	3,64	3,93	5,45	5,89	6,82	7,36	8,64	9,33	10	10,8	10,91	11,78
- sladkor	kg	0,44	0,44	0,65	0,65	0,82	0,82	1,04	1,04	1,2	1,2	1,31	1,31
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,07	0,07	0,11	0,11	0,14	0,14	0,17	0,17	0,2	0,2	0,22	0,22
- cimet, mleti													
riž, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	3,27	3,27	4,91	4,91	6,14	6,14	7,77	7,77	9	9	9,82	9,82
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,52	3,52	5,29	5,29	6,61	6,61	8,37	8,37	9,69	9,69	10,57	10,57
- riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,09	1,09	1,64	1,64	2,05	2,05	2,59	2,59	3	3	3,27	3,27
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
smetana, kislá	kg	1,36	1,36	2,04	2,04	2,55	2,55	3,23	3,23	3,74	3,74	4,08	4,08
sladkor	kg	0,73	0,73	1,09	1,09	1,36	1,36	1,73	1,73	2	2	2,18	2,18
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,44	0,44	0,65	0,65	0,82	0,82	1,04	1,04	1,2	1,2	1,31	1,31
otrobi, riževi	kg	0,36	0,54	0,55	0,81	0,68	1,02	0,86	1,29	1	1,49	1,09	1,63
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		15		19		22		24	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,82 MJ/196 kcal; 2 kcal/g; 10 g maščob; 25 g ogljikovih hidratov.; 41 mg Na (0,11 g NaCl); 63 g vode.

Jedilnik 8

Pomurje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • bela kava • kruh, rženi • tunina v olju • paradižnik 	<ul style="list-style-type: none"> • pomaranča/jagode • kolač s koščki čokolade, brez oreškov 	<ul style="list-style-type: none"> • juha z rdečo peso in zeljem, začinjena • govedina z zelenjavo • dödöli (krompirjevi žganci) • sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • motovilec/regrat in redkvice v solati 	<ul style="list-style-type: none"> • rižev narastek z jabolki, brez oreškov • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Rižev narastek z jabolki, brez oreškov (1501O)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolčni nadev (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	4	4,23	5,5	5,82	7	7,41	8,5	8,99	9,5	10,05	10	10,58
- jabolko	kg	3,64	3,93	5	5,4	6,36	6,87	7,73	8,35	8,64	9,33	9,09	9,82
- sladkor	kg	0,44	0,44	0,6	0,6	0,76	0,76	0,93	0,93	1,04	1,04	1,09	1,09
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13	0,15	0,15	0,17	0,17	0,18	0,18
- cimet, mleti													
riž, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	3,27	3,27	4,5	4,5	5,73	5,73	6,95	6,95	7,77	7,77	8,18	8,18
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,52	3,52	4,84	4,84	6,17	6,17	7,49	7,49	8,37	8,37	8,81	8,81
- riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,09	1,09	1,5	1,5	1,91	1,91	2,32	2,32	2,59	2,59	2,73	2,73
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
jajce, kokošje	kg	1,41	1,58	1,94	2,17	2,46	2,76	2,99	3,35	3,34	3,75	3,52	3,94
sladkor	kg	0,73	0,73	1	1	1,27	1,27	1,55	1,55	1,73	1,73	1,82	1,82
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,44	0,44	0,6	0,6	0,76	0,76	0,93	0,93	1,04	1,04	1,09	1,09
otrobi, riževi	kg	0,32	0,32	0,44	0,44	0,56	0,56	0,68	0,68	0,76	0,76	0,8	0,8
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		14		17		19		20	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolčni nadev (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	4	4,23	6	6,35	8	8,47	10	10,58	11,5	12,17	12,5	13,23
- jabolko	kg	3,64	3,93	5,45	5,89	7,27	7,85	9,09	9,82	10,45	11,29	11,36	12,27
- sladkor	kg	0,44	0,44	0,65	0,65	0,87	0,87	1,09	1,09	1,25	1,25	1,36	1,36
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,07	0,07	0,11	0,11	0,15	0,15	0,18	0,18	0,21	0,21	0,23	0,23
- cimet, mleti													
riž, kuhan na mleku (kuhanje)	kg	3,27	3,27	4,91	4,91	6,55	6,55	8,18	8,18	9,41	9,41	10,23	10,23
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,52	3,52	5,29	5,29	7,05	7,05	8,81	8,81	10,13	10,13	11,01	11,01
- riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,09	1,09	1,64	1,64	2,18	2,18	2,73	2,73	3,14	3,14	3,41	3,41
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
jajce, kokošje	kg	1,41	1,58	2,11	2,37	2,82	3,15	3,52	3,94	4,05	4,53	4,4	4,93
sladkor	kg	0,73	0,73	1,09	1,09	1,45	1,45	1,82	1,82	2,09	2,09	2,27	2,27
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,44	0,44	0,65	0,65	0,87	0,87	1,09	1,09	1,25	1,25	1,36	1,36
otrobi, riževi	kg	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,92	0,92	1	1
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		23		25	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,74 MJ/177 kcal; 1,8 kcal/g; 6 g maščob; 27 g ogljikovih hidratov.; 67 mg Na (0,17 g NaCl); 63 g vode.

Jedilnik 8

Pomurje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> bela kava kruh, rženi čičerikina pašteta z zelišči paradižnik 	<ul style="list-style-type: none"> pomaranča/jagode kolač s koščki čokolade 	<ul style="list-style-type: none"> juha z rdečo peso in zeljem, začinjena, brez mesa in mesnih izdelkov zabeljen fižol, brez mesa in mesnih izdelkov dödöli (krompirjevi žganci) sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let motovilec/regrat in redkvice v solati 	<ul style="list-style-type: none"> rižev narastek z jabolki jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	bela kava	skodelica	100 ml	150 ml	175 ml	225 ml	250 ml	250 ml
	kruh, rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	čičerikina pašteta z zelišči	žlica	0,5 (15 g)	0,5 (15 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1 (30 g)
	paradižnik	manjši plod	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)	2,5 (95 g)	2,5 (95 g)
DM	pomaranča/jagode	manjši sadež	1 (50/70 g)	1 (50/70 g)	1,5 (75/100 g)	1,5 (75/100 g)	2 (100/140 g)	2 (100/140 g)
	kolač s koščki čokolade		20 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g
K	juha z rdečo peso in zeljem, začinjena, brez mesa in mesnih izdelkov	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	zabeljen fižol, brez mesa in mesnih izdelkov		100 g	150 g	200 g	240 g	270 g	280 g
	dödöli (krompirjevi žganci)	manjši plod	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)
	sadno-zelenjavni sok	kozarec	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				

PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	1 (4 g)	1 (4 g)	1,5 (6 g)	2 (8 g)	2 (8 g)	2 (8 g)
	motovilec/regrat in redkvice v solati	skodelica	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g	70 g
V	rižev narastek z jabolki		70 g	110 g	140 g	170 g	190 g	200 g
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	bela kava	skodelica	100 ml	150 ml	200 ml	250 ml	300 ml	325 ml
	kruh, rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	čičerikina pašteta z zelišči	žlica	0,5 (15 g)	0,5 (15 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)
	paradižnik	manjši plod	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)	3 (114 g)	3,5 (133 g)
DM	pomaranča/jagode	manjši sadež	1 (50/70 g)	1 (50/70 g)	1,5 (75/100 g)	2 (100/140 g)	2 (100/140 g)	2,5 (125/170 g)
	kolač s koščki čokolade		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	70 g
K	juha z rdečo peso in zeljem, začinjena, brez mesa in mesnih izdelkov	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	zabeljen fižol, brez mesa in mesnih izdelkov		110 g	160 g	220 g	280 g	320 g	350 g
	dödöli (krompirjevi žganci)	manjši plod	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	sadno-zelenjavni sok	kozarec	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	1 (4 g)	1 (4 g)	1,5 (6 g)	2 (8 g)	2,5 (10 g)	2,5 (10 g)
	motovilec/regrat in redkvice v solati	skodelica	30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g
V	rižev narastek z jabolki		80 g	120 g	160 g	190 g	220 g	240 g
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	150 g	180 g	180 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Čičerikina pašteta z zelišči (1607V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čičerika, kuhana	kg	1,32	1,32	1,32	1,32	2,63	2,63	2,63	2,63	2,63	2,63	2,63	2,63
olja, oljčno	l	0,12	0,12	0,12	0,12	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23
kis, jabolčni	l	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
peteršilj													
drobnjak													
omaka tamari, sojina	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
mleta sladka rdeča paprika													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1,5		1,5		3		3		3		3	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čičerika, kuhana	kg	1,32	1,32	1,32	1,32	2,63	2,63	2,63	2,63	3,95	3,95	3,95	3,95
olja, oljčno	l	0,12	0,12	0,12	0,12	0,23	0,23	0,23	0,23	0,35	0,35	0,35	0,35
kis, jabolčni	l	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08
peteršilj													
drobnjak													
omaka tamari, sojina	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05
mleta sladka rdeča paprika													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1,5		1,5		3		3		4,5		4,5	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,89 MJ/213 kcal; 2,1 kcal/g; 9 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 66 mg Na (0,17 g NaCl); 57 g vode.													
Juha z rdečo peso in zeljem, začinjena, brez mesa in mesnih izdelkov (1553V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
juha z rdečo peso in zeljem (praženje in nato dušenje)	kg	11,36	12,18	11,36	12,18	22,73	24,36	22,73	24,36	22,73	24,36	22,73	24,36
- juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	6,75	6,75	6,75	6,75	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
- rdeča pesa	kg	2,84	3,47	2,84	3,47	5,68	6,93	5,68	6,93	5,68	6,93	5,68	6,93
- zelje	kg	0,95	1,16	0,95	1,16	1,89	2,31	1,89	2,31	1,89	2,31	1,89	2,31

- čebula	kg	0,77	0,83	0,77	0,83	1,53	1,66	1,53	1,66	1,53	1,66	1,53	1,66
- zelena, gomolj	kg	0,45	0,58	0,45	0,58	0,91	1,15	0,91	1,15	0,91	1,15	0,91	1,15
- voda	l	0,45	0,45	0,45	0,45	0,91	0,91	0,91	0,91	0,91	0,91	0,91	0,91
- olje, oljčno	l	0,24	0,24	0,24	0,24	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47
- kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,11	0,11	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23
- poper, črn													
- lovorov list													
jogurt, vsaj 3.5 % m. m.	kg	1,14	1,14	1,14	1,14	2,27	2,27	2,27	2,27	2,27	2,27	2,27	2,27
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		25		25	
Dečki /fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
juha z rdečo peso in zeljem (praženje in nato dušenje)	kg	11,36	12,18	11,36	12,18	22,73	24,36	22,73	24,36	31,82	34,1	31,82	34,1
- juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	6,75	6,75	6,75	6,75	13,5	13,5	13,5	13,5	18,9	18,9	18,9	18,9
- rdeča pesa	kg	2,84	3,47	2,84	3,47	5,68	6,93	5,68	6,93	7,95	9,7	7,95	9,7
- zelje	kg	0,95	1,16	0,95	1,16	1,89	2,31	1,89	2,31	2,65	3,23	2,65	3,23
- čebula	kg	0,77	0,83	0,77	0,83	1,53	1,66	1,53	1,66	2,15	2,32	2,15	2,32
- zelena, gomolj	kg	0,45	0,58	0,45	0,58	0,91	1,15	0,91	1,15	1,27	1,62	1,27	1,62
- voda	l	0,45	0,45	0,45	0,45	0,91	0,91	0,91	0,91	1,27	1,27	1,27	1,27
- olje, oljčno	l	0,24	0,24	0,24	0,24	0,47	0,47	0,47	0,47	0,66	0,66	0,66	0,66
- kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,11	0,11	0,23	0,23	0,23	0,23	0,32	0,32	0,32	0,32
- poper, črn													
- lovorov list													
jogurt, vsaj 3.5 % m. m.	kg	1,14	1,14	1,14	1,14	2,27	2,27	2,27	2,27	3,18	3,18	3,18	3,18
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,35 MJ/84 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 71 g vode.

Zabeljen fižol, brez mesa in mesnih izdelkov (1660V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
fižol, kuhan (kuhanje)	kg	8,32	8,34	12,47	12,51	16,63	16,69	19,96	20,02	22,45	22,53	23,28	23,36
- fižol v zrnju	kg	3,33	3,36	4,99	5,04	6,65	6,72	7,98	8,06	8,98	9,07	9,31	9,41
olje, bučno	kg	0,83	0,83	1,25	1,25	1,66	1,66	2	2	2,25	2,25	2,33	2,33
čebula	kg	0,83	0,9	1,25	1,35	1,66	1,8	2	2,16	2,25	2,42	2,33	2,51
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		24		27		28	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
fižol, kuhan (kuhanje)	kg	9,15	9,18	13,31	13,35	18,3	18,35	23,28	23,36	26,61	26,7	29,11	29,2
- fižol v zrnju	kg	3,66	3,7	5,32	5,38	7,32	7,39	9,31	9,41	10,64	10,75	11,64	11,76
olja, bučno	kg	0,91	0,91	1,33	1,33	1,83	1,83	2,33	2,33	2,66	2,66	2,91	2,91
čebula	kg	0,91	0,99	1,33	1,44	1,83	1,98	2,33	2,51	2,66	2,87	2,91	3,14
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		22		28		32		35	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,56 MJ/135 kcal; 1,4 kcal/g; 9 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 82 mg Na (0,21 g NaCl); 11 g vode.

Jedilnik 9

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi telečja pečenka redkvice sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let banana 	<ul style="list-style-type: none"> juha iz kolerabice sesekljan zrezek z ovsenimi kosmiči matevž dušeno kislo zelje 	<ul style="list-style-type: none"> jogurtova pita mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> jajčevci v kozici krompirjevi svaljki zelena solata z radičem

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	telečja pečenka		30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	70 g
	redkvice		30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	70 g
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g
	banana	manjši sadež	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
K	juha iz kolerabice	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	sesekljan zrezek z ovsenimi kosmiči		60 g	90 g	120 g	140 g	160 g	170 g
	matevž		120 g	170 g	230 g	280 g	320 g	330 g
	dušeno kislo zelje		90 g	130 g	180 g	210 g	240 g	250 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurtova pita	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
V	jajčevci v kozici		80 g	110 g	150 g	180 g	200 g	210 g
	krompirjevi svaljki	iz manjšega ploda	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)
	zelena solata z radičem	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)
	telečja pečenka		30 g	40 g	60 g	70 g	80 g	90 g
	redkvice		30 g	40 g	60 g	70 g	80 g	90 g
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	banana	manjši sadež	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
K	juha iz kolerabice	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	sesekljan zrezek z ovsenimi kosmiči		70 g	100 g	130 g	160 g	190 g	210 g
	matevž		130 g	190 g	260 g	320 g	370 g	420 g
	dušeno kislo zelje		100 g	140 g	200 g	240 g	280 g	310 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurtova pita	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3 (90 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)
V	jajčevci v kozici		90 g	130 g	170 g	210 g	240 g	260 g
	krompirjevi svaljki	iz manjšega ploda	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)
	zelena solata z radičem	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,4 (180 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Telečja pečenka (1505)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleto (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
teletina, pleče	kg	4,09	4,09	5,45	5,45	6,82	6,82	8,18	8,18	9,55	9,55	9,55	9,55
olje, repično	l	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,36	0,36	0,42	0,42	0,42	0,42
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,14	0,14	0,18	0,18	0,23	0,23	0,27	0,27	0,32	0,32	0,32	0,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		5		6		7		7	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
teletina, pleče	kg	4,09	4,09	5,45	5,45	8,18	8,18	9,55	9,55	10,91	10,91	12,27	12,27
olje, repično	l	0,18	0,18	0,24	0,24	0,36	0,36	0,42	0,42	0,48	0,48	0,55	0,55

goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,14	0,14	0,18	0,18	0,27	0,27	0,32	0,32	0,36	0,36	0,41	0,41
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		6		7		8		9	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,74 MJ/177 kcal; 1,8 kcal/g; 7 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 104 mg Na (0,27 g NaCl); 85 g vode.

Sadni čaj z limono (1597)

	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	19,61	19,61	19,61	19,61	29,41	29,41	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,39	0,39	0,39	0,39	0,59	0,59	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	19,61	19,61	29,41	29,41	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,39	0,39	0,59	0,59	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		33		33		33		33	

NAVODILA: Skuhamo čaj, ga po želji sladkamo z medom in mu dodamo sok sveže stisnjenih limon.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/1 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 3 mg Na (0,01 g NaCl); 100 g vode.

Juha iz kolerabice (1506)

	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	10,78	10,78	10,78	10,78	21,55	21,55	21,55	21,55	30,17	30,17	30,17	30,17
kolerabica	kg	2,16	2,89	2,16	2,89	4,31	5,78	4,31	5,78	6,03	8,09	6,03	8,09
olje, oljčno	l	0,19	0,19	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54
riževi kosmiči	kg	0,17	0,17	0,17	0,17	0,34	0,34	0,34	0,34	0,48	0,48	0,48	0,48
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	10,78	10,78	21,55	21,55	21,55	21,55	30,17	30,17	30,17	30,17	30,17	30,17
kolerabica	kg	2,16	2,89	4,31	5,78	4,31	5,78	6,03	8,09	6,03	8,09	6,03	8,09
olje, oljčno	l	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
riževi kosmiči	kg	0,17	0,17	0,34	0,34	0,34	0,34	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAVODILA: Kolerabico očistimo in narežemo na majhne koščke. V lonec damo jušno osnovo, jo zavremo in ji nato dodamo kolerabico in kosmiče. Kuhamo 10 minut. Odstavimo in dodamo olje ter juho dobro premešamo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/27 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 70 mg Na (0,18 g NaCl); 79 g vode.

Sesekljan zrezek z ovsenimi kosmiči (1455)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
oves, kosmiči	kg	2,5	2,5	3,75	3,75	5	5	5,83	5,83	6,67	6,67	7,08	7,08
govedina, mleto meso	kg	1,25	1,25	1,88	1,88	2,5	2,5	2,92	2,92	3,33	3,33	3,54	3,54
svinjina, mleto meso	kg	1,25	1,25	1,88	1,88	2,5	2,5	2,92	2,92	3,33	3,33	3,54	3,54
jajce, kokošje	kg	0,48	0,54	0,73	0,81	0,97	1,08	1,13	1,26	1,29	1,45	1,37	1,54
čebula	kg	0,42	0,45	0,63	0,68	0,83	0,9	0,97	1,05	1,11	1,2	1,18	1,28
česen	kg	0,08	0,09	0,13	0,14	0,17	0,19	0,19	0,22	0,22	0,25	0,24	0,26
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
poper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		16		17	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
oves, kosmiči	kg	2,92	2,92	4,17	4,17	5,42	5,42	6,67	6,67	7,92	7,92	8,75	8,75
govedina, mleto meso	kg	1,46	1,46	2,08	2,08	2,71	2,71	3,33	3,33	3,96	3,96	4,38	4,38
svinjina, mleto meso	kg	1,46	1,46	2,08	2,08	2,71	2,71	3,33	3,33	3,96	3,96	4,38	4,38
jajce, kokošje	kg	0,56	0,63	0,81	0,9	1,05	1,17	1,29	1,45	1,53	1,72	1,69	1,9
čebula	kg	0,49	0,53	0,69	0,75	0,9	0,98	1,11	1,2	1,32	1,43	1,46	1,58
česen	kg	0,1	0,11	0,14	0,16	0,18	0,2	0,22	0,25	0,26	0,3	0,29	0,33
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
poper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		19		21	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,92 MJ/220 kcal; 2,2 kcal/g; 10 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 50 mg Na (0,13 g NaCl); 35 g vode.													
Matevž (1434)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	6,82	6,82	9,66	9,66	13,07	13,07	15,91	15,91	18,18	18,18	18,75	18,75
fižol v zrnju, kuhani	kg	2,05	2,05	2,9	2,9	3,92	3,92	4,77	4,77	5,45	5,45	5,63	5,63
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,98	1,98	2,81	2,81	3,8	3,8	4,62	4,62	5,29	5,29	5,45	5,45
slanina, hrbet	kg	0,68	0,74	0,97	1,04	1,31	1,41	1,59	1,72	1,82	1,96	1,88	2,03

čebula	kg	0,34	0,37	0,48	0,52	0,65	0,71	0,8	0,86	0,91	0,98	0,94	1,01
česen	kg	0,07	0,08	0,1	0,11	0,13	0,15	0,16	0,18	0,18	0,2	0,19	0,21
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		28		32		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,39	7,39	10,8	10,8	14,77	14,77	18,18	18,18	21,02	21,02	23,86	23,86
fižol v zrnju, kuhani	kg	2,22	2,22	3,24	3,24	4,43	4,43	5,45	5,45	6,31	6,31	7,16	7,16
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,15	2,15	3,14	3,14	4,29	4,29	5,29	5,29	6,11	6,11	6,94	6,94
slanina, hrbet	kg	0,74	0,8	1,08	1,17	1,48	1,6	1,82	1,96	2,1	2,27	2,39	2,58
čebula	kg	0,37	0,4	0,54	0,58	0,74	0,8	0,91	0,98	1,05	1,14	1,19	1,29
česen	kg	0,07	0,08	0,11	0,12	0,15	0,17	0,18	0,2	0,21	0,24	0,24	0,27
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		26		32		37		42	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,45 MJ/107 kcal; 1,1 kcal/g; 4 g maščob; 14 g ogljikovih hidratov.; 112 mg Na (0,29 g NaCl); 76 g vode.

Dušeno kislo zelje (1456)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kislo zelje, kuhano (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	5,92	5,92	8,55	8,55	11,84	11,84	13,82	13,82	15,79	15,79	16,45	16,45
- kislo zelje, odcejeno	kg	6,65	6,65	9,61	9,61	13,31	13,31	15,52	15,52	17,74	17,74	18,48	18,48
voda	l	2,37	2,37	3,42	3,42	4,74	4,74	5,53	5,53	6,32	6,32	6,58	6,58
slanina, hrbtni del, sveža	kg	0,3	0,33	0,43	0,47	0,59	0,65	0,69	0,76	0,79	0,87	0,82	0,9
čebula	kg	0,18	0,19	0,26	0,28	0,36	0,38	0,41	0,45	0,47	0,51	0,49	0,53
moka, pšenična, tip 500	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,36	0,36	0,41	0,41	0,47	0,47	0,49	0,49
česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,1	0,12	0,13	0,14	0,15	0,16	0,18	0,16	0,18
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		18		21		24		25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kislo zelje, kuhano (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	6,58	6,58	9,21	9,21	13,16	13,16	15,79	15,79	18,42	18,42	20,39	20,39
- kislo zelje, odcejeno	kg	7,39	7,39	10,35	10,35	14,78	14,78	17,74	17,74	20,7	20,7	22,92	22,92
voda	l	2,63	2,63	3,68	3,68	5,26	5,26	6,32	6,32	7,37	7,37	8,16	8,16
slanina, hrbtni del, sveža	kg	0,33	0,36	0,46	0,51	0,66	0,72	0,79	0,87	0,92	1,01	1,02	1,12
čebula	kg	0,2	0,21	0,28	0,3	0,39	0,43	0,47	0,51	0,55	0,6	0,61	0,66
moka, pšenična, tip 500	kg	0,2	0,2	0,28	0,28	0,39	0,39	0,47	0,47	0,55	0,55	0,61	0,61
česen	kg	0,07	0,07	0,09	0,1	0,13	0,15	0,16	0,18	0,18	0,21	0,2	0,23
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		20		24		28		31	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,13 MJ/32 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 169 mg Na (0,44 g NaCl); 66 g vode.

Jogurtova pita (1563)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	2,26	2,26	2,26	2,26	2,82	2,82	2,82	2,82
moka, pšenična, tip 500	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,2	1,2	1,51	1,51	1,51	1,51
smetana, kislá	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,08	1,08	1,35	1,35	1,35	1,35
sladkor	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,05	1,05	1,32	1,32	1,32	1,32
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,26	0,26	0,38	0,38	0,51	0,51	0,51	0,51	0,64	0,64	0,64	0,64
jajce, kokošje	kg	0,23	0,26	0,35	0,39	0,47	0,52	0,47	0,52	0,58	0,65	0,58	0,65
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,12	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
limona, lupina													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		6		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	2,26	2,26	2,82	2,82	3,39	3,39	3,39	3,39
moka, pšenična, tip 500	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,51	1,51	1,81	1,81	1,81	1,81
smetana, kislá	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,63	1,63	1,63	1,63
sladkor	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,32	1,32	1,58	1,58	1,58	1,58
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,26	0,26	0,38	0,38	0,51	0,51	0,64	0,64	0,77	0,77	0,77	0,77
jajce, kokošje	kg	0,23	0,26	0,35	0,39	0,47	0,52	0,58	0,65	0,7	0,78	0,7	0,78
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18	0,18	0,18
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
limona, lupina													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		9		9	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,89 MJ/212 kcal; 2,1 kcal/g; 10 g maščob; 27 g ogljikovih hidratov.; 86 mg Na (0,22 g NaCl); 47 g vode.

Jajčevci v kozici (1391)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčevci	kg	7,56	8,84	10,39	12,16	14,17	16,58	17,01	19,9	18,9	22,11	19,84	23,21
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,34	0,34	0,47	0,47	0,65	0,65	0,78	0,78	0,86	0,86	0,91	0,91
česen	kg	0,05	0,05	0,06	0,07	0,09	0,1	0,1	0,11	0,11	0,13	0,12	0,13

olja, oljčno	l	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		15		18		20		21	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčevce	kg	8,5	9,95	12,28	14,37	16,06	18,79	19,84	23,21	22,68	26,53	24,57	28,74
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,39	0,39	0,56	0,56	0,73	0,73	0,91	0,91	1,03	1,03	1,12	1,12
česen	kg	0,05	0,06	0,07	0,08	0,1	0,11	0,12	0,13	0,14	0,15	0,15	0,17
olja, oljčno	l	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,12	0,12
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		24		26	

NAVODILA: Na kocke narezane jajčevce stresemo v kozico, potresemo z nasekljanim česnom in peteršiljem, prelijemo z oljčnim oljem, posolimo in dušimo do mehkega.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,07 MJ/17 kcal; 0,2 kcal/g; 0 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 7 mg Na (0,02 g NaCl); 74 g vode.

Krompirjevi svaljki (1435)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	4,64	4,64	6,96	6,96	9,29	9,29	11,61	11,61	11,61	11,61	11,61	11,61
moka, pšenična, tip 500	kg	2,86	2,86	4,29	4,29	5,71	5,71	7,14	7,14	7,14	7,14	7,14	7,14
jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,41	0,46	0,55	0,62	0,69	0,77	0,69	0,77	0,69	0,77
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	4,64	4,64	6,96	6,96	9,29	9,29	11,61	11,61	13,93	13,93	16,25	16,25
moka, pšenična, tip 500	kg	2,86	2,86	4,29	4,29	5,71	5,71	7,14	7,14	8,57	8,57	10	10
jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,41	0,46	0,55	0,62	0,69	0,77	0,83	0,93	0,97	1,08
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,54	0,54	0,63	0,63
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		28	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,68 MJ/161 kcal; 1,6 kcal/g; 2 g maščob; 31 g ogljikovih hidratov.; 42 mg Na (0,11 g NaCl); 42 g vode.

Zelena solata z radičem (1564)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	4,6	6,07	4,6	6,07	6,9	9,11	6,9	9,11	9,2	12,15	9,2	12,15
radič	kg	2,3	2,55	2,3	2,55	3,45	3,83	3,45	3,83	4,6	5,11	4,6	5,11
kis, jabolčni	l	0,35	0,35	0,35	0,35	0,52	0,52	0,52	0,52	0,69	0,69	0,69	0,69
olja, sončnično	l	0,26	0,26	0,26	0,26	0,38	0,38	0,38	0,38	0,51	0,51	0,51	0,51
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		11,25		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	4,6	6,07	4,6	6,07	6,9	9,11	9,2	12,15	9,2	12,15	11,04	14,58
radič	kg	2,3	2,55	2,3	2,55	3,45	3,83	4,6	5,11	4,6	5,11	5,52	6,13
kis, jabolčni	l	0,35	0,35	0,35	0,35	0,52	0,52	0,69	0,69	0,69	0,69	0,83	0,83
olja, sončnično	l	0,26	0,26	0,26	0,26	0,38	0,38	0,51	0,51	0,51	0,51	0,61	0,61
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,17 MJ/42 kcal; 0,4 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 41 mg Na (0,11 g NaCl); 91 g vode.

Jedilnik 9

Ljubljansko področje



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • telečja pečenka • redkvice • sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • banana 	<ul style="list-style-type: none"> • juha iz kolerabice • sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez glutena • matevž • dušeno kislo zelje 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurtova pita, brez glutena • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • jajčevci v kozici • krompirjevi svaljki, brez glutena • zelena solata z radičem

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68	3,35	3,35
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6	3,24	3,24
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86	2,07	2,32
sladkor	kg	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07	1,34	1,34
kvas	kg	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64	0,8	0,8
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71	0,89	0,89
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43	0,54	0,54
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		11,25		15		15		18,75	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	2,01	2,01	2,68	2,68	3,35	3,35	3,35	3,35	4,02	4,02
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,95	1,95	2,6	2,6	3,24	3,24	3,24	3,24	3,89	3,89

moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	1,24	1,39	1,66	1,86	2,07	2,32	2,07	2,32	2,49	2,79
sladkor	kg	0,54	0,54	0,8	0,8	1,07	1,07	1,34	1,34	1,34	1,34	1,61	1,61
kvas	kg	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,8	0,8	0,96	0,96
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,54	0,54	0,71	0,71	0,89	0,89	0,89	0,89	1,07	1,07
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54	0,64	0,64
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez glutena (1614C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
soja, zrna, pražena na suho	kg	3,93	3,93	5,51	5,51	7,87	7,87	9,44	9,44	10,23	10,23	11,02	11,02
jajce, kokošje	kg	0,46	0,51	0,64	0,72	0,91	1,02	1,1	1,23	1,19	1,33	1,28	1,43
čebula	kg	0,39	0,42	0,55	0,59	0,79	0,85	0,94	1,02	1,02	1,1	1,1	1,19
česen	kg	0,08	0,09	0,11	0,12	0,16	0,18	0,19	0,21	0,2	0,23	0,22	0,25
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
poper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		10		12		13		14	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
soja, zrna, pražena na suho	kg	3,93	3,93	6,29	6,29	8,65	8,65	10,23	10,23	12,59	12,59	13,38	13,38
jajce, kokošje	kg	0,46	0,51	0,73	0,82	1,01	1,13	1,19	1,33	1,46	1,64	1,55	1,74
čebula	kg	0,39	0,42	0,63	0,68	0,87	0,93	1,02	1,1	1,26	1,36	1,34	1,44
česen	kg	0,08	0,09	0,13	0,14	0,17	0,19	0,2	0,23	0,25	0,28	0,27	0,3
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
poper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		11		13		16		17	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,38 MJ/330 kcal; 3,3 kcal/g; 15 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 14 g vode.

Jogurtova pita, brez glutena (1563C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	2,26	2,26	2,26	2,26	2,82	2,82	2,82	2,82
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,45	0,45	0,68	0,68	0,9	0,9	0,9	0,9	1,13	1,13	1,13	1,13
smetana, kislá	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,08	1,08	1,35	1,35	1,35	1,35
sladkor	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,05	1,05	1,32	1,32	1,32	1,32
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,26	0,26	0,38	0,38	0,51	0,51	0,51	0,51	0,64	0,64	0,64	0,64
jajce, kokošje	kg	0,23	0,26	0,35	0,39	0,47	0,52	0,47	0,52	0,58	0,65	0,58	0,65
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,12	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
limona, lupina													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		6		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	2,26	2,26	2,82	2,82	3,39	3,39	3,39	3,39
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,45	0,45	0,68	0,68	0,9	0,9	1,13	1,13	1,35	1,35	1,35	1,35
smetana, kislá	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,63	1,63	1,63	1,63
sladkor	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,32	1,32	1,58	1,58	1,58	1,58
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,26	0,26	0,38	0,38	0,51	0,51	0,64	0,64	0,77	0,77	0,77	0,77
jajce, kokošje	kg	0,23	0,26	0,35	0,39	0,47	0,52	0,58	0,65	0,7	0,78	0,7	0,78
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18	0,18	0,18
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
limona, lupina													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		9		9	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,04 MJ/250 kcal; 2,5 kcal/g; 14 g maščob; 28 g ogljikovih hidratov.; 87 mg Na (0,23 g NaCl); 46 g vode.

Krompirjevi svaljki, brez glutena (1435C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	4,64	4,64	6,96	6,96	9,29	9,29	11,61	11,61	11,61	11,61	11,61	11,61
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	2,08	2,08	3,12	3,12	4,16	4,16	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2
jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,41	0,46	0,55	0,62	0,69	0,77	0,69	0,77	0,69	0,77

maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	4,64	4,64	6,96	6,96	9,29	9,29	11,61	11,61	13,93	13,93	16,25	16,25
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	2,08	2,08	3,12	3,12	4,16	4,16	5,2	5,2	6,24	6,24	7,28	7,28
jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,41	0,46	0,55	0,62	0,69	0,77	0,83	0,93	0,97	1,08
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,54	0,54	0,63	0,63
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		28	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,96 MJ/228 kcal; 2,3 kcal/g; 9 g maščob; 32 g ogljikovih hidratov.; 43 mg Na (0,11 g NaCl); 42 g vode.

Jedilnik 9

Ljubljansko področje



Laktorna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka telečja pečenka redkvice sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira banana 	<ul style="list-style-type: none"> juha iz kolerabice sesekljan zrezek z ovsenimi kosmiči matevž, brez laktoze dušeno kislo zelje 	<ul style="list-style-type: none"> jogurtova pita, brez laktoze mleko, sojino 	<ul style="list-style-type: none"> jajčevci v kozici krompirjevi svaljki, brez laktoze zeleno solata z radičem

Sestavine in količine za 100 oseb

Matevž, brez laktoze (1434L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	6,82	6,82	9,66	9,66	13,07	13,07	15,91	15,91	18,18	18,18	18,75	18,75
fižol v zrnju, kuhani	kg	2,05	2,05	2,9	2,9	3,92	3,92	4,77	4,77	5,45	5,45	5,63	5,63
mleko, sojino	kg	2,04	2,04	2,89	2,89	3,91	3,91	4,76	4,76	5,44	5,44	5,61	5,61
slanina, hrbet	kg	0,68	0,74	0,97	1,04	1,31	1,41	1,59	1,72	1,82	1,96	1,88	2,03
čebula	kg	0,34	0,37	0,48	0,52	0,65	0,71	0,8	0,86	0,91	0,98	0,94	1,01
česen	kg	0,07	0,08	0,1	0,11	0,13	0,15	0,16	0,18	0,18	0,2	0,19	0,21
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		28		32		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,39	7,39	10,8	10,8	14,77	14,77	18,18	18,18	21,02	21,02	23,3	23,3
fižol v zrnju, kuhani	kg	2,22	2,22	3,24	3,24	4,43	4,43	5,45	5,45	6,31	6,31	6,99	6,99
mleko, sojino	kg	2,21	2,21	3,23	3,23	4,42	4,42	5,44	5,44	6,29	6,29	6,97	6,97
slanina, hrbet	kg	0,74	0,8	1,08	1,17	1,48	1,6	1,82	1,96	2,1	2,27	2,33	2,52
čebula	kg	0,37	0,4	0,54	0,58	0,74	0,8	0,91	0,98	1,05	1,14	1,16	1,26
česen	kg	0,07	0,08	0,11	0,12	0,15	0,17	0,18	0,2	0,21	0,24	0,23	0,26
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		26		32		37		41	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/109 kcal; 1,1 kcal/g; 4 g maščob; 14 g ogljikovih hidratov.; 114 mg Na (0,29 g NaCl); 75 g vode.

Jogurtova pita, brez laktoze (1563L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jogurt iz sojinega sira	kg	1,11	1,11	1,67	1,67	2,22	2,22	2,22	2,22	2,78	2,78	2,78	2,78
moka, pšenična, tip 500	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,2	1,2	1,51	1,51	1,51	1,51
sojin sir (tofu)	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,08	1,08	1,35	1,35	1,35	1,35
sladkor	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,05	1,05	1,32	1,32	1,32	1,32
margarina, brez laktoze	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,48	0,48	0,6	0,6	0,6	0,6
jajce, kokošje	kg	0,23	0,26	0,35	0,39	0,47	0,52	0,47	0,52	0,58	0,65	0,58	0,65
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,12	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
limona, lupina													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		6		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jogurt iz sojinega sira	kg	1,11	1,11	1,67	1,67	2,22	2,22	2,78	2,78	3,33	3,33	3,33	3,33
moka, pšenična, tip 500	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,51	1,51	1,81	1,81	1,81	1,81
sojin sir (tofu)	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,62	1,62	1,62	1,62
sladkor	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,32	1,32	1,58	1,58	1,58	1,58
margarina, brez laktoze	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,72	0,72	0,72	0,72
jajce, kokošje	kg	0,23	0,26	0,35	0,39	0,47	0,52	0,58	0,65	0,7	0,78	0,7	0,78
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18	0,18	0,18
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
limona, lupina													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		9		9	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,87 MJ/207 kcal; 2,1 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 43 g vode.													
Krompirjevi svaljki, brez laktoze (1435L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	4,64	4,64	6,96	6,96	9,29	9,29	11,61	11,61	11,61	11,61	11,61	11,61
moka, pšenična, tip 500	kg	2,86	2,86	4,29	4,29	5,71	5,71	7,14	7,14	7,14	7,14	7,14	7,14
jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,41	0,46	0,55	0,62	0,69	0,77	0,69	0,77	0,69	0,77
margarina, brez laktoze	kg	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		20		20	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	4,64	4,64	6,96	6,96	9,29	9,29	11,61	11,61	13,93	13,93	16,25	16,25
moka, pšenična, tip 500	kg	2,86	2,86	4,29	4,29	5,71	5,71	7,14	7,14	8,57	8,57	10	10
jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,41	0,46	0,55	0,62	0,69	0,77	0,83	0,93	0,97	1,08
margarina, brez laktoze	kg	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,4	0,4	0,48	0,48	0,56	0,56
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		28	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,68 MJ/160 kcal; 1,6 kcal/g; 2 g maščob; 31 g ogljikovih hidratov.; 43 mg Na (0,11 g NaCl); 42 g vode.

Jedilnik 9

Ljubljansko področje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka telečja pečenka redkvice sadni čaj brez limone 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira banana 	<ul style="list-style-type: none"> juha iz kolerabice sesekljan zrezek z govedino in ovsenimi kosmiči matevž, brez mlečnih beljakovin korenčkova priloga 	<ul style="list-style-type: none"> jogurtova pita, mlečnih beljakovin mleko, sojino 	<ul style="list-style-type: none"> jajčevci v kozici krompirjevi svaljki, mlečnih beljakovin zelena solata z radičem

Sestavine in količine za 100 oseb

Sadni čaj brez limone (1839L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	20	20	20	20	30	30	33	33	33	33	33	33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	20	20	30	30	33	33	33	33	33	33	33	33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		33		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/1 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 3 mg Na (0,01 g NaCl); 100 g vode.

Sesekljan zrezek z govedino in ovsenimi kosmiči (1890L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govodina, mleto meso	kg	5,01	5,01	7,16	7,16	9,31	9,31	11,46	11,46	12,89	12,89	13,6	13,6
oves, kosmiči	kg	0,84	0,84	1,19	1,19	1,55	1,55	1,91	1,91	2,15	2,15	2,27	2,27
jajce, kokošje	kg	0,49	0,54	0,69	0,78	0,9	1,01	1,11	1,24	1,25	1,4	1,32	1,47
čebula	kg	0,42	0,45	0,6	0,64	0,78	0,84	0,95	1,03	1,07	1,16	1,13	1,22
česen	kg	0,08	0,09	0,12	0,13	0,16	0,17	0,19	0,21	0,21	0,24	0,23	0,25

peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
bazilika, posušena													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		19	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, mleto meso	kg	5,01	5,01	7,88	7,88	10,74	10,74	12,89	12,89	15,04	15,04	17,18	17,18
oves, kosmiči	kg	0,84	0,84	1,31	1,31	1,79	1,79	2,15	2,15	2,51	2,51	2,86	2,86
jajce, kokošje	kg	0,49	0,54	0,76	0,85	1,04	1,16	1,25	1,4	1,46	1,63	1,66	1,86
čebula	kg	0,42	0,45	0,66	0,71	0,89	0,97	1,07	1,16	1,25	1,35	1,43	1,55
česen	kg	0,08	0,09	0,13	0,15	0,18	0,2	0,21	0,24	0,25	0,28	0,29	0,32
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
bazilika, posušena													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		11		15		18		21		24	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,72 MJ/174 kcal; 1,7 kcal/g; 10 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 79 mg Na (0,2 g NaCl); 48 g vode.

Matevž, brez mlečnih beljakovin (1434L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,39	7,39	11,36	11,36	15,34	15,34	18,18	18,18	20,45	20,45	21,59	21,59
fižol v zrnju, kuhani	kg	2,22	2,22	3,41	3,41	4,6	4,6	5,45	5,45	6,14	6,14	6,48	6,48
mleko, sojino	kg	2,21	2,21	3,4	3,4	4,59	4,59	5,44	5,44	6,12	6,12	6,46	6,46
slanina, hrbet	kg	0,74	0,8	1,14	1,23	1,53	1,66	1,82	1,96	2,05	2,21	2,16	2,33
čebula	kg	0,37	0,4	0,57	0,61	0,77	0,83	0,91	0,98	1,02	1,1	1,08	1,17
česen	kg	0,07	0,08	0,11	0,13	0,15	0,17	0,18	0,2	0,2	0,23	0,22	0,24
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		20		27		32		36		38	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	8,52	8,52	12,5	12,5	17,05	17,05	21,02	21,02	24,43	24,43	26,7	26,7
fižol v zrnju, kuhani	kg	2,56	2,56	3,75	3,75	5,11	5,11	6,31	6,31	7,33	7,33	8,01	8,01
mleko, sojino	kg	2,55	2,55	3,74	3,74	5,1	5,1	6,29	6,29	7,31	7,31	7,99	7,99
slanina, hrbet	kg	0,85	0,92	1,25	1,35	1,7	1,84	2,1	2,27	2,44	2,64	2,67	2,88
čebula	kg	0,43	0,46	0,63	0,68	0,85	0,92	1,05	1,14	1,22	1,32	1,34	1,44

česen	kg	0,09	0,1	0,13	0,14	0,17	0,19	0,21	0,24	0,24	0,27	0,27	0,3
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		22		30		37		43		47	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/109 kcal; 1,1 kcal/g; 4 g maščob; 14 g ogljikovih hidratov.; 114 mg Na (0,29 g NaCl); 75 g vode.

Korenčkova priloga (1892L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
korenje, kuhano, odcejeno	kg	6,58	6,58	9,87	9,87	13,16	13,16	15,79	15,79	17,76	17,76	18,42	18,42
voda	l	2,63	2,63	3,95	3,95	5,26	5,26	6,32	6,32	7,11	7,11	7,37	7,37
prekajene puranje prsi, naravne	kg	0,33	0,33	0,49	0,49	0,66	0,66	0,79	0,79	0,89	0,89	0,92	0,92
čebula	kg	0,2	0,21	0,3	0,32	0,39	0,43	0,47	0,51	0,53	0,58	0,55	0,6
moka, pšenična, tip 500	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,39	0,39	0,47	0,47	0,53	0,53	0,55	0,55
česen	kg	0,07	0,07	0,1	0,11	0,13	0,15	0,16	0,18	0,18	0,2	0,18	0,21
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		24		27		28	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
korenje, kuhano, odcejeno	kg	7,24	7,24	10,53	10,53	14,47	14,47	18,42	18,42	21,05	21,05	23,03	23,03
voda	l	2,89	2,89	4,21	4,21	5,79	5,79	7,37	7,37	8,42	8,42	9,21	9,21
prekajene puranje prsi, naravne	kg	0,36	0,36	0,53	0,53	0,72	0,72	0,92	0,92	1,05	1,05	1,15	1,15
čebula	kg	0,22	0,23	0,32	0,34	0,43	0,47	0,55	0,6	0,63	0,68	0,69	0,75
moka, pšenična, tip 500	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,43	0,43	0,55	0,55	0,63	0,63	0,69	0,69
česen	kg	0,07	0,08	0,11	0,12	0,14	0,16	0,18	0,21	0,21	0,24	0,23	0,26
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		22		28		32		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,08 MJ/18 kcal; 0,2 kcal/g; 0 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 40 mg Na (0,1 g NaCl); 73 g vode.

Jogurtova pita, brez mlečnih beljakovin (1563L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jogurt iz sojinega sira	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	1,69	1,69	2,26	2,26	2,82	2,82	2,82	2,82
moka, pšenična, tip 500	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	0,9	0,9	1,2	1,2	1,51	1,51	1,51	1,51
sojin sir (tofu)	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,35	1,35
sladkor	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	0,79	0,79	1,05	1,05	1,32	1,32	1,32	1,32
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,6	0,6
jajce, kokošje	kg	0,23	0,26	0,35	0,39	0,35	0,39	0,47	0,52	0,58	0,65	0,58	0,65
kis, jabolčni	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15

pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
limona, lupina													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		4,5		6		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jogurt iz sojinega sira	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	2,26	2,26	2,82	2,82	2,82	2,82	3,39	3,39
moka, pšenična, tip 500	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,51	1,51	1,51	1,51	1,81	1,81
sojin sir (tofu)	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,35	1,35	1,62	1,62
sladkor	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,32	1,32	1,32	1,32	1,58	1,58
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,6	0,6	0,72	0,72
jajce, kokošje	kg	0,23	0,26	0,35	0,39	0,47	0,52	0,58	0,65	0,58	0,65	0,7	0,78
kis, jabolčni	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15	0,18	0,18
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
limona, lupina													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		7,5		9	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,87 MJ/207 kcal; 2,1 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 44 g vode.

Krompirjevi svajlji, brez mlečnih beljakovin (1435L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	4,64	4,64	6,96	6,96	9,29	9,29	11,61	11,61	11,61	11,61	11,61	11,61
moka, pšenična, tip 500	kg	2,86	2,86	4,29	4,29	5,71	5,71	7,14	7,14	7,14	7,14	7,14	7,14
jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,41	0,46	0,55	0,62	0,69	0,77	0,69	0,77	0,69	0,77
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	4,64	4,64	6,96	6,96	9,29	9,29	11,61	11,61	13,93	13,93	16,25	16,25
moka, pšenična, tip 500	kg	2,86	2,86	4,29	4,29	5,71	5,71	7,14	7,14	8,57	8,57	10	10
jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,41	0,46	0,55	0,62	0,69	0,77	0,83	0,93	0,97	1,08
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,4	0,4	0,48	0,48	0,56	0,56
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		28	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,68 MJ/160 kcal; 1,6 kcal/g; 2 g maščob; 31 g ogljikovih hidratov.; 43 mg Na (0,11 g NaCl); 42 g vode.

Jedilnik 9

Ljubljansko področje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina telečja pečenka redkvice sadni čaj z limono, brez medu 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let banana 	<ul style="list-style-type: none"> juha iz kolerabice sesekljan zrezek z ovsenimi kosmiči, brez jajc in jajčnega lecitina matevž, brez slanine dušena kislja repa, brez slanine 	<ul style="list-style-type: none"> jogurtova pita, brez jajc in jajčnega lecitina mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> jajčevci v kozici krompirjevi svaljki, brez jajc in jajčnega lecitina zelena solata z radičem

Sestavine in količine za 100 oseb

Sesekljan zrezek z ovsenimi kosmiči, brez jajc in jajčnega lecitina (1455J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
oves, kosmiči	kg	2,5	2,5	3,75	3,75	5	5	5,83	5,83	6,67	6,67	7,08	7,08
govedina, mleto meso	kg	1,25	1,25	1,88	1,88	2,5	2,5	2,92	2,92	3,33	3,33	3,54	3,54
svinjina, mleto meso	kg	1,25	1,25	1,88	1,88	2,5	2,5	2,92	2,92	3,33	3,33	3,54	3,54
smetana, kislja	kg	0,48	0,48	0,72	0,72	0,96	0,96	1,12	1,12	1,28	1,28	1,36	1,36
čebula	kg	0,42	0,45	0,63	0,68	0,83	0,9	0,97	1,05	1,11	1,2	1,18	1,28
česen	kg	0,08	0,09	0,13	0,14	0,17	0,19	0,19	0,22	0,22	0,25	0,24	0,26
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
bazilika, posušena													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		16		17	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
oves, kosmiči	kg	2,92	2,92	4,17	4,17	5,42	5,42	6,67	6,67	7,92	7,92	8,75	8,75
govedina, mleto meso	kg	1,46	1,46	2,08	2,08	2,71	2,71	3,33	3,33	3,96	3,96	4,38	4,38
svinjina, mleto meso	kg	1,46	1,46	2,08	2,08	2,71	2,71	3,33	3,33	3,96	3,96	4,38	4,38

smetana, kislá	kg	0,56	0,56	0,8	0,8	1,04	1,04	1,28	1,28	1,52	1,52	1,68	1,68
čebula	kg	0,49	0,53	0,69	0,75	0,9	0,98	1,11	1,2	1,32	1,43	1,46	1,58
česen	kg	0,1	0,11	0,14	0,16	0,18	0,2	0,22	0,25	0,26	0,3	0,29	0,33
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
bazilika, posušena													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		19		21	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,94 MJ/225 kcal; 2,3 kcal/g; 11 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 38 mg Na (0,1 g NaCl); 35 g vode.

Dušena kislá repa (1456J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklíce/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kislá repa, kuhano (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	5,92	5,92	8,55	8,55	11,84	11,84	13,82	13,82	15,79	15,79	16,45	16,45
- kislá repa, odcejeno	kg	6,65	6,65	9,61	9,61	13,31	13,31	15,52	15,52	17,74	17,74	18,48	18,48
voda	l	2,37	2,37	3,42	3,42	4,74	4,74	5,53	5,53	6,32	6,32	6,58	6,58
čebula	kg	0,18	0,19	0,26	0,28	0,36	0,38	0,41	0,45	0,47	0,51	0,49	0,53
moka, pšenična, tip 500	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,36	0,36	0,41	0,41	0,47	0,47	0,49	0,49
česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,1	0,12	0,13	0,14	0,15	0,16	0,18	0,16	0,18
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		18		21		24		25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kislá repa, kuhano (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	6,58	6,58	9,21	9,21	13,16	13,16	15,79	15,79	18,42	18,42	20,39	20,39
- kislá repa, odcejeno	kg	7,39	7,39	10,35	10,35	14,78	14,78	17,74	17,74	20,7	20,7	22,92	22,92
voda	l	2,63	2,63	3,68	3,68	5,26	5,26	6,32	6,32	7,37	7,37	8,16	8,16
čebula	kg	0,2	0,21	0,28	0,3	0,39	0,43	0,47	0,51	0,55	0,6	0,61	0,66
moka, pšenična, tip 500	kg	0,2	0,2	0,28	0,28	0,39	0,39	0,47	0,47	0,55	0,55	0,61	0,61
česen	kg	0,07	0,07	0,09	0,1	0,13	0,15	0,16	0,18	0,18	0,21	0,2	0,23
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		20		24		28		31	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,13 MJ/32 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 169 mg Na (0,44 g NaCl); 66 g vode.

Jogurtova pita, brez jajc in jajčnega lecitina (1563J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	2,26	2,26	2,26	2,26	2,82	2,82	2,82	2,82
moka, pšenična, tip 500	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,2	1,2	1,51	1,51	1,51	1,51
smetana, kislá	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,08	1,08	1,35	1,35	1,35	1,35
sladkor	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,05	1,05	1,32	1,32	1,32	1,32
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,26	0,26	0,38	0,38	0,51	0,51	0,51	0,51	0,64	0,64	0,64	0,64
smetana, kislá	kg	0,21	0,21	0,32	0,32	0,42	0,42	0,42	0,42	0,53	0,53	0,53	0,53
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,12	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
limona, lupina													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		6		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	2,26	2,26	2,82	2,82	3,39	3,39	3,39	3,39
moka, pšenična, tip 500	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,51	1,51	1,81	1,81	1,81	1,81
smetana, kislá	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,63	1,63	1,63	1,63
sladkor	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,32	1,32	1,58	1,58	1,58	1,58
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,26	0,26	0,38	0,38	0,51	0,51	0,64	0,64	0,77	0,77	0,77	0,77
smetana, kislá	kg	0,21	0,21	0,32	0,32	0,42	0,42	0,53	0,53	0,63	0,63	0,63	0,63
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18	0,18	0,18
pecilni prašek	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
limona, lupina													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		9		9	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,91 MJ/216 kcal; 2,2 kcal/g; 10 g maščob; 28 g ogljikovih hidratov.; 75 mg Na (0,19 g NaCl); 47 g vode.													
Krompirjevi svaljki, brez jajc in jajčnega lecitina (1435J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	4,64	4,64	6,96	6,96	9,29	9,29	11,61	11,61	11,61	11,61	11,61	11,61
moka, pšenična, tip 500	kg	2,86	2,86	4,29	4,29	5,71	5,71	7,14	7,14	7,14	7,14	7,14	7,14
smetana, kislá	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		20		20	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	4,64	4,64	6,96	6,96	9,29	9,29	11,61	11,61	13,93	13,93	16,25	16,25
moka, pšenična, tip 500	kg	2,86	2,86	4,29	4,29	5,71	5,71	7,14	7,14	8,57	8,57	10	10
smetana, kislá	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,72	0,72	0,84	0,84
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,54	0,54	0,63	0,63
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		28	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,69 MJ/163 kcal; 1,6 kcal/g; 3 g maščob; 31 g ogljikovih hidratov.; 37 mg Na (0,09 g NaCl); 42 g vode.

Jedilnik 9

Ljubljansko področje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • telečja pečenka • redkvice • sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • banana 	<ul style="list-style-type: none"> • juha iz kolerabice • sesekljan zrezek z ovsenimi kosmiči • matevž • dušeno kislo zelje 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurtova pita • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • jajčevci v kozici • krompirjevi svaljki • zelena solata z radičem

Jedilnik 9

Ljubljansko področje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let • redkvice • sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • banana 	<ul style="list-style-type: none"> • juha iz kolerabice, brez mesa in mesnih izdelkov • sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov • matevž, brez slanine • dušeno kislo zelje, brez slanine 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurtova pita • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • jajčevci v kozici, brez mesa in mesnih izdelkov • krompirjevi svaljki • zelena solata z radičem in fižolom, brez mesa in mesnih izdelkov

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)
	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)
	redkvice		30 g	40 g	50 g	70 g	70 g	80 g
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g
	banana	manjši sadež	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
K	juha iz kolerabice, brez mesa in mesnih izdelkov	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov		40 g	60 g	80 g	100 g	110 g	120 g
	matevž		80 g	120 g	170 g	200 g	230 g	240 g
	dušeno kislo zelje		60 g	90 g	130 g	150 g	170 g	180 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurtova pita	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
V	jajčevci v kozici, brez mesa in mesnih izdelkov		80 g	110 g	150 g	170 g	190 g	200 g
	krompirjevi svaljki	iz manjšega ploda	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)
	zelena solata z radičem in fižolom, brez mesa in mesnih izdelkov	skodelica	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)
	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3 (90 g)
	redkvice		30 g	50 g	60 g	70 g	90 g	90 g
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	banana	manjši sadež	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
K	juha iz kolerabice, brez mesa in mesnih izdelkov	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov		50 g	70 g	90 g	120 g	130 g	150 g
	matevž		90 g	140 g	190 g	230 g	270 g	300 g
	dušeno kislo zelje		70 g	100 g	140 g	180 g	200 g	230 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurtova pita	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3 (90 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)
V	jajčevci v kozici, brez mesa in mesnih izdelkov		90 g	120 g	160 g	200 g	230 g	250 g
	krompirjevi svaljki	iz manjšega ploda	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3 (240 g)
	zelena solata z radičem in fižolom, brez mesa in mesnih izdelkov	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,4 (180 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Juha iz kolerabice, brez mesa in mesnih izdelkov (1506V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	10,75	10,75	10,75	10,75	10,75	10,75	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5
kolerabica	kg	2,16	2,89	2,16	2,89	2,16	2,89	4,31	5,78	4,31	5,78	4,31	5,78
olje, oljčno	l	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38
oves, kosmiči	kg	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,34	0,34	0,34	0,34	0,34	0,34
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		12,5		25		25		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	10,75	10,75	10,75	10,75	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5	21,5
kolerabica	kg	2,16	2,89	2,16	2,89	4,31	5,78	4,31	5,78	4,31	5,78	4,31	5,78
olje, oljčno	l	0,19	0,19	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38
oves, kosmiči	kg	0,17	0,17	0,17	0,17	0,34	0,34	0,34	0,34	0,34	0,34	0,34	0,34
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		25		25	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,53 MJ/125 kcal; 1,3 kcal/g; 5 g maščob; 14 g ogljikovih hidratov.; 70 mg Na (0,18 g NaCl); 57 g vode.

Sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov (1614V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
soja, zrna, pražena na suho	kg	3,15	3,15	4,72	4,72	6,29	6,29	7,87	7,87	8,65	8,65	9,44	9,44
jajce, kokošje	kg	0,37	0,41	0,55	0,61	0,73	0,82	0,91	1,02	1,01	1,13	1,1	1,23
čebula	kg	0,31	0,34	0,47	0,51	0,63	0,68	0,79	0,85	0,87	0,93	0,94	1,02
česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,11	0,13	0,14	0,16	0,18	0,17	0,19	0,19	0,21
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
poper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		6		8		10		11		12	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
soja, zrna, pražena na suho	kg	3,93	3,93	5,51	5,51	7,08	7,08	9,44	9,44	10,23	10,23	11,8	11,8
jajce, kokošje	kg	0,46	0,51	0,64	0,72	0,82	0,92	1,1	1,23	1,19	1,33	1,37	1,54
čebula	kg	0,39	0,42	0,55	0,59	0,71	0,76	0,94	1,02	1,02	1,1	1,18	1,27

česen	kg	0,08	0,09	0,11	0,12	0,14	0,16	0,19	0,21	0,2	0,23	0,24	0,26
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
poper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		9		12		13		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,38 MJ/330 kcal; 3,3 kcal/g; 15 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 14 g vode.

Jajčevci v kozici, brez mesa in mesnih izdelkov (1391V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčevce	kg	7,56	8,84	10,39	12,16	14,17	16,58	16,06	18,79	17,95	21	18,9	22,11
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	0,32	0,32	0,44	0,44	0,6	0,6	0,68	0,68	0,76	0,76	0,8	0,8
česen	kg	0,05	0,05	0,06	0,07	0,09	0,1	0,1	0,11	0,11	0,12	0,11	0,13
olje, oljčno	l	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		15		17		19		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčevce	kg	8,5	9,95	11,34	13,27	15,12	17,69	18,9	22,11	21,73	25,43	23,62	27,64
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	0,36	0,36	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,92	0,92	1	1
česen	kg	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,1	0,11	0,13	0,13	0,15	0,14	0,16
olje, oljčno	l	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,12	0,12
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		12		16		20		23		25	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,09 MJ/21 kcal; 0,2 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 7 mg Na (0,02 g NaCl); 73 g vode.

Zelena solata z radičem in fižolom, brez mesa in mesnih izdelkov (1662V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	1,9	2,51	2,85	3,76	4,28	5,65	4,28	5,65	5,7	7,53	5,7	7,53
fižol, kuhan (kuhanje)	kg	1,9	1,91	2,85	2,86	4,28	4,29	4,28	4,29	5,7	5,72	5,7	5,72
- fižol v zrnju	kg	0,76	0,77	1,14	1,15	1,71	1,73	1,71	1,73	2,28	2,3	2,28	2,3
radič	kg	0,95	1,06	1,43	1,58	2,14	2,37	2,14	2,37	2,85	3,17	2,85	3,17

kis, jabolčni	l	0,14	0,14	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43
olje, oljčno	l	0,11	0,11	0,16	0,16	0,24	0,24	0,24	0,24	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7,5		11,25		11,25		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata, glav nata	kg	2,85	3,76	2,85	3,76	4,28	5,65	5,7	7,53	5,7	7,53	6,84	9,03
fižol, kuhan (kuhanje)	kg	2,85	2,86	2,85	2,86	4,28	4,29	5,7	5,72	5,7	5,72	6,84	6,87
- fižol v zrnju	kg	1,14	1,15	1,14	1,15	1,71	1,73	2,28	2,3	2,28	2,3	2,74	2,77
radič	kg	1,43	1,58	1,43	1,58	2,14	2,37	2,85	3,17	2,85	3,17	3,42	3,8
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43	0,51	0,51
olje, oljčno	l	0,16	0,16	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,32	0,32	0,38	0,38
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,22 MJ/52 kcal; 0,5 kcal/g; 2 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 58 g vode.

Jedilnik 10

Gorenjska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • ajdovi žganci na gorenjski način z mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> • mandarina/ringlo • puding, čokoladni 	<ul style="list-style-type: none"> • ohrovtova juha • piščančji file v naravni omaki • dušen riž • rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> • banana • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • polbel kruh iz pšenične/ržene moke 	<ul style="list-style-type: none"> • gorenjska prata • rukola/regrat s krompirjem • jabolčni kompot

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	ajdovi žganci na gorenjski način z mlekom		225 g	325 g	330 g	330 g	330 g	330 g
DM	mandarina/ringlo	manjši sadež	1 (50/50 g)	1 (50/50 g)	1,5 (75/70 g)	2 (100/90 g)	2 (100/90 g)	2 (100/90 g)
	puдинг, čokoladni		70 g	100 g	140 g	160 g	180 g	190 g
K	ohrovtova juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	piščančji file v naravni omaki		60 g	90 g	120 g	140 g	160 g	170 g
	dušen riž		90 g	130 g	170 g	210 g	230 g	240 g
	rdeča pesa v solati	skodelica	90 g	130 g	170 g	210 g	230 g	240 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	banana	manjši sadež		0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)
	polbel kruh iz pšenične/ržene moke	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
V	gorenjska prata		60 g	90 g	120 g	140 g	150 g	160 g
	rukola/regrat s krompirjem	iz manjšega ploda	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)
	jabolčni kompot	skodelica	50 g	70 g	90 g	100 g	120 g	120 g

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	ajdovi žganci na gorenjski način z mlekom		250 g	330 g	330 g	330 g	330 g	330 g
DM	mandarina /ringlo	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/70 g)	1,5 (75/70 g)	2 (100/90 g)	2,5 (125/110 g)	2,5 (125/110 g)
	puding, čokoladni		80 g	110 g	150 g	190 g	210 g	240 g
K	ohrovtova juha	krožnik	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	piščančji file v naravni omaki		70 g	100 g	130 g	170 g	190 g	210 g
	dušen riž		100 g	140 g	190 g	240 g	270 g	300 g
	rdeča pesa v solati	skodelica	100 g	140 g	190 g	240 g	270 g	300 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	banana	manjši sadež	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	1 (80 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
	polbel kruh iz pšenične/ržene moke	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
V	gorenjska prata		70 g	100 g	130 g	160 g	180 g	200 g
	rukola/regrat s krompirjem	iz manjšega ploda	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)
	jabolčni kompot	skodelica	50 g	70 g	100 g	120 g	140 g	150 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Ajdovi žganci na gorenjski način z mlekom (1480)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,91	9,91	14,31	14,31	14,53	14,53	14,53	14,53	14,53	14,53	14,53	14,53
voda	l	8,18	8,18	11,82	11,82	12	12	12	12	12	12	12	12
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,86	2,86	4,14	4,14	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2
krompir	kg	1,02	1,23	1,48	1,77	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,61	0,61	0,89	0,89	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22,5		32,5		33		33		33		33	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	11,01	11,01	14,53	14,53	14,53	14,53	14,53	14,53	14,53	14,53	14,53	14,53
voda	l	9,09	9,09	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
moka, ajdova, polnozrnata	kg	3,18	3,18	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2
krompir	kg	1,14	1,36	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,68	0,68	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		33		33		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,35 MJ/83 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 57 mg Na (0,15 g NaCl); 66 g vode.

Ohrovtova juha (1445)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	8,06	8,06	16,13	16,13	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58
ohrovt	kg	3,76	4,82	7,53	9,63	10,54	13,49	10,54	13,49	10,54	13,49	10,54	13,49
čebula	kg	0,27	0,29	0,54	0,58	0,75	0,81	0,75	0,81	0,75	0,81	0,75	0,81
olje, repično	l	0,3	0,3	0,6	0,6	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84
moka, pšenična, tip 500	kg	0,11	0,11	0,22	0,22	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
česen	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	16,13	16,13	16,13	16,13	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58
ohrovt	kg	7,53	9,63	7,53	9,63	10,54	13,49	10,54	13,49	10,54	13,49	10,54	13,49
čebula	kg	0,54	0,58	0,54	0,58	0,75	0,81	0,75	0,81	0,75	0,81	0,75	0,81
olje, repično	l	0,6	0,6	0,6	0,6	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84
moka, pšenična, tip 500	kg	0,22	0,22	0,22	0,22	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
česen	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		25		35		35		35		35	

NAVODILA: Čebulo popražimo na olju v pokriti posodi tako, da postekleni. Polovico očiščenega in na tanke rezance narezanega ohrovtu stresemo k čebuli in prepražimo, drugo polovico pa blanširamo v kropu 1 minuto. Pražen ohrovt 'poprašimo' z moko, premešamo in prilijemo vročo vodo ali jušno osnovo. Na blagem ognju kuhamo 10 minut. Odstavimo, dodamo preostanek blanširanega ohrovtu in solimo (če jušna osnova ni bila soljena).

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,1 MJ/24 kcal; 0,2 kcal/g; 2 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 86 mg Na (0,22 g NaCl); 75 g vode.

Piščančji file v naravni omaki (1511)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
piščančje meso, prsa brez kože in kosti	kg	4	5,4	6	8,1	8	10,8	9,33	12,6	10,67	14,4	11,33	15,3
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,33	2,33	2,67	2,67	2,83	2,83
čebula	kg	1	1,08	1,5	1,62	2	2,16	2,33	2,52	2,67	2,88	2,83	3,06
olje, oljčno	l	0,22	0,22	0,33	0,33	0,44	0,44	0,52	0,52	0,59	0,59	0,63	0,63
moka, pšenična, tip 500	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,23	0,23	0,27	0,27	0,28	0,28
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		16		17	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
piščančje meso, prsa brez kože in kosti	kg	4,67	6,3	6,67	9	8,67	11,7	11,33	15,3	12,67	17,1	14	18,9
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,17	1,17	1,67	1,67	2,17	2,17	2,83	2,83	3,17	3,17	3,5	3,5
čebula	kg	1,17	1,26	1,67	1,8	2,17	2,34	2,83	3,06	3,17	3,42	3,5	3,78
olje, oljčno	l	0,26	0,26	0,37	0,37	0,48	0,48	0,63	0,63	0,7	0,7	0,78	0,78
moka, pšenična, tip 500	kg	0,12	0,12	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,32	0,32	0,35	0,35
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		17		19		21	

NAČIN PRIPRAVE: Dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/102 kcal; 1 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 34 mg Na (0,09 g NaCl); 65 g vode.

Dušen riž (1468)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	6	6	8,67	8,67	11,33	11,33	14	14	15,33	15,33	16	16
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	3	3	4,33	4,33	5,67	5,67	7	7	7,67	7,67	8	8
olje, oljčno	l	0,67	0,67	0,96	0,96	1,26	1,26	1,56	1,56	1,7	1,7	1,78	1,78
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		23		24	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	6,67	6,67	9,33	9,33	12,67	12,67	16	16	18	18	20	20
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	3,33	3,33	4,67	4,67	6,33	6,33	8	8	9	9	10	10
olje, oljčno	l	0,74	0,74	1,04	1,04	1,41	1,41	1,78	1,78	2	2	2,22	2,22
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		24		27		30	

NAČIN PRIPRAVE: Dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,59 MJ/140 kcal; 1,4 kcal/g; 6 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 41 mg Na (0,11 g NaCl); 57 g vode.

Rdeča pesa v solati (1471)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
pesa, kuhana	kg	7,8	7,8	11,27	11,27	14,74	14,74	18,21	18,21	19,94	19,94	20,81	20,81
olja, repično	l	0,72	0,72	1,04	1,04	1,36	1,36	1,69	1,69	1,85	1,85	1,93	1,93
kis, jabolčni	l	0,52	0,52	0,75	0,75	0,98	0,98	1,21	1,21	1,33	1,33	1,39	1,39
sladkor	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
kumina, mleta													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		23		24	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
pesa, kuhana	kg	8,67	8,67	12,14	12,14	16,47	16,47	20,81	20,81	23,41	23,41	26,01	26,01
olja, repično	l	0,8	0,8	1,12	1,12	1,53	1,53	1,93	1,93	2,17	2,17	2,41	2,41
kis, jabolčni	l	0,58	0,58	0,81	0,81	1,1	1,1	1,39	1,39	1,56	1,56	1,73	1,73
sladkor	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
kumina, mleta													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		24		27		30	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/109 kcal; 1,1 kcal/g; 7 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 73 mg Na (0,19 g NaCl); 81 g vode.

Polbel kruh iz pšenične/ržene moke (1634)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 850	kg	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45	4,45	4,45
voda	l	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45	4,45	4,45
moka, ržena, tip 1150	kg	0,99	0,99	1,98	1,98	1,98	1,98	2,96	2,96	2,96	2,96	2,96	2,96
kvas	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59
kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
med	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
koriander, semena	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 850	kg	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45	5,93	5,93
voda	l	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45	5,93	5,93

moka, ržena, tip 1150	kg	0,99	0,99	1,98	1,98	1,98	1,98	2,96	2,96	2,96	2,96	3,95	3,95
kvas	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,59	0,59	0,59	0,59	0,79	0,79
kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1
med	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07
koriander, semena	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,76 MJ/179 kcal; 1,8 kcal/g; 1 g maščob; 37 g ogljikovih hidratov.; 182 mg Na (0,47 g NaCl); 43 g vode.

Gorenjska prata (1477)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kruh, bel	kg	3	3	4,5	4,5	6	6	7	7	7,5	7,5	8	8
svinjina, vratina	kg	1,5	1,5	2,25	2,25	3	3	3,5	3,5	3,75	3,75	4	4
jajce, kokošje	kg	0,58	0,65	0,87	0,98	1,16	1,3	1,36	1,52	1,45	1,63	1,55	1,73
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,44	0,44	0,65	0,65	0,87	0,87	1,02	1,02	1,09	1,09	1,16	1,16
čebula	kg	0,3	0,33	0,46	0,49	0,61	0,66	0,71	0,77	0,76	0,82	0,81	0,87
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,7	0,7	0,75	0,75	0,8	0,8
olje, oljčno	l	0,17	0,17	0,25	0,25	0,33	0,33	0,39	0,39	0,42	0,42	0,44	0,44
česen	kg	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,07	0,06	0,07
peteršilj, zelenje													
bazilika													
popper, črn													
muškati orešek, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		15		16	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kruh, bel	kg	3,5	3,5	5	5	6,5	6,5	8	8	9	9	10	10
svinjina, vratina	kg	1,75	1,75	2,5	2,5	3,25	3,25	4	4	4,5	4,5	5	5
jajce, kokošje	kg	0,68	0,76	0,97	1,08	1,26	1,41	1,55	1,73	1,74	1,95	1,94	2,17
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,51	0,51	0,73	0,73	0,94	0,94	1,16	1,16	1,31	1,31	1,45	1,45
čebula	kg	0,35	0,38	0,51	0,55	0,66	0,71	0,81	0,87	0,91	0,98	1,01	1,09
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
olje, oljčno	l	0,19	0,19	0,28	0,28	0,36	0,36	0,44	0,44	0,5	0,5	0,56	0,56

česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09
peteršilj, zelenje													
bazilika													
poper, črn													
muškadni orešek, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		20	

NAVODILA: Vratino operemo pod tekočo mlačno vodo in jo pristavimo v toliko hladne vode, da jo ta prekrije. Zavremo, meso pa na pol skuhamo; ohlajeno drobno narežemo. Suh kruh narežemo na majhne kocke in ga zmešamo z mlekom, malo tekočine, v kateri smo kuhali vratino, in jajci, da se navlaži. Masi dodamo na drobno narezano vratino, strt česen in peteršilj ter drobno narezano čebulo, ki jo svetlo popražimo na olju. Vse sestavine dobro premešamo. Zmes oblikujemo v štruco, ki jo zavijemo v mrežico in položimo v pomaščen pekač. Na začetku pečemo v pečici na temperaturi 200 °C. Čez 10 minut temperaturo znižamo na 160 °C in pečemo tako dolgo (približno 30 minut), da je prata lepo zlato rumena. Pečeno gorenjsko prato narežemo in ponudimo kot toplo ali hladno jed.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,77 MJ/182 kcal; 1,8 kcal/g; 7 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 306 mg Na (0,79 g NaCl); 47 g vode.

Rukola/regrat s krompirjem (1478)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, kuhan in nato olupljen	kg	2,96	3,23	5,92	6,45	5,92	6,45	5,92	6,45	8,88	9,68	8,88	9,68
rukola	kg	0,74	0,74	1,48	1,48	1,48	1,48	1,48	1,48	2,22	2,22	2,22	2,22
olje, oljčno	l	0,16	0,16	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,49	0,49	0,49	0,49
kis, jabolčni	l	0,15	0,15	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,44	0,44	0,44	0,44
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		8		8		8		12		12	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, kuhan in nato olupljen	kg	2,96	3,23	5,92	6,45	5,92	6,45	8,88	9,68	8,88	9,68	8,88	9,68
rukola	kg	0,74	0,74	1,48	1,48	1,48	1,48	2,22	2,22	2,22	2,22	2,22	2,22
olje, oljčno	l	0,16	0,16	0,33	0,33	0,33	0,33	0,49	0,49	0,49	0,49	0,49	0,49
kis, jabolčni	l	0,15	0,15	0,3	0,3	0,3	0,3	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		8		8		12		12		12	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/105 kcal; 1,1 kcal/g; 4 g maščob; 16 g ogljikovih hidratov.; 22 mg Na (0,06 g NaCl); 77 g vode.

Jabolčni kompota (1479)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleto (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	3,33	3,33	4,67	4,67	6	6	6,67	6,67	8	8	8	8
jabolko	kg	1,53	1,66	2,15	2,32	2,76	2,98	3,07	3,31	3,68	3,97	3,68	3,97
sladkor	kg	0,13	0,13	0,19	0,19	0,24	0,24	0,27	0,27	0,32	0,32	0,32	0,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		9		10		12		12	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	3,33	3,33	4,67	4,67	6,67	6,67	8	8	9,33	9,33	10	10
jabolko	kg	1,53	1,66	2,15	2,32	3,07	3,31	3,68	3,97	4,29	4,64	4,6	4,97
sladkor	kg	0,13	0,13	0,19	0,19	0,27	0,27	0,32	0,32	0,37	0,37	0,4	0,4
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		10		12		14		15	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,09 MJ/22 kcal; 0,2 kcal/g; 0 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 1 mg Na (0 g NaCl); 74 g vode.

Jedilnik 10

Gorenjska



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> ajdovi žganci na gorenjski način z mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> mandarina/ringlo puding, čokoladni 	<ul style="list-style-type: none"> ohrovtova juha, brez glutena piščančji file v naravni omaki, z brezglutenskim podmetom dušen riž rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> banana mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let brezglutenski kruh 	<ul style="list-style-type: none"> gorenjska prata, brez glutena rukola/regrat s krompirjem jabolčni kompot

Sestavine in količine za 100 oseb

Ohrovtova juha, brez glutena (1445C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	8,06	8,06	16,13	16,13	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58
ohrovt	kg	3,76	4,82	7,53	9,63	10,54	13,49	10,54	13,49	10,54	13,49	10,54	13,49
čebula	kg	0,27	0,29	0,54	0,58	0,75	0,81	0,75	0,81	0,75	0,81	0,75	0,81
olje, repično	l	0,3	0,3	0,6	0,6	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,11	0,11	0,22	0,22	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
česen	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	16,13	16,13	16,13	16,13	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58
ohrovt	kg	7,53	9,63	7,53	9,63	10,54	13,49	10,54	13,49	10,54	13,49	10,54	13,49
čebula	kg	0,54	0,58	0,54	0,58	0,75	0,81	0,75	0,81	0,75	0,81	0,75	0,81
olje, repično	l	0,6	0,6	0,6	0,6	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,22	0,22	0,22	0,22	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
česen	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,11 MJ/26 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 87 mg Na (0,22 g NaCl); 75 g vode.

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		3,75		7,5		7,5		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Gorenjska prata, brez glutena (1477C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutenski kruh	kg	3,5	3,54	5	5,05	6,5	6,57	7,5	7,58	8,5	8,59	9	9,1
svinjina, vratina	kg	1,75	1,75	2,5	2,5	3,25	3,25	3,75	3,75	4,25	4,25	4,5	4,5
jajce, kokošje	kg	0,68	0,76	0,97	1,08	1,26	1,41	1,45	1,63	1,65	1,84	1,74	1,95
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,51	0,51	0,73	0,73	0,94	0,94	1,09	1,09	1,24	1,24	1,31	1,31
čebula	kg	0,35	0,38	0,51	0,55	0,66	0,71	0,76	0,82	0,86	0,93	0,91	0,98
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,65	0,65	0,75	0,75	0,85	0,85	0,9	0,9
olje, oljčno	l	0,19	0,19	0,28	0,28	0,36	0,36	0,42	0,42	0,47	0,47	0,5	0,5
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,07	0,08
peteršilj, zelenje													
bazilika													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		15		17		18	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutenski kruh	kg	3,5	3,54	5,5	5,56	7	7,07	8,5	8,59	10	10,11	11	11,12
svinjina, vratina	kg	1,75	1,75	2,75	2,75	3,5	3,5	4,25	4,25	5	5	5,5	5,5
jajce, kokošje	kg	0,68	0,76	1,06	1,19	1,36	1,52	1,65	1,84	1,94	2,17	2,13	2,39
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,51	0,51	0,8	0,8	1,02	1,02	1,24	1,24	1,45	1,45	1,6	1,6
čebula	kg	0,35	0,38	0,56	0,6	0,71	0,77	0,86	0,93	1,01	1,09	1,11	1,2
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,35	0,35	0,55	0,55	0,7	0,7	0,85	0,85	1	1	1,1	1,1
olje, oljčno	l	0,19	0,19	0,31	0,31	0,39	0,39	0,47	0,47	0,56	0,56	0,61	0,61
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,05	0,06	0,06	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1
peteršilj, zelenje													
bazilika													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		11		14		17		20		22	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,56 MJ/134 kcal; 1,3 kcal/g; 9 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 0 mg Na (0 g NaCl); 52 g vode.

Jedilnik 10

Gorenjska



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> ajdovi žganci s sojinim mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> mandarina/ringlo sojin puding, čokoladni 	<ul style="list-style-type: none"> ohrovtova juha piščančji file v naravni omaki dušen riž rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> banana mleko, sojino polbel kruh iz pšenične/ržene moke, brez dodatka mleka 	<ul style="list-style-type: none"> gorenjska prata, brez laktoze rukola/regrat s krompirjem jabolčni kompot

Sestavine in količine za 100 oseb

Ajdovi žganci s sojinim mlekom (1480L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	10,13	10,13	13,5	13,5	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85
voda	l	8,18	8,18	10,91	10,91	12	12	12	12	12	12	12	12
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,86	2,86	3,82	3,82	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2
krompir	kg	1,02	1,23	1,36	1,64	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8
margarina, brez laktoze	kg	0,45	0,45	0,6	0,6	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22,5		30		33		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	11,25	11,25	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85
voda	l	9,09	9,09	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
moka, ajdova, polnozrnata	kg	3,18	3,18	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2
krompir	kg	1,14	1,36	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8
margarina, brez laktoze	kg	0,5	0,5	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		33		33		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,37 MJ/88 kcal; 0,9 kcal/g; 3 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 67 mg Na (0,17 g NaCl); 65 g vode.

Polbel kruh iz pšenične /ržene moke, brez dodatka mleka (1634L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 850	kg	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45
voda	l	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45
moka, ržena, tip 1150	kg	0,99	0,99	1,98	1,98	1,98	1,98	1,98	1,98	2,96	2,96	2,96	2,96
kvas	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,59	0,59	0,59	0,59
kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07
med	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05
koriander, semena	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		7,5		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 850	kg	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45	5,93	5,93
voda	l	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45	5,93	5,93
moka, ržena, tip 1150	kg	0,99	0,99	1,98	1,98	1,98	1,98	2,96	2,96	2,96	2,96	3,95	3,95
kvas	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,59	0,59	0,59	0,59	0,79	0,79
kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1
med	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07
koriander, semena	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,76 MJ/179 kcal; 1,8 kcal/g; 1 g maščob; 37 g ogljikovih hidratov.; 182 mg Na (0,47 g NaCl); 43 g vode.

Gorenska prata, brez laktoze (1477L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kruh, bel, brez dodatka mleka	kg	3	3	4,5	4,5	6	6	7	7	7,5	7,5	8	8
svinjina, vratina	kg	1,5	1,5	2,25	2,25	3	3	3,5	3,5	3,75	3,75	4	4
jajce, kokošje	kg	0,58	0,65	0,87	0,98	1,16	1,3	1,36	1,52	1,45	1,63	1,55	1,73
mleko, sojino	kg	0,42	0,42	0,63	0,63	0,84	0,84	0,98	0,98	1,05	1,05	1,12	1,12
čebula	kg	0,3	0,33	0,46	0,49	0,61	0,66	0,71	0,77	0,76	0,82	0,81	0,87
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,7	0,7	0,75	0,75	0,8	0,8
olje, oljčno	l	0,17	0,17	0,25	0,25	0,33	0,33	0,39	0,39	0,42	0,42	0,44	0,44
česen	kg	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,07	0,06	0,07

peteršilj, zelenje													
bazilika													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		15		16	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kruh, bel, brez dodatka mleka	kg	3,5	3,5	5	5	6,5	6,5	8	8	9	9	10	10
svinjina, vratina	kg	1,75	1,75	2,5	2,5	3,25	3,25	4	4	4,5	4,5	5	5
jajce, kokošje	kg	0,68	0,76	0,97	1,08	1,26	1,41	1,55	1,73	1,74	1,95	1,94	2,17
mleko, sojino	kg	0,49	0,49	0,7	0,7	0,91	0,91	1,12	1,12	1,26	1,26	1,4	1,4
čebula	kg	0,35	0,38	0,51	0,55	0,66	0,71	0,81	0,87	0,91	0,98	1,01	1,09
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
olje, oljčno	l	0,19	0,19	0,28	0,28	0,36	0,36	0,44	0,44	0,5	0,5	0,56	0,56
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09
peteršilj, zelenje													
bazilika													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		20	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,77 MJ/183 kcal; 1,8 kcal/g; 7 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 307 mg Na (0,79 g NaCl); 47 g vode.													

Jedilnik 10

Gorenjska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> ajdovi žganci s sojinim mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> jabolko sojin puding, čokoladni 	<ul style="list-style-type: none"> špinačna juha, brez mlečnih beljakovin piščančji file v naravni omaki, brez ostrih začimb dušen riž rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> banana mleko, sojino polbel kruh iz pšenične/rže-ne moke, brez medu 	<ul style="list-style-type: none"> gorenjska prata, brez mlečnih beljakovin rukola/regrat s krompirjem jabolčni kompot

Sestavine in količine za 100 oseb

Ajdovi žganci s sojinim mlekom (1480L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklea (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	10,13	10,13	13,5	13,5	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85
voda	l	8,18	8,18	10,91	10,91	12	12	12	12	12	12	12	12
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,86	2,86	3,82	3,82	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2
krompir	kg	1,02	1,23	1,36	1,64	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,45	0,45	0,6	0,6	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22,5		30		33		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	11,25	11,25	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85	14,85
voda	l	9,09	9,09	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
moka, ajdova, polnozrnata	kg	3,18	3,18	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2
krompir	kg	1,14	1,36	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8	1,5	1,8
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,5	0,5	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		33		33		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,37 MJ/88 kcal; 0,9 kcal/g; 3 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 67 mg Na (0,17 g NaCl); 65 g vode.

Špinačna juha, brez mlečnih beljakovin (1476L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	4,69	4,69	9,38	9,38	9,38	9,38	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13
mleko, sojino	kg	4,63	4,63	9,25	9,25	9,25	9,25	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95
špinača, kuhana, odcejena	kg	2,34	2,34	4,69	4,69	4,69	4,69	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
moka, pšenična, tip 500	kg	0,23	0,23	0,47	0,47	0,47	0,47	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
česen	kg	0,02	0,03	0,05	0,06	0,05	0,06	0,07	0,08	0,07	0,08	0,07	0,08
bazilika, posušena													
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	4,69	4,69	9,38	9,38	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13
mleko, sojino	kg	4,63	4,63	9,25	9,25	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95
špinača, kuhana, odcejena	kg	2,34	2,34	4,69	4,69	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,25	0,25	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
moka, pšenična, tip 500	kg	0,23	0,23	0,47	0,47	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
česen	kg	0,02	0,03	0,05	0,06	0,07	0,08	0,07	0,08	0,07	0,08	0,07	0,08
bazilika, posušena													
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/47 kcal; 0,5 kcal/g; 2 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 71 g vode.

Piščančji file v naravni omaki, brez ostrih začimb (1511L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
piščančje meso, prsa brez kože in kosti	kg	3,33	4,5	5,33	7,2	7,33	9,9	8,67	11,7	9,33	12,6	10	13,5
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,83	0,83	1,33	1,33	1,83	1,83	2,17	2,17	2,33	2,33	2,5	2,5
čebula	kg	0,83	0,9	1,33	1,44	1,83	1,98	2,17	2,34	2,33	2,52	2,5	2,7

olja, oljčno	l	0,19	0,19	0,3	0,3	0,41	0,41	0,48	0,48	0,52	0,52	0,56	0,56
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,13	0,13	0,18	0,18	0,22	0,22	0,23	0,23	0,25	0,25
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		11		13		14		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
piščančje meso, prsa brez kože in kosti	kg	4	5,4	6	8,1	8	10,8	10	13,5	11,33	15,3	12,67	17,1
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,83	2,83	3,17	3,17
čebula	kg	1	1,08	1,5	1,62	2	2,16	2,5	2,7	2,83	3,06	3,17	3,42
olja, oljčno	l	0,22	0,22	0,33	0,33	0,44	0,44	0,56	0,56	0,63	0,63	0,7	0,7
moka, pšenična, tip 500	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,28	0,28	0,32	0,32
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		17		19	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/102 kcal; 1 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 34 mg Na (0,09 g NaCl); 65 g vode.

Polbel kruh iz pšenične/ržene moke, brez medu (1634L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 850	kg	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45
voda	l	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45
moka, ržena, tip 1150	kg	0,99	0,99	1,98	1,98	1,98	1,98	1,98	1,98	2,96	2,96	2,96	2,96
kvas	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,59	0,59	0,59	0,59
kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07
med	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05
koriander, semena	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		7,5		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 850	kg	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45	5,93	5,93
voda	l	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45	5,93	5,93
moka, ržena, tip 1150	kg	0,99	0,99	1,98	1,98	1,98	1,98	2,96	2,96	2,96	2,96	3,95	3,95
kvas	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,59	0,59	0,59	0,59	0,79	0,79
kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1
med	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07

peteršilj													
bazilika, posušena													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,38	9,38	18,75	18,75	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25
korenje	kg	0,44	0,52	0,88	1,04	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46
fižol, stročji	kg	0,44	0,46	0,88	0,93	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3
cvetača	kg	0,44	0,6	0,88	1,21	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69
por	kg	0,44	0,62	0,88	1,24	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74
zelena, gomolj	kg	0,44	0,56	0,88	1,11	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56
kolerabica	kg	0,44	0,59	0,88	1,17	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64
grah	kg	0,44	0,71	0,88	1,42	1,23	1,98	1,23	1,98	1,23	1,98	1,23	1,98
olje, oljčno	l	0,21	0,21	0,42	0,42	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58
oves, kosmiči	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
peteršilj													
bazilika, posušena													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/29 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 63 mg Na (0,16 g NaCl); 75 g vode.

Polbel kruh iz pšenične/ržene moke, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina (1634J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 850	kg	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45	4,45	4,45
voda	l	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45	4,45	4,45
moka, ržena, tip 1150	kg	0,99	0,99	1,98	1,98	1,98	1,98	2,96	2,96	2,96	2,96	2,96	2,96
kvas	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59
kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
javorjev sirup	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
koriander, semena	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 850	kg	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45	5,93	5,93
voda	l	1,48	1,48	2,96	2,96	2,96	2,96	4,45	4,45	4,45	4,45	5,93	5,93
moka, ržena, tip 1150	kg	0,99	0,99	1,98	1,98	1,98	1,98	2,96	2,96	2,96	2,96	3,95	3,95
kvas	kg	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,59	0,59	0,59	0,59	0,79	0,79
kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1
javorjev sirup	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,1	0,1
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07
koriander, semena	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,76 MJ/179 kcal; 1,8 kcal/g; 1 g maščob; 37 g ogljikovih hidratov.; 182 mg Na (0,47 g NaCl); 43 g vode.

Gorenska prata, brez jajc in jajčnega lecitina (1477J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kruh, bel, brez dodatka jajčnega lecitina	kg	3	3	4,5	4,5	6	6	7	7	7,5	7,5	8	8
svinjina, vratina	kg	1,5	1,5	2,25	2,25	3	3	3,5	3,5	3,75	3,75	4	4
smetana, kisl	kg	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,26	1,26	1,35	1,35	1,44	1,44
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,44	0,44	0,65	0,65	0,87	0,87	1,02	1,02	1,09	1,09	1,16	1,16
čebula	kg	0,3	0,33	0,46	0,49	0,61	0,66	0,71	0,77	0,76	0,82	0,81	0,87
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,7	0,7	0,75	0,75	0,8	0,8
olje, oljčno	l	0,17	0,17	0,25	0,25	0,33	0,33	0,39	0,39	0,42	0,42	0,44	0,44
česen	kg	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,07	0,06	0,07
peteršilj, zelenje													
bazilika													
bazilika, posušena													
peteršilj, zelenje													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		15		16	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kruh, bel, brez dodatka jajčnega lecitina	kg	3,5	3,5	5	5	6,5	6,5	8	8	9	9	10	10
svinjina, vratina	kg	1,75	1,75	2,5	2,5	3,25	3,25	4	4	4,5	4,5	5	5
smetana, kisl	kg	0,63	0,63	0,9	0,9	1,17	1,17	1,44	1,44	1,62	1,62	1,8	1,8
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,51	0,51	0,73	0,73	0,94	0,94	1,16	1,16	1,31	1,31	1,45	1,45

čebula	kg	0,35	0,38	0,51	0,55	0,66	0,71	0,81	0,87	0,91	0,98	1,01	1,09
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,65	0,65	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
olje, oljčno	l	0,19	0,19	0,28	0,28	0,36	0,36	0,44	0,44	0,5	0,5	0,56	0,56
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09
peteršilj, zelenje													
bazilika													
bazilika, posušena													
peteršilj, zelenje													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		20	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,79 MJ/187 kcal; 1,9 kcal/g; 8 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 292 mg Na (0,75 g NaCl); 47 g vode.

Jedilnik 10

Gorenjska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • ajdovi žganci na gorenjski način z mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> • mandarina/ringlo • puding, čokoladni 	<ul style="list-style-type: none"> • ohrovtova juha • piščančji file v naravni omaki • dušen riž • rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> • banana • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • polbel kruh iz pšenične/rže-ne moke 	<ul style="list-style-type: none"> • gorenjska prata, brez muškatnega oreška • rukola/regrat s krompirjem • jabolčni kompot

Jedilnik 10

Gorenjska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • ajdovi žganci na gorenjski način z mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> • mandarina/ringlo • puding, čokoladni 	<ul style="list-style-type: none"> • ohrovtova juha • sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov • dušen riž • rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> • banana • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • polbel kruh iz pšenične/rže-ne moke 	<ul style="list-style-type: none"> • sojin sir (tofu) • rukola/regrat s krompirjem • jabolčni kompot

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	ajdovi žganci na gorenjski način z mlekom		225 g	325 g	330 g	330 g	330 g	330 g
DM	mandarina/ringlo	manjši sadež	1 (50/50 g)	1 (50/50 g)	1,5 (75/70 g)	2 (100/90 g)	2 (100/90 g)	2 (100/90 g)
	puding, čokoladni		70 g	100 g	140 g	160 g	180 g	190 g
K	ohrovtova juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov		40 g	60 g	80 g	100 g	110 g	120 g
	dušen riž		60 g	90 g	120 g	140 g	160 g	170 g
	rdeča pesa v solati	skodelica	60 g	90 g	120 g	140 g	160 g	170 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	banana	manjši sadež		0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)
	polbel kruh iz pšenične/ržene moke	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
V	sojin sir (tofu)		100 g	140 g	180 g	220 g	240 g	250 g
	rukola/regrat s krompirjem	iz manjše-ga ploda	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	jabolčni kompot	skodelica	70 g	100 g	140 g	160 g	180 g	190 g

DEČKI/FANTJE (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	ajdovi žganci na gorenjski način z mlekom		250 g	330 g	330 g	330 g	330 g	330 g
DM	mandarina/ringlo	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/70 g)	1,5 (75/70 g)	2 (100/90 g)	2,5 (125/110 g)	2,5 (125/110 g)
	puding, čokoladni		80 g	110 g	150 g	190 g	210 g	240 g
K	ohrovtova juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov		50 g	70 g	90 g	120 g	130 g	150 g
	dušen riž		70 g	100 g	130 g	170 g	190 g	210 g
	rdeča pesa v solati	skodelica	70 g	100 g	130 g	170 g	190 g	210 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	banana	manjši sadež	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	1 (80 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
	polbel kruh iz pšenične/ržene moke	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
V	sojin sir (tofu)		110 g	150 g	200 g	250 g	280 g	310 g
	rukola/regrat s krompirjem	iz manjšega ploda	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)
	jabolčni kompot	skodelica	80 g	110 g	150 g	190 g	200 g	200 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov (1614V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
soja, zrna, pražena na suho	kg	3,15	3,15	4,72	4,72	6,29	6,29	7,87	7,87	8,65	8,65	9,44	9,44
jajce, kokošje	kg	0,37	0,41	0,55	0,61	0,73	0,82	0,91	1,02	1,01	1,13	1,1	1,23
čebula	kg	0,31	0,34	0,47	0,51	0,63	0,68	0,79	0,85	0,87	0,93	0,94	1,02
česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,11	0,13	0,14	0,16	0,18	0,17	0,19	0,19	0,21
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
poper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		6		8		10		11		12	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
soja, zrna, pražena na suho	kg	3,93	3,93	5,51	5,51	7,08	7,08	9,44	9,44	10,23	10,23	11,8	11,8
jajce, kokošje	kg	0,46	0,51	0,64	0,72	0,82	0,92	1,1	1,23	1,19	1,33	1,37	1,54
čebula	kg	0,39	0,42	0,55	0,59	0,71	0,76	0,94	1,02	1,02	1,1	1,18	1,27
česen	kg	0,08	0,09	0,11	0,12	0,14	0,16	0,19	0,21	0,2	0,23	0,24	0,26
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
poper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		9		12		13		15	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,38 MJ/330 kcal; 3,3 kcal/g; 15 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 14 g vode.													

Jedilnik 11

Pomurje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni močnik s suhimi slivami (1425) maslo (iz kisle in sladke smetane) med 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham jajčni namaz (1432) kumarice, v kisu 	<ul style="list-style-type: none"> mesno zelenjavna enolončnica, brez podmeta (1426) zeliščna žemljica (1526) ajdova zlevanka (1427) sok, grozdni 	<ul style="list-style-type: none"> skutina pena s kakijem (1608) med orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> špageti z brokolijem (1392) mehka solata s koruzo (1609)

Jedilnik 12

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> črni kruh, t1000 poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let paprika sadni čaj z limono (1046) 	<ul style="list-style-type: none"> mandarina/ringlo kefir 	<ul style="list-style-type: none"> juha iz mešane zelenjave (1508) goveji golaž (1671) polenta (1415) zelena solata s paradižnikom (1253) 	<ul style="list-style-type: none"> banana čokolada, mlečna 	<ul style="list-style-type: none"> pašta fižol z vratovino, začinjeno (1515) kruh, rženi mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 13

Štajerska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni ovseni kosmiči (1453) 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let pomaranča 	<ul style="list-style-type: none"> pretlačena zelenjavna juha (1403) svinjski zrezek po vrtnarsko (1454) jajčne testenine, kuhane (1559) zeljna solata s korenjem (1236) 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> slan krompir (1610) kremna blitva (1663) ribje palčke z limoninim sokom (1513) zelena solata (1606)

Jedilnik 14

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi čičerikina pašteta z zelišči (1607) korenje zeliščni čaj (1400) 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kivi 	<ul style="list-style-type: none"> obara s kunčjim mesom (1459) kruh, mešani, pšenični/rženi ajdove palačinke (1460) marelice, džem 	<ul style="list-style-type: none"> rdeča pesa v solati (1704) kruh, bel sir, topljeni, 45 % m. m. v suhi snovi 	<ul style="list-style-type: none"> mlečni riž z rozinami (1481) kakav, v prahu, delno razmaščen mandarina/ringlo

Jedilnik 15

Gorenjska/Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • koruzni žganci, zabeljeni (1510) • bela kava (1871) 	<ul style="list-style-type: none"> • jabolko • štručka, pšenična, polnozrnata 	<ul style="list-style-type: none"> • goveja juha z zdrobovim cmokom (1706) • kuhana govedina (1518) • pire krompir (1565) • korenček v omaki (1461) • zelena solata (1606) 	<ul style="list-style-type: none"> • pomaranča/jagode • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • narastek s proseno kašo in zelenjavo (1612) • solata s paradižnikom in kumarami (1895)

Jedilnik 11

Pomurje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni močnik s suhimi slivami maslo (iz kisle in sladke smetane) med 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham jajčni namaz kumarice, v kisu 	<ul style="list-style-type: none"> mesno zelenjavna enolončnica, brez podmeta zeliščna žemljica ajdova zlevanka sok, grozdni 	<ul style="list-style-type: none"> skutina pena s kakijem med orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> špageti z brokolijem mehka solata s koruzo

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečni močnik s suhimi slivami		120 g	170 g	220 g	270 g	300 g	310 g
	maslo (iz kisle in sladke smetane)		5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g
	med	žlička	2,5 (13 g)	3,5 (18 g)	4,5 (23 g)	5,5 (28 g)	6 (30 g)	6 (30 g)
DM	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	jajčni namaz	žlica	1 (30 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2 (60 g)	2 (60 g)
	kumarice, v kisu		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g
K	mesno zelenjavna enolončnica, brez podmeta	krožnik	120 g	180 g	240 g	290 g	330 g	340 g
	zeliščna žemljica	kos	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)
	ajdova zlevanka	kos	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	5 (150 g)	6 (180 g)	6,5 (195 g)	7 (210 g)
	sok, grozdni	kozarec	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	skutina pena s kakijem	žlica	1,5 (45 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)	4,5 (135 g)
	med	žlička	1 (5 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)	3 (15 g)	3 (15 g)
	orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let		10 g	10 g	20 g	20 g	20 g	20 g
V	špageti z brokolijem		130 g	180 g	240 g	280 g	310 g	330 g
	mehka solata s koruzo	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečni močnik s suhimi slivami		130 g	190 g	250 g	310 g	350 g	390 g
	maslo (iz kisle in sladke smetane)		5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
	med	žlička	2,5 (13 g)	3,5 (18 g)	5 (25 g)	6 (30 g)	7 (35 g)	7,5 (38 g)
DM	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	jajčni namaz	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)
	kumarice, v kisu		30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	70 g
K	mesno zelenjavna enolončnica, brez podmeta	krožnik	130 g	200 g	270 g	330 g	380 g	430 g
	zeliščna žemljica	kos	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)
	ajdova zlevanka	kos	2,5 (75 g)	4 (120 g)	5,5 (165 g)	6,5 (195 g)	7,5 (225 g)	8,5 (255 g)
	sok, grozdni	kozarec	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	skutina pena s kakijem	žlica	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4,5 (135 g)	5 (150 g)	5,5 (165 g)
	med	žlička	1 (5 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)	3 (15 g)	3,5 (18 g)	3,5 (18 g)
	orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let		10 g	10 g	20 g	20 g	20 g	30 g
V	špageti z brokolijem		140 g	200 g	260 g	320 g	370 g	410 g
	mehka solata s koruzo	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečni močnik s suhimi slivami (1425)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleto (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	8,31	8,31	11,77	11,77	15,23	15,23	18,69	18,69	20,76	20,76	21,46	21,46
moka, pšenična, tip 500	kg	1,71	1,71	2,43	2,43	3,14	3,14	3,86	3,86	4,29	4,29	4,43	4,43
sliva, suha	kg	1,17	1,34	1,65	1,9	2,14	2,46	2,62	3,02	2,91	3,35	3,01	3,46
sladkor	kg	0,43	0,43	0,61	0,61	0,79	0,79	0,96	0,96	1,07	1,07	1,11	1,11
jajce, kokošje	kg	0,33	0,37	0,47	0,53	0,61	0,68	0,75	0,84	0,83	0,93	0,86	0,96
cimet, mleti													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		22		27		30		31	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9	9	13,15	13,15	17,3	17,3	21,46	21,46	24,22	24,22	26,99	26,99
moka, pšenična, tip 500	kg	1,86	1,86	2,71	2,71	3,57	3,57	4,43	4,43	5	5	5,57	5,57
sliva, suha	kg	1,26	1,45	1,85	2,12	2,43	2,79	3,01	3,46	3,4	3,91	3,79	4,36
sladkor	kg	0,46	0,46	0,68	0,68	0,89	0,89	1,11	1,11	1,25	1,25	1,39	1,39
jajce, kokošje	kg	0,36	0,4	0,53	0,59	0,69	0,77	0,86	0,96	0,97	1,08	1,08	1,21
cimet, mleti													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		31		35		39	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,47 MJ/111 kcal; 1,1 kcal/g; 2 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 45 mg Na (0,12 g NaCl); 56 g vode.

Jajčni namaz (1432)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,67	1,67	1,67	1,67	2,5	2,5	3,33	3,33	3,33	3,33	3,33	3,33
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	1,17	1,31	1,17	1,31	1,76	1,97	2,35	2,63	2,35	2,63	2,35	2,63
kumarice, delikatesne, kisle	kg	0,09	0,09	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		3		4,5		6		6		6	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,67	1,67	2,5	2,5	2,5	2,5	3,33	3,33	4,17	4,17	4,17	4,17
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	1,17	1,31	1,76	1,97	1,76	1,97	2,35	2,63	2,93	3,29	2,93	3,29
kumarice, delikatesne, kisle	kg	0,09	0,09	0,14	0,14	0,14	0,14	0,19	0,19	0,23	0,23	0,23	0,23
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		4,5		6		7,5		7,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,5 MJ/120 kcal; 1,2 kcal/g; 7 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 118 mg Na (0,31 g NaCl); 77 g vode.

Mesno zelenjavna enolončnica, brez podmeta (1426)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	6,05	6,05	9,08	9,08	12,1	12,1	14,62	14,62	16,64	16,64	17,15	17,15
kokoš, bedro, brez kože	kg	3,03	3,03	4,54	4,54	6,05	6,05	7,31	7,31	8,32	8,32	8,57	8,57

korenje	kg	0,61	0,72	0,91	1,08	1,21	1,44	1,46	1,74	1,66	1,98	1,71	2,04
zelje	kg	0,61	0,74	0,91	1,11	1,21	1,48	1,46	1,78	1,66	2,03	1,71	2,09
cvetača	kg	0,61	0,84	0,91	1,25	1,21	1,67	1,46	2,02	1,66	2,3	1,71	2,37
grah	kg	0,61	0,98	0,91	1,47	1,21	1,96	1,46	2,37	1,66	2,7	1,71	2,78
čebula	kg	0,3	0,33	0,45	0,49	0,61	0,65	0,73	0,79	0,83	0,9	0,86	0,93
olja, repično	l	0,13	0,13	0,2	0,2	0,27	0,27	0,32	0,32	0,37	0,37	0,38	0,38
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		29		33		34	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	6,56	6,56	10,09	10,09	13,62	13,62	16,64	16,64	19,16	19,16	21,68	21,68
kokoš, bedro, brez kože	kg	3,28	3,28	5,04	5,04	6,81	6,81	8,32	8,32	9,58	9,58	10,84	10,84
korenje	kg	0,66	0,78	1,01	1,2	1,36	1,62	1,66	1,98	1,92	2,28	2,17	2,58
zelje	kg	0,66	0,8	1,01	1,23	1,36	1,66	1,66	2,03	1,92	2,34	2,17	2,65
cvetača	kg	0,66	0,9	1,01	1,39	1,36	1,88	1,66	2,3	1,92	2,64	2,17	2,99
grah	kg	0,66	1,06	1,01	1,63	1,36	2,21	1,66	2,7	1,92	3,1	2,17	3,51
čebula	kg	0,33	0,35	0,5	0,54	0,68	0,74	0,83	0,9	0,96	1,03	1,08	1,17
olja, repično	l	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3	0,37	0,37	0,43	0,43	0,48	0,48
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		20		27		33		38		43	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/49 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 83 mg Na (0,21 g NaCl); 71 g vode.

Zeliščna žemljica (1526)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	2,86	2,86	2,86	2,86	5,71	5,71	5,71	5,71	8,57	8,57	8,57	8,57
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,25	1,25	1,25	1,25	2,49	2,49	2,49	2,49	3,74	3,74	3,74	3,74
kvas	kg	0,14	0,14	0,14	0,14	0,29	0,29	0,29	0,29	0,43	0,43	0,43	0,43
bazilika, posušena													
sladkor	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,06	0,06	0,06	0,06	0,09	0,09	0,09	0,09
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02

• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		4		8		8		12		12	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	2,86	2,86	5,71	5,71	5,71	5,71	8,57	8,57	8,57	8,57	8,57	8,57
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,25	1,25	2,49	2,49	2,49	2,49	3,74	3,74	3,74	3,74	3,74	3,74
kvass	kg	0,14	0,14	0,29	0,29	0,29	0,29	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43
bazilika, posušena													
sladkor	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,06	0,06	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		8		8		12		12		12	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,94 MJ/222 kcal; 2,2 kcal/g; 2 g maščob; 44 g ogljikovih hidratov.; 70 mg Na (0,18 g NaCl); 33 g vode.

Ajdova zlevanka (1427)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	4,54	4,54	6,36	6,36	9,08	9,08	10,9	10,9	11,81	11,81	12,72	12,72
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,34	2,34	3,28	3,28	4,69	4,69	5,63	5,63	6,09	6,09	6,56	6,56
smetana, sladka, vsaj 30% m. m.	kg	0,44	0,44	0,61	0,61	0,88	0,88	1,05	1,05	1,14	1,14	1,23	1,23
jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,34	0,38	0,48	0,54	0,58	0,65	0,63	0,7	0,68	0,76
sladkor	kg	0,19	0,19	0,26	0,26	0,38	0,38	0,45	0,45	0,49	0,49	0,53	0,53
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		10,5		15		18		19,5		21	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	4,54	4,54	7,27	7,27	9,99	9,99	11,81	11,81	13,63	13,63	15,44	15,44
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,34	2,34	3,75	3,75	5,16	5,16	6,09	6,09	7,03	7,03	7,97	7,97
smetana, sladka, vsaj 30% m. m.	kg	0,44	0,44	0,7	0,7	0,96	0,96	1,14	1,14	1,31	1,31	1,49	1,49
jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,39	0,43	0,53	0,6	0,63	0,7	0,73	0,81	0,82	0,92
sladkor	kg	0,19	0,19	0,3	0,3	0,41	0,41	0,49	0,49	0,56	0,56	0,64	0,64
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		12		16,5		19,5		22,5		25,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,63 MJ/148 kcal; 1,5 kcal/g; 4 g maščob; 23 g ogljikovih hidratov.; 43 mg Na (0,11 g NaCl); 53 g vode.

Skutina pena s kakijem (1608)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let	kg	1,24	1,4	2,06	2,33	2,48	2,8	3,3	3,73	3,71	4,2	3,71	4,2
jajce, kokošje	kg	0,96	1,07	1,6	1,79	1,92	2,15	2,56	2,86	2,88	3,22	2,88	3,22
voda	l	0,93	0,93	1,55	1,55	1,86	1,86	2,48	2,48	2,79	2,79	2,79	2,79
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,93	0,93	1,55	1,55	1,86	1,86	2,48	2,48	2,79	2,79	2,79	2,79
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,29	0,29	0,48	0,48	0,58	0,58	0,78	0,78	0,87	0,87	0,87	0,87
sladkor	kg	0,12	0,12	0,21	0,21	0,25	0,25	0,33	0,33	0,37	0,37	0,37	0,37
želatina v prahu	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,09	0,09
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		7,5		9		12		13,5		13,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let	kg	1,65	1,87	2,06	2,33	2,89	3,26	3,71	4,2	4,13	4,66	4,54	5,13
jajce, kokošje	kg	1,28	1,43	1,6	1,79	2,24	2,51	2,88	3,22	3,2	3,58	3,52	3,94
voda	l	1,24	1,24	1,55	1,55	2,17	2,17	2,79	2,79	3,1	3,1	3,4	3,4
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,24	1,24	1,55	1,55	2,17	2,17	2,79	2,79	3,1	3,1	3,4	3,4
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,39	0,39	0,48	0,48	0,68	0,68	0,87	0,87	0,97	0,97	1,07	1,07
sladkor	kg	0,17	0,17	0,21	0,21	0,29	0,29	0,37	0,37	0,41	0,41	0,45	0,45
želatina v prahu	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,11	0,11
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		13,5		15		16,5	

NAČIN PRIPRAVE: Jajca in sladkor stepamo nad soparo, da se mešanica zgosti (do 85 °C), nato primešamo namočeno želatino in limonin sok. Mešamo toliko časa, da se želatina razpusti. Primešamo pretlačeno skuto in pustimo, da se mešanica povsem ohladi. Okrasimo z medom in mletimi orehi ter postrežemo s sezonskim sadjem. Vir: D. Pokorn, Kuhinja z omejitvami, Recepti in navodila, Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, 2005.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,37 MJ/88 kcal; 0,9 kcal/g; 4 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 41 mg Na (0,11 g NaCl); 81 g vode.

Špageti z brokolijem (1392)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	7,46	7,46	10,33	10,33	13,78	13,78	16,07	16,07	17,79	17,79	18,94	18,94
- jajčne testenine	kg	2,9	2,9	4,02	4,02	5,36	5,36	6,25	6,25	6,92	6,92	7,37	7,37
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,21	0,21
brokoli, kuhan, odcejen	kg	4,97	4,97	6,89	6,89	9,18	9,18	10,71	10,71	11,86	11,86	12,63	12,63
olje, oljčno	l	0,28	0,28	0,38	0,38	0,51	0,51	0,6	0,6	0,66	0,66	0,7	0,7
sir parmezan, 36,6 % m. m., v suhi snovi	kg	0,25	0,26	0,34	0,36	0,46	0,48	0,54	0,56	0,59	0,62	0,63	0,66
česen	kg	0,07	0,07	0,09	0,1	0,12	0,14	0,14	0,16	0,16	0,18	0,17	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		18		24		28		31		33	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	8,04	8,04	11,48	11,48	14,92	14,92	18,37	18,37	21,24	21,24	23,53	23,53
- jajčne testenine	kg	3,13	3,13	4,46	4,46	5,8	5,8	7,14	7,14	8,26	8,26	9,15	9,15
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,17	0,17	0,2	0,2	0,24	0,24	0,26	0,26
brokoli, kuhan, odcejen	kg	5,36	5,36	7,65	7,65	9,95	9,95	12,25	12,25	14,16	14,16	15,69	15,69
olje, oljčno	l	0,3	0,3	0,43	0,43	0,55	0,55	0,68	0,68	0,79	0,79	0,87	0,87
sir parmezan, 36,6 % m. m., v suhi snovi	kg	0,27	0,28	0,38	0,4	0,5	0,52	0,61	0,64	0,71	0,74	0,78	0,82
česen	kg	0,07	0,08	0,1	0,11	0,13	0,15	0,16	0,18	0,19	0,21	0,21	0,23
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		26		32		37		41	

NAVODILA: Stebla brokolija kuhajte 8 minut in cvetove 4 minute. Odcedite, pretlačite z vilicami in dodajte strt česen in olje. Skuhajte testenine, dodajte brokoli in potresite s parmezanom.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,42 MJ/99 kcal; 1 kcal/g; 3 g maščob; 15 g ogljikovih hidratov.; 33 mg Na (0,09 g NaCl); 38 g vode.

Mehka solata s koruzo (1609)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, mehka	kg	5,15	6,49	7,73	9,74	7,73	9,74	10,31	12,99	12,88	16,23	12,88	16,23
koruza, sladka	kg	1,64	2,67	2,46	4,01	2,46	4,01	3,28	5,34	4,1	6,68	4,1	6,68
kis, vinski	kg	0,41	0,41	0,61	0,61	0,61	0,61	0,82	0,82	1,02	1,02	1,02	1,02
olje, sončnično	l	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,8	0,8
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		11,25		15		18,75		18,75	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, mehka	kg	5,15	6,49	7,73	9,74	10,31	12,99	12,88	16,23	12,88	16,23	15,46	19,48
koruza, sladka	kg	1,64	2,67	2,46	4,01	3,28	5,34	4,1	6,68	4,1	6,68	4,92	8,01
kis, vinski	kg	0,41	0,41	0,61	0,61	0,82	0,82	1,02	1,02	1,02	1,02	1,23	1,23
olje, sončnično	l	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,8	0,8	0,96	0,96
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,27 MJ/65 kcal; 0,7 kcal/g; 4 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 67 mg Na (0,17 g NaCl); 82 g vode.

jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		30		35		39	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,61 MJ/144 kcal; 1,4 kcal/g; 5 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 46 mg Na (0,12 g NaCl); 56 g vode.

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Zeliščna žemljica, brez glutena (1526C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	2,12	2,12	2,12	2,12	4,24	4,24	4,24	4,24	6,36	6,36	6,36	6,36
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	1,25	1,25	1,25	1,25	2,49	2,49	2,49	2,49	3,74	3,74	3,74	3,74
kvas	kg	0,14	0,14	0,14	0,14	0,29	0,29	0,29	0,29	0,43	0,43	0,43	0,43
bazilika, posušena													
sladkor	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,06	0,06	0,06	0,06	0,09	0,09	0,09	0,09
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		4		8		8		12		12	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	2,12	2,12	4,24	4,24	4,24	4,24	6,36	6,36	6,36	6,36	6,36	6,36
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	1,25	1,25	2,49	2,49	2,49	2,49	3,74	3,74	3,74	3,74	3,74	3,74
kvas	kg	0,14	0,14	0,29	0,29	0,29	0,29	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43
bazilika, posušena													
sladkor	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,06	0,06	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		8		8		12		12		12	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,49 MJ/357 kcal; 3,6 kcal/g; 16 g maščob; 46 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 32 g vode.

Špageti z brokolijem, brez glutena (1392C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezglutenske testenine - kuhane, brez glutena (kuhanje)	kg	7,98	8,01	11,4	11,44	14,82	14,87	17,67	17,73	19,95	20,02	20,52	20,59
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,85	1,85	2,64	2,64	3,43	3,43	4,09	4,09	4,62	4,62	4,75	4,75
- voda	l	1,11	1,11	1,58	1,58	2,06	2,06	2,45	2,45	2,77	2,77	2,85	2,85
- jajce, kokošje	kg	0,29	0,32	0,41	0,46	0,53	0,6	0,63	0,71	0,72	0,8	0,74	0,82
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
brokoli, kuhan, odcejen	kg	5,36	5,36	7,65	7,65	9,95	9,95	11,86	11,86	13,39	13,39	13,78	13,78
olje, oljčno	l	0,3	0,3	0,43	0,43	0,55	0,55	0,66	0,66	0,74	0,74	0,77	0,77

sir parmezan, 36,6 % m. m., v suhi snovi	kg	0,27	0,28	0,38	0,4	0,5	0,52	0,59	0,62	0,67	0,7	0,69	0,72
česen	kg	0,07	0,08	0,1	0,11	0,13	0,15	0,16	0,18	0,18	0,2	0,18	0,2
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		26		31		35		36	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutenske testenine - kuhane, brez glutena (kuhanje)	kg	8,55	8,58	12,54	12,58	16,53	16,59	19,95	20,02	22,8	22,88	25,65	25,74
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,98	1,98	2,9	2,9	3,83	3,83	4,62	4,62	5,28	5,28	5,94	5,94
- voda	l	1,19	1,19	1,74	1,74	2,3	2,3	2,77	2,77	3,17	3,17	3,56	3,56
- jajce, kokošje	kg	0,31	0,34	0,45	0,5	0,59	0,66	0,72	0,8	0,82	0,92	0,92	1,03
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
brokoli, kuhan, odcejen	kg	5,74	5,74	8,42	8,42	11,1	11,1	13,39	13,39	15,31	15,31	17,22	17,22
olje, oljčno	l	0,32	0,32	0,47	0,47	0,62	0,62	0,74	0,74	0,85	0,85	0,96	0,96
sir parmezan, 36,6 % m. m., v suhi snovi	kg	0,29	0,3	0,42	0,44	0,55	0,58	0,67	0,7	0,77	0,8	0,86	0,9
česen	kg	0,08	0,08	0,11	0,12	0,15	0,16	0,18	0,2	0,2	0,23	0,23	0,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		22		29		35		40		45	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/74 kcal; 0,7 kcal/g; 5 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 24 mg Na (0,06 g NaCl); 49 g vode.

Jedilnik 11

Pomurje



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> močnik, brez laktoze margarina, brez laktoze med 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham, brez dodatka mleka jajčni namaz, brez laktoze kumarice, v kisu 	<ul style="list-style-type: none"> mesno zelenjavna enolončnica, brez podmeta zeliščna žemljica, brez laktoze ajdova zlevanka, brez laktoze sok, grozdni 	<ul style="list-style-type: none"> pena, brez laktoze med orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> špageti z brokolijem, brez laktoze mehka solata s koruzo

Sestavine in količine za 100 oseb

Močnik, brez laktoze (1425L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	8,52	8,52	11,36	11,36	15,62	15,62	18,46	18,46	20,59	20,59	21,3	21,3
moka, pšenična, tip 500	kg	1,71	1,71	2,29	2,29	3,14	3,14	3,71	3,71	4,14	4,14	4,29	4,29
sliva, suha	kg	1,17	1,34	1,55	1,79	2,14	2,46	2,53	2,9	2,82	3,24	2,91	3,35
sladkor	kg	0,43	0,43	0,57	0,57	0,79	0,79	0,93	0,93	1,04	1,04	1,07	1,07
jajce, kokošje	kg	0,33	0,37	0,44	0,5	0,61	0,68	0,72	0,81	0,8	0,9	0,83	0,93
cimet, mleti													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		22		26		29		30	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	9,23	9,23	12,78	12,78	17,04	17,04	21,3	21,3	24,14	24,14	26,98	26,98
moka, pšenična, tip 500	kg	1,86	1,86	2,57	2,57	3,43	3,43	4,29	4,29	4,86	4,86	5,43	5,43
sliva, suha	kg	1,26	1,45	1,75	2,01	2,33	2,68	2,91	3,35	3,3	3,8	3,69	4,25
sladkor	kg	0,46	0,46	0,64	0,64	0,86	0,86	1,07	1,07	1,21	1,21	1,36	1,36
jajce, kokošje	kg	0,36	0,4	0,5	0,56	0,66	0,74	0,83	0,93	0,94	1,05	1,05	1,18
cimet, mleti													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		18		24		30		34		38	

kvass	kg	0,14	0,14	0,29	0,29	0,29	0,29	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43
bazilika, posušena													
sladkor	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,06	0,06	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		8		8		12		12		12	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,96 MJ/227 kcal; 2,3 kcal/g; 2 g maščob; 44 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 32 g vode.

Ajdova zlevanka, brez laktoze (1427L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	4,65	4,65	6,51	6,51	9,3	9,3	11,16	11,16	12,09	12,09	13,02	13,02
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,34	2,34	3,28	3,28	4,69	4,69	5,63	5,63	6,09	6,09	6,56	6,56
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,38	0,38	0,53	0,53	0,75	0,75	0,9	0,9	0,98	0,98	1,05	1,05
jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,34	0,38	0,48	0,54	0,58	0,65	0,63	0,7	0,68	0,76
sladkor	kg	0,19	0,19	0,26	0,26	0,38	0,38	0,45	0,45	0,49	0,49	0,53	0,53
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		10,5		15		18		19,5		21	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	4,65	4,65	7,44	7,44	10,23	10,23	13,02	13,02	14,88	14,88	15,81	15,81
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,34	2,34	3,75	3,75	5,16	5,16	6,56	6,56	7,5	7,5	7,97	7,97
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,38	0,38	0,6	0,6	0,83	0,83	1,05	1,05	1,2	1,2	1,27	1,27
jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,39	0,43	0,53	0,6	0,68	0,76	0,77	0,87	0,82	0,92
sladkor	kg	0,19	0,19	0,3	0,3	0,41	0,41	0,53	0,53	0,6	0,6	0,64	0,64
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		12		16,5		21		24		25,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,59 MJ/141 kcal; 1,4 kcal/g; 2 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 56 mg Na (0,14 g NaCl); 53 g vode.

Pena, brez laktoze (1608L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let	kg	1,38	1,55	1,93	2,18	2,75	3,11	3,3	3,73	3,58	4,04	3,85	4,35

jajce, kokošje	kg	1,07	1,19	1,49	1,67	2,13	2,39	2,56	2,86	2,77	3,1	2,98	3,34
voda	l	1,03	1,03	1,44	1,44	2,06	2,06	2,48	2,48	2,68	2,68	2,89	2,89
sojin sir (tofu)	kg	1	1	1,4	1,4	2	2	2,4	2,4	2,6	2,6	2,8	2,8
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,32	0,32	0,45	0,45	0,65	0,65	0,78	0,78	0,84	0,84	0,91	0,91
sladkor	kg	0,14	0,14	0,19	0,19	0,28	0,28	0,33	0,33	0,36	0,36	0,39	0,39
želatina v prahu	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		10		12		13		14	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let	kg	1,65	1,87	2,2	2,49	3,03	3,42	3,58	4,04	4,13	4,66	4,68	5,29
jajce, kokošje	kg	1,28	1,43	1,7	1,91	2,34	2,63	2,77	3,1	3,2	3,58	3,62	4,06
voda	l	1,24	1,24	1,65	1,65	2,27	2,27	2,68	2,68	3,1	3,1	3,51	3,51
sojin sir (tofu)	kg	1,2	1,2	1,6	1,6	2,2	2,2	2,6	2,6	3	3	3,4	3,4
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,39	0,39	0,52	0,52	0,71	0,71	0,84	0,84	0,97	0,97	1,1	1,1
sladkor	kg	0,17	0,17	0,22	0,22	0,3	0,3	0,36	0,36	0,41	0,41	0,47	0,47
želatina v prahu	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1	0,12	0,12
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		11		13		15		17	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,34 MJ/80 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 31 mg Na (0,08 g NaCl); 83 g vode.

Špageti z brokolijem, brez laktoze (1392L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	7,46	7,46	10,33	10,33	13,78	13,78	16,65	16,65	18,37	18,37	19,52	19,52
- jajčne testenine	kg	2,9	2,9	4,02	4,02	5,36	5,36	6,47	6,47	7,14	7,14	7,59	7,59
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,22	0,22
brokoli, kuhan, odcejen	kg	4,97	4,97	6,89	6,89	9,18	9,18	11,1	11,1	12,25	12,25	13,01	13,01
olje, oljčno	l	0,28	0,28	0,38	0,38	0,51	0,51	0,62	0,62	0,68	0,68	0,72	0,72
sojin sir (tofu)	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,32	0,32	0,34	0,34
česen	kg	0,07	0,07	0,09	0,1	0,12	0,14	0,15	0,16	0,16	0,18	0,17	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		18		24		29		32		34	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	8,04	8,04	11,48	11,48	15,5	15,5	18,94	18,94	21,81	21,81	24,11	24,11
- jajčne testenine	kg	3,13	3,13	4,46	4,46	6,03	6,03	7,37	7,37	8,48	8,48	9,38	9,38
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,17	0,17	0,21	0,21	0,24	0,24	0,27	0,27
brokoli, kuhan, odcejen	kg	5,36	5,36	7,65	7,65	10,33	10,33	12,63	12,63	14,54	14,54	16,07	16,07

olja, oljčno	l	0,3	0,3	0,43	0,43	0,57	0,57	0,7	0,7	0,81	0,81	0,89	0,89
sojin sir (tofu)	kg	0,14	0,14	0,2	0,2	0,27	0,27	0,33	0,33	0,38	0,38	0,42	0,42
česen	kg	0,07	0,08	0,1	0,11	0,14	0,15	0,17	0,19	0,19	0,21	0,21	0,24
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		27		33		38		42	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,38 MJ/90 kcal; 0,9 kcal/g; 2 g maščob; 15 g ogljikovih hidratov.; 12 mg Na (0,03 g NaCl); 40 g vode.													

Jedilnik 11

Pomurje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> močnik, brez mlečnih beljakovin margarina, brez mlečnih beljakovin sirup, javorjev 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham, brez dodatka mleka jajčni namaz, brez mlečnih beljakovin kumarice, v kisu 	<ul style="list-style-type: none"> mesno zelenjavna enolončnica, brez zelja zeliščna žemljica, brez mlečnih beljakovin ajdova zlevanka, brez mlečnih beljakovin sok, grozdni 	<ul style="list-style-type: none"> pena, brez mlečnih beljakovin sirup, javorjev rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami 	<ul style="list-style-type: none"> špageti z brokolijem, brez mlečnih beljakovin mehka solata s koruzo

Sestavine in količine za 100 oseb

Močnik, brez mlečnih beljakovin (1425L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	8,52	8,52	12,07	12,07	15,62	15,62	19,17	19,17	21,3	21,3	22,01	22,01
moka, pšenična, tip 500	kg	1,71	1,71	2,43	2,43	3,14	3,14	3,86	3,86	4,29	4,29	4,43	4,43
sliva, suha	kg	1,17	1,34	1,65	1,9	2,14	2,46	2,62	3,02	2,91	3,35	3,01	3,46
sladkor	kg	0,43	0,43	0,61	0,61	0,79	0,79	0,96	0,96	1,07	1,07	1,11	1,11
jajce, kokošje	kg	0,33	0,37	0,47	0,53	0,61	0,68	0,75	0,84	0,83	0,93	0,86	0,96
cimet, mleti													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		22		27		30		31	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	9,23	9,23	13,49	13,49	17,75	17,75	21,3	21,3	24,85	24,85	26,98	26,98
moka, pšenična, tip 500	kg	1,86	1,86	2,71	2,71	3,57	3,57	4,29	4,29	5	5	5,43	5,43
sliva, suha	kg	1,26	1,45	1,85	2,12	2,43	2,79	2,91	3,35	3,4	3,91	3,69	4,25
sladkor	kg	0,46	0,46	0,68	0,68	0,89	0,89	1,07	1,07	1,25	1,25	1,36	1,36
jajce, kokošje	kg	0,36	0,4	0,53	0,59	0,69	0,77	0,83	0,93	0,97	1,08	1,05	1,18
cimet, mleti													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		30		35		38	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,52 MJ/122 kcal; 1,2 kcal/g; 2 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 57 mg Na (0,15 g NaCl); 54 g vode.

Jajčni namaz, brez mlečnih beljakovin (1432L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sojin sir (tofu)	kg	1,65	1,65	1,65	1,65	2,48	2,48	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	1,17	1,31	1,17	1,31	1,76	1,97	2,35	2,63	2,35	2,63	2,35	2,63
kumarice, delikatesne, kisle	kg	0,09	0,09	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		3		4,5		6		6		6	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sojin sir (tofu)	kg	1,65	1,65	2,48	2,48	3,3	3,3	3,3	3,3	4,13	4,13	4,13	4,13
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	1,17	1,31	1,76	1,97	2,35	2,63	2,35	2,63	2,93	3,29	2,93	3,29
kumarice, delikatesne, kisle	kg	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,19	0,19	0,23	0,23	0,23	0,23
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		6		7,5		7,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,41 MJ/99 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 91 mg Na (0,23 g NaCl); 83 g vode.

Mesno zelenjavna enolončnica, brez zelja (1865L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	5,71	5,71	8,1	8,1	10,95	10,95	13,33	13,33	15,24	15,24	15,71	15,71
kokoš, bedro, brez kože	kg	4	4	5,67	5,67	7,67	7,67	9,33	9,33	10,67	10,67	11	11

korenje	kg	0,57	0,68	0,81	0,96	1,1	1,3	1,33	1,59	1,52	1,81	1,57	1,87
cvetača	kg	0,57	0,79	0,81	1,12	1,1	1,51	1,33	1,84	1,52	2,1	1,57	2,17
grah	kg	0,57	0,93	0,81	1,31	1,1	1,77	1,33	2,16	1,52	2,47	1,57	2,55
brokoli	kg	0,57	0,79	0,81	1,13	1,1	1,52	1,33	1,85	1,52	2,12	1,57	2,18
čebula	kg	0,29	0,31	0,4	0,44	0,55	0,59	0,67	0,72	0,76	0,82	0,79	0,85
olje, repično	l	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,34	0,34	0,35	0,35
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		28		32		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	6,19	6,19	9,05	9,05	12,38	12,38	15,24	15,24	17,62	17,62	20	20
kokoš, bedro, brez kože	kg	4,33	4,33	6,33	6,33	8,67	8,67	10,67	10,67	12,33	12,33	14	14
korenje	kg	0,62	0,74	0,9	1,08	1,24	1,47	1,52	1,81	1,76	2,1	2	2,38
cvetača	kg	0,62	0,85	0,9	1,25	1,24	1,71	1,52	2,1	1,76	2,43	2	2,76
grah	kg	0,62	1	0,9	1,47	1,24	2,01	1,52	2,47	1,76	2,85	2	3,24
brokoli	kg	0,62	0,86	0,9	1,26	1,24	1,72	1,52	2,12	1,76	2,45	2	2,78
čebula	kg	0,31	0,33	0,45	0,49	0,62	0,67	0,76	0,82	0,88	0,95	1	1,08
olje, repično	l	0,14	0,14	0,2	0,2	0,28	0,28	0,34	0,34	0,39	0,39	0,44	0,44
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		26		32		37		42	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,25 MJ/60 kcal; 0,6 kcal/g; 4 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 86 mg Na (0,22 g NaCl); 72 g vode.

Zeliščna žemljica, brez mlečnih beljakovin (1526L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	2,86	2,86	2,86	2,86	5,71	5,71	5,71	5,71	5,71	5,71	8,57	8,57
mleko, sojino	kg	1,28	1,28	1,28	1,28	2,56	2,56	2,56	2,56	2,56	2,56	3,84	3,84
kvas	kg	0,14	0,14	0,14	0,14	0,29	0,29	0,29	0,29	0,29	0,29	0,43	0,43
bazilika, posušena													
sladkor	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,09	0,09
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02

• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		4		8		8		8		12	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	2,86	2,86	5,71	5,71	5,71	5,71	8,57	8,57	8,57	8,57	8,57	8,57
mleko, sojino	kg	1,28	1,28	2,56	2,56	2,56	2,56	3,84	3,84	3,84	3,84	3,84	3,84
kvass	kg	0,14	0,14	0,29	0,29	0,29	0,29	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43
bazilika, posušena													
sladkor	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,06	0,06	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		8		8		12		12		12	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,96 MJ/227 kcal; 2,3 kcal/g; 2 g maščob; 44 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 32 g vode.

Ajdova zlevanka, brez mlečnih beljakovin (1427L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	4,65	4,65	6,51	6,51	8,37	8,37	10,23	10,23	12,09	12,09	12,09	12,09
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,34	2,34	3,28	3,28	4,22	4,22	5,16	5,16	6,09	6,09	6,09	6,09
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,38	0,38	0,53	0,53	0,68	0,68	0,83	0,83	0,98	0,98	0,98	0,98
jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,34	0,38	0,44	0,49	0,53	0,6	0,63	0,7	0,63	0,7
sladkor	kg	0,19	0,19	0,26	0,26	0,34	0,34	0,41	0,41	0,49	0,49	0,49	0,49
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		10,5		13,5		16,5		19,5		19,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	4,65	4,65	7,44	7,44	9,3	9,3	12,09	12,09	13,95	13,95	15,81	15,81
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,34	2,34	3,75	3,75	4,69	4,69	6,09	6,09	7,03	7,03	7,97	7,97
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,38	0,38	0,6	0,6	0,75	0,75	0,98	0,98	1,13	1,13	1,27	1,27
jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,39	0,43	0,48	0,54	0,63	0,7	0,73	0,81	0,82	0,92
sladkor	kg	0,19	0,19	0,3	0,3	0,38	0,38	0,49	0,49	0,56	0,56	0,64	0,64
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		12		15		19,5		22,5		25,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,59 MJ/141 kcal; 1,4 kcal/g; 2 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 56 mg Na (0,14 g NaCl); 53 g vode.

Pena, brez mlečnih beljakovin (1608L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kaki/maline	kg	2,2	2,49	3,3	3,73	4,4	4,97	5,23	5,91	5,78	6,53	6,05	6,84
jajce, kokošje	kg	1,7	1,91	2,56	2,86	3,41	3,82	4,05	4,53	4,47	5,01	4,69	5,25
voda	l	1,65	1,65	2,48	2,48	3,3	3,3	3,92	3,92	4,33	4,33	4,54	4,54
sojin sir (tofu)	kg	1,6	1,6	2,4	2,4	3,2	3,2	3,8	3,8	4,2	4,2	4,4	4,4
kis, jabolčni	l	0,48	0,48	0,72	0,72	0,96	0,96	1,14	1,14	1,26	1,26	1,32	1,32
sladkor	kg	0,22	0,22	0,33	0,33	0,44	0,44	0,52	0,52	0,58	0,58	0,61	0,61
želatina v prahu	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,14	0,14	0,15	0,15
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		19		21		22	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kaki/maline	kg	2,48	2,8	3,58	4,04	4,68	5,29	5,78	6,53	6,6	7,46	7,43	8,39
jajce, kokošje	kg	1,92	2,15	2,77	3,1	3,62	4,06	4,47	5,01	5,11	5,73	5,75	6,44
voda	l	1,86	1,86	2,68	2,68	3,51	3,51	4,33	4,33	4,95	4,95	5,57	5,57
sojin sir (tofu)	kg	1,8	1,8	2,6	2,6	3,4	3,4	4,2	4,2	4,8	4,8	5,4	5,4
kis, jabolčni	l	0,54	0,54	0,78	0,78	1,02	1,02	1,26	1,26	1,44	1,44	1,62	1,62
sladkor	kg	0,25	0,25	0,36	0,36	0,47	0,47	0,58	0,58	0,66	0,66	0,74	0,74
želatina v prahu	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,14	0,14	0,17	0,17	0,19	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		24		27	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,34 MJ/82 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 31 mg Na (0,08 g NaCl); 83 g vode.

Špageti z brokolijem, brez mlečnih beljakovin (1392L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	7,46	7,46	10,33	10,33	13,78	13,78	16,65	16,65	18,37	18,37	19,52	19,52
- jajčne testenine	kg	2,9	2,9	4,02	4,02	5,36	5,36	6,47	6,47	7,14	7,14	7,59	7,59
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,22	0,22
brokoli, kuhan, odcejen	kg	4,97	4,97	6,89	6,89	9,18	9,18	11,1	11,1	12,25	12,25	13,01	13,01
olje, oljčno	l	0,28	0,28	0,38	0,38	0,51	0,51	0,62	0,62	0,68	0,68	0,72	0,72
sojin sir (tofu)	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,32	0,32	0,34	0,34
česen	kg	0,07	0,07	0,09	0,1	0,12	0,14	0,15	0,16	0,16	0,18	0,17	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		18		24		29		32		34	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	8,04	8,04	11,48	11,48	15,5	15,5	18,94	18,94	21,81	21,81	24,11	24,11

- jajčne testenine	kg	3,13	3,13	4,46	4,46	6,03	6,03	7,37	7,37	8,48	8,48	9,38	9,38
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,17	0,17	0,21	0,21	0,24	0,24	0,27	0,27
brokoli, kuhan, odcejen	kg	5,36	5,36	7,65	7,65	10,33	10,33	12,63	12,63	14,54	14,54	16,07	16,07
olja, oljčno	l	0,3	0,3	0,43	0,43	0,57	0,57	0,7	0,7	0,81	0,81	0,89	0,89
sojin sir (tofu)	kg	0,14	0,14	0,2	0,2	0,27	0,27	0,33	0,33	0,38	0,38	0,42	0,42
česen	kg	0,07	0,08	0,1	0,11	0,14	0,15	0,17	0,19	0,19	0,21	0,21	0,24
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		27		33		38		42	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,38 MJ/90 kcal; 0,9 kcal/g; 2 g maščob; 15 g ogljikovih hidratov.; 12 mg Na (0,03 g NaCl); 40 g vode.

Jedilnik 11

Pomurje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni močnik s suhimi slivami, brez jajc in in dodatka jajčnega lecitina maslo (iz kisle in sladke smetane) sliva, džem 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham, brez dodatka jajčnega lecitina čičerikin namaz, brez jajc in jajčnega lecitina ter sezama kumarice, v kisu 	<ul style="list-style-type: none"> mesno zelenjavna enolončnica, brez podmeta in zelja zeliščna žemljica ajdova zlevanka, brez jajc in jajčnega lecitina sok, grozdni 	<ul style="list-style-type: none"> skutina pena s kakijem, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina mikado 	<ul style="list-style-type: none"> špageti z brokolijem, brez jajc in jajčnega lecitina mehka solata s koruzo

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečni močnik s suhimi slivami, brez jajc in in dodatka jajčnega lecitina (1425J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	8,31	8,31	11,77	11,77	15,92	15,92	19,38	19,38	21,46	21,46	22,15	22,15
moka, pšenična, tip 500	kg	1,71	1,71	2,43	2,43	3,29	3,29	4	4	4,43	4,43	4,57	4,57
sliva, suha	kg	1,17	1,34	1,65	1,9	2,23	2,57	2,72	3,13	3,01	3,46	3,11	3,57
sladkor	kg	0,43	0,43	0,61	0,61	0,82	0,82	1	1	1,11	1,11	1,14	1,14

smetana, kislá	kg	0,24	0,24	0,34	0,34	0,46	0,46	0,56	0,56	0,62	0,62	0,64	0,64
cimet, mleti													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		28		31		32	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	9,69	9,69	13,15	13,15	18	18	22,15	22,15	24,92	24,92	27,69	27,69
moka, pšenična, tip 500	kg	2	2	2,71	2,71	3,71	3,71	4,57	4,57	5,14	5,14	5,71	5,71
sliva, suha	kg	1,36	1,56	1,85	2,12	2,53	2,9	3,11	3,57	3,5	4,02	3,89	4,47
sladkor	kg	0,5	0,5	0,68	0,68	0,93	0,93	1,14	1,14	1,29	1,29	1,43	1,43
smetana, kislá	kg	0,28	0,28	0,38	0,38	0,52	0,52	0,64	0,64	0,72	0,72	0,8	0,8
cimet, mleti													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		19		26		32		36		40	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,47 MJ/112 kcal; 1,1 kcal/g; 2 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 40 mg Na (0,1 g NaCl); 56 g vode.

Čičerikín namaz, brez jajc in jajčnega lecitína (1423J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čičerika, kuhana (kuhanje)	kg	2,05	2,05	2,05	2,05	3,07	3,07	4,09	4,09	4,09	4,09	4,09	4,09
- čičerika	kg	0,58	0,58	0,58	0,58	0,86	0,86	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,41	0,41	0,41	0,41	0,61	0,61	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82
lan, seme	kg	0,41	0,41	0,41	0,41	0,61	0,61	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,05	0,05	0,06	0,05	0,06	0,05	0,06
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		3		4,5		6		6		6	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čičerika, kuhana (kuhanje)	kg	2,05	2,05	3,07	3,07	4,09	4,09	4,09	4,09	5,12	5,12	6,14	6,14
- čičerika	kg	0,58	0,58	0,86	0,86	1,15	1,15	1,15	1,15	1,44	1,44	1,73	1,73
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,41	0,41	0,61	0,61	0,82	0,82	0,82	0,82	1,02	1,02	1,23	1,23
lan, seme	kg	0,41	0,41	0,61	0,61	0,82	0,82	0,82	0,82	1,02	1,02	1,23	1,23
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,05	0,05	0,06	0,05	0,06	0,07	0,08	0,08	0,09
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		6		7,5		9	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/103 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 90 mg Na (0,23 g NaCl); 26 g vode.

Ajdova zlevanka, brez jajc in jajčnega lecitina (1427J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	4,54	4,54	6,36	6,36	9,08	9,08	10,9	10,9	11,81	11,81	12,72	12,72
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,34	2,34	3,28	3,28	4,69	4,69	5,63	5,63	6,09	6,09	6,56	6,56
smetana, sladka, vsaj 30% m. m.	kg	0,44	0,44	0,61	0,61	0,88	0,88	1,05	1,05	1,14	1,14	1,23	1,23
smetana, kislá	kg	0,23	0,23	0,32	0,32	0,45	0,45	0,54	0,54	0,59	0,59	0,63	0,63
sladkor	kg	0,19	0,19	0,26	0,26	0,38	0,38	0,45	0,45	0,49	0,49	0,53	0,53
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		10,5		15		18		19,5		21	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	4,54	4,54	7,27	7,27	9,99	9,99	11,81	11,81	13,63	13,63	15,44	15,44
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,34	2,34	3,75	3,75	5,16	5,16	6,09	6,09	7,03	7,03	7,97	7,97
smetana, sladka, vsaj 30% m. m.	kg	0,44	0,44	0,7	0,7	0,96	0,96	1,14	1,14	1,31	1,31	1,49	1,49
smetana, kislá	kg	0,23	0,23	0,36	0,36	0,5	0,5	0,59	0,59	0,68	0,68	0,77	0,77
sladkor	kg	0,19	0,19	0,3	0,3	0,41	0,41	0,49	0,49	0,56	0,56	0,64	0,64
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		12		16,5		19,5		22,5		25,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,63 MJ/150 kcal; 1,5 kcal/g; 4 g maščob; 23 g ogljikovih hidratov.; 39 mg Na (0,1 g NaCl); 53 g vode.

Skutina pena s kakijem, brez jajc in in dodatka jajčnega lecitina (1608J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let	kg	1,65	1,87	2,48	2,8	3,3	3,73	4,13	4,66	4,54	5,13	4,54	5,13
smetana, kislá	kg	1,26	1,26	1,89	1,89	2,52	2,52	3,15	3,15	3,47	3,47	3,47	3,47
voda	l	1,24	1,24	1,86	1,86	2,48	2,48	3,1	3,1	3,4	3,4	3,4	3,4
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,24	1,24	1,86	1,86	2,48	2,48	3,1	3,1	3,4	3,4	3,4	3,4
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,39	0,39	0,58	0,58	0,78	0,78	0,97	0,97	1,07	1,07	1,07	1,07
sladkor	kg	0,17	0,17	0,25	0,25	0,33	0,33	0,41	0,41	0,45	0,45	0,45	0,45

želatina v prahu	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,11	0,11
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		16,5		16,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kaki/češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let	kg	2,06	2,33	2,89	3,26	3,71	4,2	4,54	5,13	5,37	6,06	5,78	6,53
smetana, kislá	kg	1,58	1,58	2,21	2,21	2,84	2,84	3,47	3,47	4,1	4,1	4,41	4,41
voda	l	1,55	1,55	2,17	2,17	2,79	2,79	3,4	3,4	4,02	4,02	4,33	4,33
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,55	1,55	2,17	2,17	2,79	2,79	3,4	3,4	4,02	4,02	4,33	4,33
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,48	0,48	0,68	0,68	0,87	0,87	1,07	1,07	1,26	1,26	1,36	1,36
sladkor	kg	0,21	0,21	0,29	0,29	0,37	0,37	0,45	0,45	0,54	0,54	0,58	0,58
želatina v prahu	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13	0,14	0,14
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		10,5		13,5		16,5		19,5		21	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,41 MJ/99 kcal; 1 kcal/g; 6 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 10 mg Na (0,03 g NaCl); 80 g vode.

Mikado (1919J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklíce/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26
margarina, dietna, brez dodatka jajčnega lecitina	kg	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63
sladkor, v prahu	kg	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44
sladkor	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1,5		1,5		1,5		3		3		3	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26
margarina, dietna, brez dodatka jajčnega lecitina	kg	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63
sladkor, v prahu	kg	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44
sladkor	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1,5		1,5		1,5		3		3		3	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,63 MJ/390 kcal; 3,9 kcal/g; 19 g maščob; 51 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 11 g vode.

Špageti z brokolijem, brez jajc in jajčnega lecitina (1392J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezjajčne testenine, kuhane, brez jajc in jajčnega lecitina (kuhanje)	kg	9,69	9,69	13,68	13,68	18,24	18,24	21,66	21,66	23,94	23,94	25,08	25,08
- testenine, brezjajčne, domače	kg	3,88	3,88	5,47	5,47	7,3	7,3	8,66	8,66	9,58	9,58	10,03	10,03
brokoli, kuhan, odcejen	kg	6,51	6,51	9,18	9,18	12,25	12,25	14,54	14,54	16,07	16,07	16,84	16,84
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,51	0,51	0,68	0,68	0,81	0,81	0,89	0,89	0,94	0,94
sir parmezan, 36,6 % m. m., v suhi snovi	kg	0,33	0,34	0,46	0,48	0,61	0,64	0,73	0,76	0,8	0,84	0,84	0,88
česen	kg	0,09	0,1	0,12	0,14	0,16	0,18	0,19	0,21	0,21	0,24	0,22	0,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17		24		32		38		42		44	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezjajčne testenine, kuhane, brez jajc in jajčnega lecitina (kuhanje)	kg	10,83	10,83	14,82	14,82	19,95	19,95	24,51	24,51	27,93	27,93	30,78	30,78
- testenine, brezjajčne, domače	kg	4,33	4,33	5,93	5,93	7,98	7,98	9,8	9,8	11,17	11,17	12,31	12,31
brokoli, kuhan, odcejen	kg	7,27	7,27	9,95	9,95	13,39	13,39	16,45	16,45	18,75	18,75	20,66	20,66
olje, oljčno	l	0,4	0,4	0,55	0,55	0,74	0,74	0,91	0,91	1,04	1,04	1,15	1,15
sir parmezan, 36,6 % m. m., v suhi snovi	kg	0,36	0,38	0,5	0,52	0,67	0,7	0,82	0,86	0,94	0,98	1,03	1,08
česen	kg	0,1	0,11	0,13	0,15	0,18	0,2	0,22	0,24	0,25	0,28	0,27	0,31
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		26		35		43		49		54	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,13 MJ/31 kcal; 0,3 kcal/g; 3 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 29 mg Na (0,08 g NaCl); 55 g vode.

Jedilnik 11

Pomurje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni močnik s suhimi slivami maslo (iz kisle in sladke smetane) sirup, javorjev 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham jajčni namaz kumarice, v kisu 	<ul style="list-style-type: none"> mesno zelenjavna enolončnica, brez podmeta zeliščna žemljica ajdova zlevanka sok, grozdni 	<ul style="list-style-type: none"> skutina pena s kakijem sirup, javorjev mikado 	<ul style="list-style-type: none"> špageti z brokolijem mehka solata s koruzo

Sestavine in količine za 100 oseb

Mikado (19190)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26
margarina, dietna	kg	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63
sladkor, v prahu	kg	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44
sladkor	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1,5		1,5		1,5		3		3		3	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	0,63	0,63	0,63	0,63	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26	1,26
margarina, dietna	kg	0,41	0,41	0,41	0,41	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,31	0,31	0,31	0,31	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63
sladkor, v prahu	kg	0,22	0,22	0,22	0,22	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44
sladkor	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1,5		1,5		3		3		3		3	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,63 MJ/390 kcal; 3,9 kcal/g; 19 g maščob; 51 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 11 g vode.

Jedilnik 11

Pomurje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni močnik s suhimi slivami maslo (iz kisle in sladke smetane) med 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham jajčni namaz kumarice, v kisu 	<ul style="list-style-type: none"> enolončnica s stročnicami, brez mesa in mesnih izdelkov zeliščna žemljica ajdova zlevanka sok, grozdni 	<ul style="list-style-type: none"> skutina pena s kakijem med orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let 	<ul style="list-style-type: none"> špageti z brokolijem mehka solata s koruzo

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečni močnik s suhimi slivami		120 g	170 g	220 g	270 g	300 g	310 g
	maslo (iz kisle in sladke smetane)		5 g	5 g	5 g	5 g	5 g	10 g
	med	žlička	2,5 (13 g)	3,5 (18 g)	4,5 (23 g)	5,5 (28 g)	6 (30 g)	6 (30 g)
DM	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	jajčni namaz	žlica	1 (30 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2 (60 g)	2 (60 g)
	kumarice, v kisu		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g
K	enolončnica s stročnicami, brez mesa in mesnih izdelkov		120 g	170 g	230 g	280 g	320 g	330 g
	zeliščna žemljica	kos	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)
	ajdova zlevanka	kos	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4,5 (135 g)	5,5 (165 g)	6,5 (195 g)	6,5 (195 g)
	sok, grozdni	kozarec	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	skutina pena s kakijem	žlica	1,5 (45 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)	4,5 (135 g)
	med	žlička	1 (5 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)	3 (15 g)	3 (15 g)
	orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let		10 g	10 g	20 g	20 g	20 g	20 g

V	špageti z brokolijem		130 g	180 g	240 g	280 g	310 g	330 g
	mehka solata s koruzo	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečni močnik s suhimi slivami		130 g	190 g	250 g	310 g	350 g	390 g
	maslo (iz kisle in sladke smetane)		5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
	med	žlička	2,5 (13 g)	3,5 (18 g)	5 (25 g)	6 (30 g)	7 (35 g)	7,5 (38 g)
DM	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	jajčni namaz	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)
	kumarice, v kisu		30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	70 g
K	enolončnica s stročnicami, brez mesa in mesnih izdelkov		130 g	190 g	260 g	320 g	370 g	410 g
	zeliščna žemljica	kos	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)
	ajdova zlevanka	kos	2,5 (75 g)	4 (120 g)	5 (150 g)	6,5 (195 g)	7,5 (225 g)	8 (240 g)
	sok, grozdni	kozarec	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	skutina pena s kakijem	žlica	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4,5 (135 g)	5 (150 g)	5,5 (165 g)
	med	žlička	1 (5 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)	3 (15 g)	3,5 (18 g)	3,5 (18 g)
	orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let		10 g	10 g	20 g	20 g	20 g	30 g
V	špageti z brokolijem		140 g	200 g	260 g	320 g	370 g	410 g
	mehka solata s koruzo	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Enolončnica s stročnicami, brez mesa in mesnih izdelkov (1668V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/deklela (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnik, v pločevinki	kg	5,74	5,74	8,13	8,13	11	11	13,4	13,4	15,31	15,31	15,79	15,79
korenje	kg	1,08	1,28	1,53	1,81	2,06	2,46	2,51	2,99	2,87	3,42	2,96	3,52
leča	kg	0,72	0,72	1,02	1,02	1,38	1,38	1,67	1,67	1,91	1,91	1,97	1,97
soja, zrna, posušena	kg	0,72	0,72	1,02	1,02	1,38	1,38	1,67	1,67	1,91	1,91	1,97	1,97
grah, zrna, posušena	kg	0,72	0,72	1,02	1,03	1,38	1,39	1,67	1,69	1,91	1,93	1,97	1,99
zelena, gomolj	kg	0,72	0,91	1,02	1,29	1,38	1,75	1,67	2,13	1,91	2,43	1,97	2,51

čebula	kg	0,72	0,78	1,02	1,1	1,38	1,49	1,67	1,81	1,91	2,07	1,97	2,13
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,04	0,04	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,1	0,1	0,11	0,1	0,12
olje, oljčno	l	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,11	0,11	0,11	0,11
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		28		32		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnik, v pločevinki	kg	6,22	6,22	9,09	9,09	12,44	12,44	15,31	15,31	17,7	17,7	19,62	19,62
korenje	kg	1,17	1,39	1,7	2,03	2,33	2,78	2,87	3,42	3,32	3,95	3,68	4,38
leča	kg	0,78	0,78	1,14	1,14	1,56	1,56	1,91	1,91	2,21	2,21	2,45	2,45
soja, zrna, posušena	kg	0,78	0,78	1,14	1,14	1,56	1,56	1,91	1,91	2,21	2,21	2,45	2,45
grah, zrna, posušena	kg	0,78	0,79	1,14	1,15	1,56	1,57	1,91	1,93	2,21	2,24	2,45	2,48
zelena, gomolj	kg	0,78	0,99	1,14	1,44	1,56	1,97	1,91	2,43	2,21	2,81	2,45	3,11
čebula	kg	0,78	0,84	1,14	1,23	1,56	1,68	1,91	2,07	2,21	2,39	2,45	2,65
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,04	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,1	0,11	0,12	0,13	0,13	0,15
olje, oljčno	l	0,04	0,04	0,06	0,06	0,09	0,09	0,11	0,11	0,12	0,12	0,14	0,14
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		26		32		37		41	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,24 MJ/58 kcal; 0,6 kcal/g; 2 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 17 mg Na (0,04 g NaCl); 53 g vode.

Jedilnik 12

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, t1000 • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • paprika • sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> • mandarina/ringlo • kefir 	<ul style="list-style-type: none"> • juha iz mešane zelenjave • goveji golaž • polenta • zelena solata s paradižnikom 	<ul style="list-style-type: none"> • banana • čokolada, mlečna 	<ul style="list-style-type: none"> • pašta fižol z vratovino, začinjeno • kruh, rženi • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	črni kruh, t1000	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	6,5 (26 g)	9,5 (38 g)	12,5 (50 g)	14,5 (58 g)	16,5 (66 g)	17 (68 g)
	paprika	rezina	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)
DM	mandarina/ringlo	manjši sadež	1,5 (75/70 g)	2,5 (125/110 g)	3 (150/140 g)	3,2 (160/140 g)	3,2 (160/140 g)	3,2 (160/140 g)
	kefir	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
K	juha iz mešane zelenjave	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	goveji golaž		160 g	240 g	320 g	390 g	440 g	450 g
	polenta		90 g	140 g	190 g	230 g	260 g	260 g
	zelena solata s paradižnikom	skodelica	2 (150 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	banana	manjši sadež	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	čokolada, mlečna		10 g	10 g	20 g	20 g	20 g	30 g
V	pašta fižol z vratovino, začinjeno		80 g	120 g	150 g	180 g	210 g	210 g
	kruh, rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	črni kruh, t1000	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	7,5 (30 g)	10,5 (42 g)	13,5 (54 g)	17 (68 g)	19 (76 g)	21 (84 g)
	paprika	rezina	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	mandarina/ringlo	manjši sadež	2 (100/90 g)	2,5 (125/110 g)	3,2 (160/140 g)	3,2 (160/140 g)	3,2 (160/140 g)	3,2 (160/140 g)
	kefir	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
K	juha iz mešane zelenjave	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	goveji golaž		180 g	260 g	360 g	450 g	510 g	570 g
	polenta		100 g	150 g	210 g	260 g	260 g	260 g
	zelena solata s paradižnikom	skodelica	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	banana	manjši sadež	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	čokolada, mlečna		10 g	20 g	20 g	30 g	30 g	30 g
V	pašta fižol z vratovino, začinjeno		90 g	130 g	170 g	210 g	240 g	270 g
	kruh, rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

Sestavine in količine za 100 oseb

Sadni čaj z limono (1046)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
čaj, pripravljen z vodo	l	10	10	20	20	30	30	30	30	30	30	33	33
limona	kg	0,77	1,04	1,54	2,09	2,3	3,13	2,3	3,13	2,3	3,13	2,53	3,45
sladkor	kg	0,4	0,4	0,8	0,8	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,32	1,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		30		30		30		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
čaj, pripravljen z vodo	l	20	20	20	20	30	30	33	33	33	33	33	33
limona	kg	1,54	2,09	1,54	2,09	2,3	3,13	2,53	3,45	2,53	3,45	2,53	3,45
sladkor	kg	0,8	0,8	0,8	0,8	1,2	1,2	1,32	1,32	1,32	1,32	1,32	1,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,08 MJ/19 kcal; 0,2 kcal/g; 0 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 3 mg Na (0,01 g NaCl); 107 g vode.

Juha iz mešane zelenjave (1508)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,7	9,7	19,41	19,41	27,17	27,17	27,17	27,17	27,17	27,17	27,17	27,17
cvetača	kg	0,78	1,07	1,55	2,14	2,17	3	2,17	3	2,17	3	2,17	3
grah	kg	0,39	0,63	0,78	1,26	1,09	1,76	1,09	1,76	1,09	1,76	1,09	1,76
fižol, stročji	kg	0,39	0,41	0,78	0,82	1,09	1,15	1,09	1,15	1,09	1,15	1,09	1,15
zelena, gomolj	kg	0,39	0,49	0,78	0,99	1,09	1,38	1,09	1,38	1,09	1,38	1,09	1,38
korenje	kg	0,39	0,46	0,78	0,92	1,09	1,29	1,09	1,29	1,09	1,29	1,09	1,29
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	0,31	0,31	0,62	0,62	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87
olje, oljčno	l	0,17	0,17	0,35	0,35	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
muškatni orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,7	9,7	19,41	19,41	27,17	27,17	27,17	27,17	27,17	27,17	27,17	27,17
cvetača	kg	0,78	1,07	1,55	2,14	2,17	3	2,17	3	2,17	3	2,17	3
grah	kg	0,39	0,63	0,78	1,26	1,09	1,76	1,09	1,76	1,09	1,76	1,09	1,76
fižol, stročji	kg	0,39	0,41	0,78	0,82	1,09	1,15	1,09	1,15	1,09	1,15	1,09	1,15
zelena, gomolj	kg	0,39	0,49	0,78	0,99	1,09	1,38	1,09	1,38	1,09	1,38	1,09	1,38
korenje	kg	0,39	0,46	0,78	0,92	1,09	1,29	1,09	1,29	1,09	1,29	1,09	1,29
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	0,31	0,31	0,62	0,62	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87
olje, oljčno	l	0,17	0,17	0,35	0,35	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
muškatni orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	

NAVODILA: Zelenjavo očistimo, narežemo na kolobarje, palčke ali tanke rezance. V vrelo jušno osnovo stresemo riž, začnimo, in kuhamo 10 minut. Nato dodamo zelenjavo in kuhamo toliko časa, da je zelenjava še nekoliko 'trda' in lepe, mamljive, barve. Odstavimo in vmešamo olje, dobro premešamo in po potrebi solimo (če jušna osnova ni bila soljena).

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,13 MJ/31 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 65 mg Na (0,17 g NaCl); 73 g vode.

kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		15		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Goveji golaž, brez glutena (1671C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, pleče	kg	5	5	7,5	7,5	10	10	12,19	12,19	13,75	13,75	14,06	14,06
čebula	kg	3	3,24	4,5	4,86	6	6,48	7,31	7,9	8,25	8,91	8,44	9,11
paradižnik	kg	1,18	1,23	1,77	1,84	2,36	2,46	2,88	2,99	3,25	3,38	3,32	3,45
paprika	kg	0,92	1,13	1,37	1,69	1,83	2,25	2,23	2,75	2,52	3,1	2,58	3,17
olje, oljčno	l	0,56	0,56	0,83	0,83	1,11	1,11	1,35	1,35	1,53	1,53	1,56	1,56
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,39	0,39	0,44	0,44	0,45	0,45
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,15	0,16	0,23	0,23	0,3	0,31	0,37	0,38	0,41	0,43	0,42	0,44
- paradižnik	kg	0,15	0,16	0,23	0,23	0,3	0,31	0,37	0,38	0,41	0,43	0,42	0,44
česen	kg	0,1	0,11	0,15	0,17	0,2	0,22	0,24	0,27	0,28	0,31	0,28	0,32
mleta sladka rdeča paprika													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06

lovorov list													
majaron, posušen													
timijan													
poper, črn													
voda	l	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		24		32		39		44		45	
Dečki /fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, pleče	kg	5,63	5,63	8,13	8,13	11,25	11,25	14,06	14,06	15,94	15,94	17,81	17,81
čebula	kg	3,38	3,65	4,88	5,27	6,75	7,29	8,44	9,11	9,56	10,33	10,69	11,54
paradižnik	kg	1,33	1,38	1,92	2	2,66	2,76	3,32	3,45	3,76	3,91	4,21	4,37
paprika	kg	1,03	1,27	1,49	1,83	2,06	2,54	2,58	3,17	2,92	3,59	3,26	4,02
olje, oljčno	l	0,63	0,63	0,9	0,9	1,25	1,25	1,56	1,56	1,77	1,77	1,98	1,98
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,36	0,36	0,45	0,45	0,51	0,51	0,57	0,57
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,17	0,18	0,24	0,25	0,34	0,35	0,42	0,44	0,48	0,5	0,53	0,56
- paradižnik	kg	0,17	0,18	0,24	0,25	0,34	0,35	0,42	0,44	0,48	0,5	0,53	0,56
česen	kg	0,11	0,13	0,16	0,18	0,23	0,25	0,28	0,32	0,32	0,36	0,36	0,4
mleta sladka rdeča paprika													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07	0,07
lovorov list													
majaron, posušen													
timijan													
poper, črn													
voda	l	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18		26		36		45		51		57	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,28 MJ/67 kcal; 0,7 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 66 mg Na (0,17 g NaCl); 44 g vode.

Jedilnik 12

Ljubljansko področje



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, t1000 • sir tofu, sojin, čvrst • paprika • sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> • mandarina/ringlo • jogurt iz sojinega sira 	<ul style="list-style-type: none"> • juha iz mešane zelenjave • goveji golaž • polenta • zelena solata s paradižnikom 	<ul style="list-style-type: none"> • banana • čokolada, brez mleka, vsaj 40% kakava 	<ul style="list-style-type: none"> • pašta fižol z vratovino, začinjeno • kruh, rženi, brez dodatka mleka • mleko, sojino

Jedilnik 12

Ljubljansko področje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, t1000 • sir tofu, sojin, mehek • kolerabica • sadni čaj brez limone 	<ul style="list-style-type: none"> • jabolko • jogurt iz sojinega sira 	<ul style="list-style-type: none"> • juha iz mešane zelenjave, brez muškata oreška in popra • goveji golaž, brez paradižnika in popra • polenta • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • banana • piškoti, brez mleka in dodatka mlečnih beljakovin 	<ul style="list-style-type: none"> • pašta fižol, brez paradižnika • kruh, rženi, brez dodatka mleka • mleko, sojino

Sestavine in količine za 100 oseb

Goveji golaž, brez paradižnika in popra (1891L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	13,74	13,74	20,61	20,61	29,2	29,2	34,35	34,35	39,51	39,51	41,23	41,23
govedina, pleče	kg	4,81	4,81	7,21	7,21	10,22	10,22	12,02	12,02	13,83	13,83	14,43	14,43
čebula	kg	1,37	1,48	2,06	2,23	2,92	3,15	3,44	3,71	3,95	4,27	4,12	4,45

kis, jabolčni	l	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74
olja, sončnično	l	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18		18		18		18		18		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/42 kcal; 0,4 kcal/g; 4 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 25 mg Na (0,07 g NaCl); 91 g vode.

Pašta fižol, brez paradižnika (1868L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	2,82	2,82	4,23	4,23	5,65	5,65	7,06	7,06	7,76	7,76	7,76	7,76
fižol, kuhan (kuhanje)	kg	2,12	2,12	3,18	3,19	4,23	4,25	5,29	5,31	5,82	5,84	5,82	5,84
- fižol v zrnju	kg	0,85	0,86	1,27	1,28	1,69	1,71	2,12	2,14	2,33	2,35	2,33	2,35
korenje	kg	0,99	1,18	1,48	1,76	1,98	2,35	2,47	2,94	2,72	3,23	2,72	3,23
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,85	0,85	1,27	1,27	1,69	1,69	2,12	2,12	2,33	2,33	2,33	2,33
cvetača	kg	0,42	0,58	0,64	0,88	0,85	1,17	1,06	1,46	1,16	1,61	1,16	1,61
ribana kaša, brez mlečnih beljakovin, nekuhana (brez toplotne obdelave)	kg	0,14	0,15	0,21	0,22	0,28	0,29	0,35	0,37	0,39	0,41	0,39	0,41
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,17	0,17	0,22	0,22	0,24	0,24	0,24	0,24
- jajce, kokošje	kg	0,05	0,06	0,08	0,09	0,1	0,12	0,13	0,15	0,14	0,16	0,14	0,16
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
čebula	kg	0,11	0,12	0,17	0,18	0,23	0,24	0,28	0,3	0,31	0,34	0,31	0,34
olja, oljčno	l	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,24	0,24	0,26	0,26	0,26	0,26
česen	kg	0,06	0,06	0,08	0,09	0,11	0,13	0,14	0,16	0,16	0,17	0,16	0,17
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,6		11,4		15,2		19		20,9		20,9	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	3,53	3,53	4,94	4,94	6,35	6,35	7,76	7,76	9,18	9,18	9,88	9,88
fižol, kuhan (kuhanje)	kg	2,65	2,66	3,71	3,72	4,76	4,78	5,82	5,84	6,88	6,9	7,41	7,43
- fižol v zrnju	kg	1,06	1,07	1,48	1,5	1,91	1,92	2,33	2,35	2,75	2,78	2,96	2,99
korenje	kg	1,24	1,47	1,73	2,06	2,22	2,65	2,72	3,23	3,21	3,82	3,46	4,12
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,06	1,06	1,48	1,48	1,91	1,91	2,33	2,33	2,75	2,75	2,96	2,96
cvetača	kg	0,53	0,73	0,74	1,02	0,95	1,31	1,16	1,61	1,38	1,9	1,48	2,05
ribana kaša, brez mlečnih beljakovin, nekuhana (brez toplotne obdelave)	kg	0,18	0,18	0,25	0,26	0,32	0,33	0,39	0,41	0,46	0,48	0,49	0,52
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,11	0,11	0,15	0,15	0,2	0,2	0,24	0,24	0,28	0,28	0,31	0,31

- jajce, kokošje	kg	0,07	0,07	0,09	0,1	0,12	0,13	0,14	0,16	0,17	0,19	0,18	0,21
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
čebula	kg	0,14	0,15	0,2	0,21	0,25	0,27	0,31	0,34	0,37	0,4	0,4	0,43
olje, oljčno	l	0,12	0,12	0,16	0,16	0,21	0,21	0,26	0,26	0,31	0,31	0,33	0,33
česen	kg	0,07	0,08	0,1	0,11	0,13	0,14	0,16	0,17	0,18	0,21	0,2	0,22
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9,5		13,3		17,1		20,9		24,7		26,6	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/34 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 23 mg Na (0,06 g NaCl); 54 g vode.

Jedilnik 12

Ljubljansko področje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, t1000 • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • paprika • sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> • mandarina/ringlo • kefir 	<ul style="list-style-type: none"> • juha iz mešane zelenjave, brez muškatnega oreška in popra • goveji golaž, brez popra • polenta • zelena solata s paradižnikom 	<ul style="list-style-type: none"> • banana • čokolada, mlečna, brez jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> • pašta fižol (skuhan brez vratovine), začinjeno • kruh, rženi, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 12

Ljubljansko področje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, t1000 • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • paprika • sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> • mandarina/ringlo • kefir 	<ul style="list-style-type: none"> • juha iz mešane zelenjave • goveji golaž • polenta • zelena solata s paradižnikom 	<ul style="list-style-type: none"> • banana • čokolada, mlečna, brez sledi arašidov in ostalih oreškov 	<ul style="list-style-type: none"> • pašta fižol z vratovino, začinjeno • kruh, rženi • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 12

Ljubljansko področje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • črni kruh, t1000 • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • paprika • sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> • mandarina/ringlo • kefir 	<ul style="list-style-type: none"> • juha iz mešane zelenjave, brez mesa in mesnih izdelkov • stročji fižol v omaki • polenta • zelena solata s paradižnikom 	<ul style="list-style-type: none"> • banana • čokolada, mlečna 	<ul style="list-style-type: none"> • pašta fižol (skuhan brez vratovine), začinjeno • kruh, rženi • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	črni kruh, t1000	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	6,5 (26 g)	9,5 (38 g)	12,5 (50 g)	14,5 (58 g)	16,5 (66 g)	17 (68 g)
	paprika	rezina	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)
DM	mandarina/ringlo	manjši sadež	1,5 (75/70 g)	2,5 (125/110 g)	3 (150/140 g)	3,2 (160/140 g)	3,2 (160/140 g)	3,2 (160/140 g)
	kefir	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
K	juha iz mešane zelenjave, brez mesa in mesnih izdelkov	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	stročji fižol v omaki		140 g	210 g	290 g	350 g	390 g	400 g
	polenta		140 g	210 g	290 g	350 g	390 g	400 g
	zelena solata s paradižnikom	skodelica	2 (150 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	banana	manjši sadež	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	čokolada, mlečna		10 g	10 g	20 g	20 g	20 g	30 g
V	pašta fižol (skuhan brez vratovine), začinjeno		100 g	125 g	150 g	200 g	225 g	225 g
	kruh, rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	črni kruh, t1000	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	7,5 (30 g)	10,5 (42 g)	13,5 (54 g)	17 (68 g)	19 (76 g)	21 (84 g)
	paprika	rezina	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	mandarina /ringlo	manjši sadež	2 (100/90 g)	2,5 (125/110 g)	3,2 (160/140 g)	3,2 (160/140 g)	3,2 (160/140 g)	3,2 (160/140 g)
	kefir	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
K	juha iz mešane zelenjave, brez mesa in mesnih izdelkov	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	stročji fižol v omaki		160 g	240 g	320 g	400 g	460 g	510 g
	polenta		160 g	240 g	320 g	400 g	450 g	450 g
	zelena solata s paradižnikom	skodelica	2 (150 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	banana	manjši sadež	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	čokolada, mlečna		10 g	20 g	20 g	30 g	30 g	30 g
V	pašta fižol (skuhan brez vratovine), začinjeno		100 g	125 g	175 g	225 g	250 g	275 g
	kruh, rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

Sestavine in količine za 100 oseb

Juha iz mešane zelenjave, brez mesa in mesnih izdelkov (1508V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	9,63	9,63	19,25	19,25	19,25	19,25	26,95	26,95	26,95	26,95	26,95	26,95
cvetača	kg	0,78	1,07	1,55	2,14	1,55	2,14	2,17	3	2,17	3	2,17	3
grah	kg	0,39	0,63	0,78	1,26	0,78	1,26	1,09	1,76	1,09	1,76	1,09	1,76
fižol, stročji	kg	0,39	0,41	0,78	0,82	0,78	0,82	1,09	1,15	1,09	1,15	1,09	1,15
zelena, gomolj	kg	0,39	0,49	0,78	0,99	0,78	0,99	1,09	1,38	1,09	1,38	1,09	1,38
korenje	kg	0,39	0,46	0,78	0,92	0,78	0,92	1,09	1,29	1,09	1,29	1,09	1,29

riž, parboiled, dolgozrnati	kg	0,31	0,31	0,62	0,62	0,62	0,62	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87
olja, oljčno	l	0,17	0,17	0,35	0,35	0,35	0,35	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
muškatni orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	9,63	9,63	19,25	19,25	26,95	26,95	26,95	26,95	26,95	26,95	26,95	26,95
cvetača	kg	0,78	1,07	1,55	2,14	2,17	3	2,17	3	2,17	3	2,17	3
grah	kg	0,39	0,63	0,78	1,26	1,09	1,76	1,09	1,76	1,09	1,76	1,09	1,76
fižol, stročji	kg	0,39	0,41	0,78	0,82	1,09	1,15	1,09	1,15	1,09	1,15	1,09	1,15
zelena, gomolj	kg	0,39	0,49	0,78	0,99	1,09	1,38	1,09	1,38	1,09	1,38	1,09	1,38
korenje	kg	0,39	0,46	0,78	0,92	1,09	1,29	1,09	1,29	1,09	1,29	1,09	1,29
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	0,31	0,31	0,62	0,62	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87
olja, oljčno	l	0,17	0,17	0,35	0,35	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
muškatni orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,5 MJ / 119 kcal; 1,2 kcal/g; 4 g maščob; 14 g ogljikovih hidratov.; 65 mg Na (0,17 g NaCl); 54 g vode.

Stročji fižol v omaki (1930V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
fižol, stročji	kg	7	7,42	10,5	11,13	14,5	15,37	17,5	18,55	19,5	20,67	20	21,2
paradižnik	kg	2,04	2,12	3,06	3,18	4,22	4,39	5,1	5,3	5,68	5,91	5,82	6,06
krompir	kg	1,99	2,39	2,98	3,58	4,12	4,94	4,97	5,96	5,54	6,65	5,68	6,82
čebula	kg	1,61	1,74	2,42	2,61	3,34	3,6	4,03	4,35	4,49	4,84	4,6	4,97
paprika	kg	1,47	1,81	2,21	2,72	3,05	3,75	3,68	4,53	4,1	5,05	4,21	5,18
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	1,17	1,17	1,75	1,75	2,42	2,42	2,92	2,92	3,25	3,25	3,33	3,33
olja, repično	l	0,26	0,26	0,39	0,39	0,54	0,54	0,65	0,65	0,72	0,72	0,74	0,74
česen	kg	0,09	0,1	0,14	0,16	0,19	0,21	0,23	0,26	0,26	0,29	0,26	0,3
peteršilj, zelenje													
bazilika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		21		29		35		39		40	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
fižol, stročji	kg	8	8,48	12	12,72	16	16,96	20	21,2	23	24,38	25,5	27,03
paradižnik	kg	2,33	2,42	3,49	3,63	4,66	4,85	5,82	6,06	6,7	6,97	7,43	7,72
krompir	kg	2,27	2,73	3,41	4,09	4,54	5,45	5,68	6,82	6,53	7,84	7,24	8,69
čebula	kg	1,84	1,99	2,76	2,98	3,68	3,97	4,6	4,97	5,29	5,71	5,87	6,33
paprika	kg	1,68	2,07	2,53	3,11	3,37	4,14	4,21	5,18	4,84	5,95	5,37	6,6
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	1,33	1,33	2	2	2,67	2,67	3,33	3,33	3,83	3,83	4,25	4,25
olje, repično	l	0,3	0,3	0,44	0,44	0,59	0,59	0,74	0,74	0,85	0,85	0,94	0,94
česen	kg	0,11	0,12	0,16	0,18	0,21	0,24	0,26	0,3	0,3	0,34	0,34	0,38
peteršilj, zelenje													
bazilika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		24		32		40		46		51	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/44 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 8 mg Na (0,02 g NaCl); 78 g vode.

Jedilnik 13

Štajerska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni ovseni kosmiči 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let pomaranča 	<ul style="list-style-type: none"> pretlačena zelenjavna juha svinjski zrezek po vrtnarsko jajčne testenine, kuhane zeljna solata s korenjem 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> slan krompir kremna blitva ribje palčke z limoninim sokom zelena solata

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečni ovseni kosmiči		90 g	130 g	170 g	210 g	230 g	240 g
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	pomaranča		1,5 (75 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)	3 (150 g)	3,2 (160 g)	3,2 (160 g)
K	pretlačena zelenjavna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	svinjski zrezek po vrtnarsko		110 g	160 g	220 g	270 g	300 g	310 g
	jajčne testenine, kuhane		150 g	225 g	300 g	350 g	350 g	350 g
	zeljna solata s korenjem	skodelica	1 (75 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)	3,5 (263 g)	3,5 (263 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)
	jabolko	manjši sadež	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)	3 (150 g)	3,5 (175 g)	3,5 (175 g)
V	slan krompir	manjši plod	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)
	kremna blitva		70 g	100 g	130 g	160 g	180 g	180 g
	ribje palčke z limoninim sokom		50 g	70 g	100 g	120 g	130 g	140 g
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečni ovseni kosmiči		100 g	140 g	190 g	230 g	270 g	300 g
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	pomaranča		1,5 (75 g)	2 (100 g)	3 (150 g)	3,2 (160 g)	3,2 (160 g)	3,2 (160 g)
K	pretlačena zelenjavna juha	krožnik	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	svinjski zrezek po vrtnarsko		120 g	180 g	250 g	310 g	350 g	390 g
	jajčne testenine, kuhane		175 g	250 g	325 g	350 g	350 g	350 g
	zeljna solata s korenjem	skodelica	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3,5 (263 g)	4 (300 g)	4,5 (338 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	jabolko	manjši sadež	1,5 (75 g)	2 (100 g)	3 (150 g)	3,5 (175 g)	4 (200 g)	4 (200 g)
V	slan krompir	manjši plod	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)
	kremna blitva		80 g	110 g	150 g	180 g	210 g	230 g
	ribje palčke z limoninim sokom		60 g	80 g	110 g	140 g	160 g	170 g
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečni ovseni kosmiči (1453)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleto (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
oves, kosmiči	kg	4,09	4,09	5,91	5,91	7,72	7,72	9,54	9,54	10,45	10,45	10,91	10,91
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,96	3,96	5,72	5,72	7,49	7,49	9,25	9,25	10,13	10,13	10,57	10,57
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,41	0,41	0,59	0,59	0,77	0,77	0,95	0,95	1,05	1,05	1,09	1,09
med	kg	0,41	0,41	0,59	0,59	0,77	0,77	0,95	0,95	1,05	1,05	1,09	1,09
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		23		24	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
oves, kosmiči	kg	4,54	4,54	6,36	6,36	8,63	8,63	10,45	10,45	12,27	12,27	13,63	13,63
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	4,4	4,4	6,16	6,16	8,37	8,37	10,13	10,13	11,89	11,89	13,21	13,21
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,45	0,45	0,64	0,64	0,86	0,86	1,05	1,05	1,23	1,23	1,36	1,36

med	kg	0,45	0,45	0,64	0,64	0,86	0,86	1,05	1,05	1,23	1,23	1,36	1,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		23		27		30	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,88 MJ/208 kcal; 2,1 kcal/g; 7 g maščob; 30 g ogljikovih hidratov.; 35 mg Na (0,09 g NaCl); 37 g vode.

Pretlačena zelenjavna juha (1403)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	8,53	8,53	17,06	17,06	23,89	23,89	23,89	23,89	23,89	23,89	23,89	23,89
brokoli	kg	2,13	2,97	4,27	5,93	5,97	8,3	5,97	8,3	5,97	8,3	5,97	8,3
krompir	kg	1,28	1,54	2,56	3,07	3,58	4,3	3,58	4,3	3,58	4,3	3,58	4,3
korenje	kg	0,21	0,25	0,43	0,51	0,6	0,71	0,6	0,71	0,6	0,71	0,6	0,71
olje, repično	l	0,24	0,24	0,47	0,47	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
podmet (brez toplotne obdelave)	kg	0,11	0,11	0,21	0,21	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
- voda	l	0,08	0,08	0,16	0,16	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
čebula	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
česen	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	17,06	17,06	17,06	17,06	23,89	23,89	23,89	23,89	23,89	23,89	23,89	23,89
brokoli	kg	4,27	5,93	4,27	5,93	5,97	8,3	5,97	8,3	5,97	8,3	5,97	8,3
krompir	kg	2,56	3,07	2,56	3,07	3,58	4,3	3,58	4,3	3,58	4,3	3,58	4,3
korenje	kg	0,43	0,51	0,43	0,51	0,6	0,71	0,6	0,71	0,6	0,71	0,6	0,71
olje, repično	l	0,47	0,47	0,47	0,47	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
podmet (brez toplotne obdelave)	kg	0,21	0,21	0,21	0,21	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
- voda	l	0,16	0,16	0,16	0,16	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,06	0,06	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
čebula	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
česen	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		25		35		35		35		35	

NAVODILA: V vrelo juho, kateri smo dodali začimbe, stresemo oprano in narezano sezonsko zelenjavo ter krompir. Kuhamo 10 minut; dodamo podmet, dobro premešamo in kuhamo še 5 minut. Odstavimo, odstranimo lovorov list in zelenjavo pretlačimo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,1 MJ/24 kcal; 0,2 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 97 mg Na (0,25 g NaCl); 75 g vode.

Svinjski zrezek po vrtnarsko (1454)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	5,5	5,5	8	8	11	11	13,5	13,5	15	15	15,5	15,5
svinjina, stegno (bf)	kg	3,3	3,3	4,8	4,8	6,6	6,6	8,1	8,1	9	9	9,3	9,3
korenje	kg	0,55	0,65	0,8	0,95	1,1	1,31	1,35	1,61	1,5	1,79	1,55	1,84
cvetača	kg	0,55	0,76	0,8	1,1	1,1	1,52	1,35	1,86	1,5	2,07	1,55	2,14
brokoli	kg	0,55	0,76	0,8	1,11	1,1	1,53	1,35	1,88	1,5	2,09	1,55	2,15
brstični ohrovt	kg	0,55	0,67	0,8	0,98	1,1	1,34	1,35	1,65	1,5	1,83	1,55	1,89
olje, oljčno	l	0,31	0,31	0,44	0,44	0,61	0,61	0,75	0,75	0,83	0,83	0,86	0,86
kolerabica	kg	0,28	0,37	0,4	0,54	0,55	0,74	0,68	0,9	0,75	1,01	0,78	1,04
zelena, gomolj	kg	0,28	0,35	0,4	0,51	0,55	0,7	0,68	0,86	0,75	0,95	0,78	0,98
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
timijan													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		22		27		30		31	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	6	6	9	9	12,5	12,5	15,5	15,5	17,5	17,5	19,5	19,5
svinjina, stegno (bf)	kg	3,6	3,6	5,4	5,4	7,5	7,5	9,3	9,3	10,5	10,5	11,7	11,7
korenje	kg	0,6	0,71	0,9	1,07	1,25	1,49	1,55	1,84	1,75	2,08	1,95	2,32
cvetača	kg	0,6	0,83	0,9	1,24	1,25	1,73	1,55	2,14	1,75	2,42	1,95	2,69
brokoli	kg	0,6	0,83	0,9	1,25	1,25	1,74	1,55	2,15	1,75	2,43	1,95	2,71
brstični ohrovt	kg	0,6	0,73	0,9	1,1	1,25	1,53	1,55	1,89	1,75	2,13	1,95	2,38
olje, oljčno	l	0,33	0,33	0,5	0,5	0,69	0,69	0,86	0,86	0,97	0,97	1,08	1,08
kolerabica	kg	0,3	0,4	0,45	0,6	0,63	0,84	0,78	1,04	0,88	1,17	0,98	1,31
zelena, gomolj	kg	0,3	0,38	0,45	0,57	0,63	0,79	0,78	0,98	0,88	1,11	0,98	1,24
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
timijan													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		25		31		35		39	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/51 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 75 g vode.

Jajčne testenine, kuhane (1559)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine	kg	5,83	5,83	8,75	8,75	11,67	11,67	13,61	13,61	13,61	13,61	13,61	13,61
jodirana kuhinjska sol	kg	0,17	0,17	0,25	0,25	0,33	0,33	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		22,5		30		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine	kg	6,81	6,81	9,72	9,72	12,64	12,64	13,61	13,61	13,61	13,61	13,61	13,61
jodirana kuhinjska sol	kg	0,19	0,19	0,28	0,28	0,36	0,36	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39	0,39
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17,5		25		32,5		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,49 MJ/115 kcal; 1,2 kcal/g; 0 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 28 mg Na (0,07 g NaCl); 4 g vode.

Zeljna solata s korenjem (1236)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelje	kg	5,21	6,36	10,42	12,71	13,03	15,89	15,63	19,07	18,24	22,25	18,24	22,25
korenje	kg	1,63	1,94	3,26	3,88	4,07	4,84	4,88	5,81	5,7	6,78	5,7	6,78
kis, vinski	kg	0,41	0,41	0,81	0,81	1,02	1,02	1,22	1,22	1,42	1,42	1,42	1,42
olje, sončnično	l	0,27	0,27	0,54	0,54	0,67	0,67	0,8	0,8	0,94	0,94	0,94	0,94
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		15		18,75		22,5		26,25		26,25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelje	kg	7,82	9,54	10,42	12,71	13,03	15,89	18,24	22,25	20,84	25,43	23,45	28,61
korenje	kg	2,44	2,91	3,26	3,88	4,07	4,84	5,7	6,78	6,51	7,75	7,33	8,72
kis, vinski	kg	0,61	0,61	0,81	0,81	1,02	1,02	1,42	1,42	1,63	1,63	1,83	1,83
olje, sončnično	l	0,4	0,4	0,54	0,54	0,67	0,67	0,94	0,94	1,07	1,07	1,2	1,2
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,25		15		18,75		26,25		30		33,75	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/51 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 89 mg Na (0,23 g NaCl); 82 g vode.

Slan krompir (1610)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, kuhan in nato olupljen	kg	7,79	8,49	7,79	8,49	11,69	12,74	15,58	16,99	15,58	16,99	19,48	21,23
margarina, rastlinska	kg	0,21	0,21	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42	0,42	0,42	0,52	0,52
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		16		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, kuhan in nato olupljen	kg	7,79	8,49	11,69	12,74	15,58	16,99	19,48	21,23	19,48	21,23	23,38	25,48
margarina, rastlinska	kg	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42	0,52	0,52	0,52	0,52	0,62	0,62
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		20		24	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,45 MJ/105 kcal; 1,1 kcal/g; 2 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 51 mg Na (0,13 g NaCl); 75 g vode.													
Kremna blitva (1663)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	4,47	5,32	6,39	7,6	8,31	9,88	10,22	12,17	11,5	13,69	11,5	13,69
- blitva	kg	5,59	6,65	7,99	9,5	10,38	12,36	12,78	15,21	14,38	17,11	14,38	17,11
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	2,17	2,17	3,1	3,1	4,02	4,02	4,95	4,95	5,57	5,57	5,57	5,57
moka, pšenična, tip 500	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,21	0,21	0,26	0,26	0,29	0,29	0,29	0,29
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,17	0,17	0,17	0,17
česen	kg	0,06	0,07	0,08	0,09	0,11	0,12	0,13	0,15	0,15	0,17	0,15	0,17
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		18	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	5,11	6,08	7,03	8,36	9,58	11,41	11,5	13,69	13,42	15,97	14,7	17,49
- blitva	kg	6,39	7,6	8,79	10,46	11,98	14,26	14,38	17,11	16,77	19,96	18,37	21,86
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	2,48	2,48	3,41	3,41	4,64	4,64	5,57	5,57	6,5	6,5	7,12	7,12
moka, pšenična, tip 500	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,34	0,34	0,37	0,37
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,17	0,17	0,2	0,2	0,22	0,22
česen	kg	0,07	0,08	0,09	0,1	0,13	0,14	0,15	0,17	0,18	0,2	0,19	0,22
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		15		18		21		23	

NAVODILA: V raztopljenem maslu svetlo prepražimo moko in dodamo strt česen. Nato prilijemo nekoliko vroče vode, v kateri smo skuhali ali soparili blitvo in mleko. Zavremo in kuhamo 10 minut; ves čas pridno mešamo, da preprečimo nastanek grudic. Odstavimo in vmešamo še toplo sesekljano blitvo in peteršilj ter solimo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/34 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 71 g vode.

Ribje palčke z limoninim sokom (1513)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
ribje palčke (cvrtje)	kg	4,68	5,9	6,55	8,27	9,35	11,81	11,22	14,17	12,16	15,35	13,09	16,53
- oslič	kg	3,48	4,94	4,87	6,92	6,96	9,88	8,35	11,86	9,05	12,85	9,75	13,84
- jajce, kokošje	kg	0,63	0,7	0,88	0,98	1,25	1,4	1,5	1,68	1,63	1,82	1,75	1,96
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,21	0,21	0,29	0,29	0,42	0,42	0,5	0,5	0,54	0,54	0,58	0,58
- drobtine, posušene	kg	0,21	0,21	0,29	0,29	0,42	0,42	0,5	0,5	0,54	0,54	0,58	0,58
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,21	0,21	0,25	0,25	0,27	0,27	0,29	0,29
• olje, repično, za pripravo jedi													
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,32	0,32	0,45	0,45	0,65	0,65	0,78	0,78	0,84	0,84	0,91	0,91
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		10		12		13		14	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
ribje palčke (cvrtje)	kg	5,61	7,09	7,48	9,45	10,29	12,99	13,09	16,53	14,96	18,9	15,9	20,08
- oslič	kg	4,18	5,93	5,57	7,91	7,66	10,87	9,75	13,84	11,14	15,82	11,83	16,8
- jajce, kokošje	kg	0,75	0,84	1	1,12	1,38	1,54	1,75	1,96	2	2,25	2,13	2,39
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,25	0,25	0,33	0,33	0,46	0,46	0,58	0,58	0,67	0,67	0,71	0,71
- drobtine, posušene	kg	0,25	0,25	0,33	0,33	0,46	0,46	0,58	0,58	0,67	0,67	0,71	0,71
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,13	0,13	0,17	0,17	0,23	0,23	0,29	0,29	0,33	0,33	0,36	0,36
• olje, repično, za pripravo jedi													
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,39	0,39	0,52	0,52	0,71	0,71	0,91	0,91	1,04	1,04	1,1	1,1
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		11		14		16		17	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/101 kcal; 1 kcal/g; 4 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 95 mg Na (0,25 g NaCl); 60 g vode.

Zelena solata (1606)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata, glavnata	kg	4,35	5,74	4,35	5,74	6,52	8,6	6,52	8,6	6,52	8,6	6,52	8,6
kis, jabolčni	l	0,48	0,48	0,48	0,48	0,72	0,72	0,72	0,72	0,72	0,72	0,72	0,72
olje, sončnično	l	0,19	0,19	0,19	0,19	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		5		7,5		7,5		7,5		7,5	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	4,35	5,74	4,35	5,74	6,52	8,6	6,52	8,6	9,78	12,91	9,78	12,91
kis, jabolčni	l	0,48	0,48	0,48	0,48	0,72	0,72	0,72	0,72	1,09	1,09	1,09	1,09
olja, sončnično	l	0,19	0,19	0,19	0,19	0,28	0,28	0,28	0,28	0,42	0,42	0,42	0,42
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		5		7,5		7,5		11,25		11,25	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/42 kcal; 0,4 kcal/g; 4 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 25 mg Na (0,07 g NaCl); 91 g vode.													

Jedilnik 13

Štajerska



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni sojini kosmiči 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let pomaranča 	<ul style="list-style-type: none"> pretlačena zelenjavna juha, brez glutena svinjski zrezek po vrtnarsko brezglutenske testenine - kuhanne, brez glutena zeljna solata s korenjem 	<ul style="list-style-type: none"> brezglutenski kruh jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> slan krompir kremna blitva, brez glutena ribje palčke z limoninim sokom, brez glutena zelena solata

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečni sojini kosmiči (1665C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	3,52	3,52	4,84	4,84	6,6	6,6	7,93	7,93	8,81	8,81	9,25	9,25
soja, zrna, pražena na suho	kg	3,64	3,64	5	5	6,82	6,82	8,18	8,18	9,09	9,09	9,54	9,54
med	kg	0,36	0,36	0,5	0,5	0,68	0,68	0,82	0,82	0,91	0,91	0,95	0,95
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,36	0,36	0,5	0,5	0,68	0,68	0,82	0,82	0,91	0,91	0,95	0,95
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		15		18		20		21	

jodirana kuhinjska sol	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
čebula	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
česen	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		35		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,1 MJ/24 kcal; 0,2 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 97 mg Na (0,25 g NaCl); 75 g vode.

Brezglutenske testenine - kuhane, brez glutena (1421C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke (brez toplotne obdelave)	kg	4,05	4,05	5,79	5,79	7,52	7,52	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1
- moka, riževa	kg	1,38	1,38	1,97	1,97	2,56	2,56	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75
- škrob, krompirjev	kg	1,12	1,12	1,59	1,59	2,07	2,07	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23
- koruzni zdrob	kg	0,52	0,52	0,74	0,74	0,96	0,96	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04
- moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,52	0,52	0,74	0,74	0,96	0,96	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04
- moka, sojina, rafinirana	kg	0,52	0,52	0,74	0,74	0,96	0,96	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04
voda	l	2,43	2,43	3,47	3,47	4,51	4,51	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86
jajce, kokošje	kg	0,63	0,7	0,9	1	1,17	1,31	1,25	1,41	1,25	1,41	1,25	1,41
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17,5		25		32,5		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke (brez toplotne obdelave)	kg	4,63	4,63	6,37	6,37	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1
- moka, riževa	kg	1,57	1,57	2,16	2,16	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75	2,75
- škrob, krompirjev	kg	1,27	1,27	1,75	1,75	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23	2,23
- koruzni zdrob	kg	0,59	0,59	0,82	0,82	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04
- moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,59	0,59	0,82	0,82	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04
- moka, sojina, rafinirana	kg	0,59	0,59	0,82	0,82	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04	1,04
voda	l	2,78	2,78	3,82	3,82	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86
jajce, kokošje	kg	0,72	0,8	0,99	1,1	1,25	1,41	1,25	1,41	1,25	1,41	1,25	1,41
jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		27,5		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,37 MJ/88 kcal; 0,9 kcal/g; 3 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 18 mg Na (0,05 g NaCl); 16 g vode.

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		7,5		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.													

Kremna blitva, brez glutena (1663C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	4,47	5,32	6,39	7,6	8,31	9,88	10,22	12,17	11,5	13,69	11,5	13,69
- blitva	kg	5,59	6,65	7,99	9,5	10,38	12,36	12,78	15,21	14,38	17,11	14,38	17,11
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,17	2,17	3,1	3,1	4,02	4,02	4,95	4,95	5,57	5,57	5,57	5,57
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13	0,16	0,16	0,18	0,18	0,18	0,18
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,17	0,17	0,17	0,17
česen	kg	0,06	0,07	0,08	0,09	0,11	0,12	0,13	0,15	0,15	0,17	0,15	0,17
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		18	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	5,11	6,08	7,03	8,36	9,58	11,41	11,5	13,69	13,42	15,97	14,7	17,49
- blitva	kg	6,39	7,6	8,79	10,46	11,98	14,26	14,38	17,11	16,77	19,96	18,37	21,86
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,48	2,48	3,41	3,41	4,64	4,64	5,57	5,57	6,5	6,5	7,12	7,12
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,18	0,18	0,21	0,21	0,23	0,23
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,17	0,17	0,2	0,2	0,22	0,22
česen	kg	0,07	0,08	0,09	0,1	0,13	0,14	0,15	0,17	0,18	0,2	0,19	0,22
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		15		18		21		23	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,16 MJ/38 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 71 g vode.

Ribje palčke z limoninim sokom, brez glutena	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
ribje palčke (cvrtje)	kg	4,68	5,9	6,55	8,27	9,35	11,81	11,22	14,17	12,16	15,35	13,09	16,53
- oslič	kg	3,48	4,94	4,87	6,92	6,96	9,88	8,35	11,86	9,05	12,85	9,75	13,84
- jajce, kokošje	kg	0,63	0,7	0,88	0,98	1,25	1,4	1,5	1,68	1,63	1,82	1,75	1,96
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,15	0,15	0,21	0,21	0,3	0,3	0,36	0,36	0,39	0,39	0,42	0,42
- brezglutenska drobtine, posušene	kg	0,21	0,21	0,29	0,29	0,42	0,42	0,5	0,5	0,54	0,54	0,58	0,58
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,21	0,21	0,25	0,25	0,27	0,27	0,29	0,29
• olje, repično, za pripravo jedi													
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,32	0,32	0,45	0,45	0,65	0,65	0,78	0,78	0,84	0,84	0,91	0,91
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		10		12		13		14	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
ribje palčke (cvrtje)	kg	5,61	7,09	7,48	9,45	10,29	12,99	13,09	16,53	14,96	18,9	15,9	20,08
- oslič	kg	4,18	5,93	5,57	7,91	7,66	10,87	9,75	13,84	11,14	15,82	11,83	16,8
- jajce, kokošje	kg	0,75	0,84	1	1,12	1,38	1,54	1,75	1,96	2	2,25	2,13	2,39
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,18	0,18	0,24	0,24	0,33	0,33	0,42	0,42	0,48	0,48	0,51	0,51
- brezglutenske drobtine, posušene	kg	0,25	0,25	0,33	0,33	0,46	0,46	0,58	0,58	0,67	0,67	0,71	0,71
- sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,13	0,13	0,17	0,17	0,23	0,23	0,29	0,29	0,33	0,33	0,36	0,36
• olje, repično, za pripravo jedi													
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,39	0,39	0,52	0,52	0,71	0,71	0,91	0,91	1,04	1,04	1,1	1,1
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		11		14		16		17	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/109 kcal; 1,1 kcal/g; 5 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 96 mg Na (0,25 g NaCl); 60 g vode.

Jedilnik 13

Štajerska



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> ovseni kosmiči, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira pomaranča 	<ul style="list-style-type: none"> pretlačena zelenjavna juha svinjski zrezek po vrtnarsko jajčne testenine, kuhane zeljna solata s korenjem 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> slan krompir kremna blitva, brez laktoze ribje palčke z limoninim sokom zelena solata

Sestavine in količine za 100 oseb

Ovensi kosmiči, brez laktoze (1453L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleto (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
oves, kosmiči	kg	4,09	4,09	5,91	5,91	7,72	7,72	9,54	9,54	10,45	10,45	10,91	10,91
mleko, sojino	kg	4,05	4,05	5,85	5,85	7,65	7,65	9,45	9,45	10,35	10,35	10,8	10,8
margarina, brez laktoze	kg	0,36	0,36	0,52	0,52	0,68	0,68	0,84	0,84	0,92	0,92	0,96	0,96

med	kg	0,41	0,41	0,59	0,59	0,77	0,77	0,95	0,95	1,05	1,05	1,09	1,09
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		23		24	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
oves, kosmiči	kg	4,54	4,54	6,36	6,36	8,63	8,63	10,91	10,91	12,27	12,27	13,63	13,63
mleko, sojino	kg	4,5	4,5	6,3	6,3	8,55	8,55	10,8	10,8	12,15	12,15	13,5	13,5
margarina, brez laktoze	kg	0,4	0,4	0,56	0,56	0,76	0,76	0,96	0,96	1,08	1,08	1,2	1,2
med	kg	0,45	0,45	0,64	0,64	0,86	0,86	1,09	1,09	1,23	1,23	1,36	1,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		24		27		30	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,9 MJ/213 kcal; 2,1 kcal/g; 7 g maščob; 30 g ogljikovih hidratov.; 46 mg Na (0,12 g NaCl); 37 g vode.

Kremna blitva, brez laktoze (1663L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	4,47	5,32	6,39	7,6	8,31	9,88	10,22	12,17	11,5	13,69	11,5	13,69
- blitva	kg	5,59	6,65	7,99	9,5	10,38	12,36	12,78	15,21	14,38	17,11	14,38	17,11
mleko, sojino	kg	2,17	2,17	3,1	3,1	4,03	4,03	4,96	4,96	5,58	5,58	5,58	5,58
moka, pšenična, tip 500	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,21	0,21	0,26	0,26	0,29	0,29	0,29	0,29
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13	0,16	0,16	0,18	0,18	0,18	0,18
česen	kg	0,06	0,07	0,08	0,09	0,11	0,12	0,13	0,15	0,15	0,17	0,15	0,17
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		18	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	5,11	6,08	7,03	8,36	9,58	11,41	11,5	13,69	13,42	15,97	14,7	17,49
- blitva	kg	6,39	7,6	8,79	10,46	11,98	14,26	14,38	17,11	16,77	19,96	18,37	21,86
mleko, sojino	kg	2,48	2,48	3,41	3,41	4,65	4,65	5,58	5,58	6,51	6,51	7,13	7,13
moka, pšenična, tip 500	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,34	0,34	0,37	0,37
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,18	0,18	0,21	0,21	0,23	0,23
česen	kg	0,07	0,08	0,09	0,1	0,13	0,14	0,15	0,17	0,18	0,2	0,19	0,22
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		15		18		21		23	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,16 MJ/39 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 67 mg Na (0,17 g NaCl); 70 g vode.

Jedilnik 13

Štajerska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> ovseni kosmiči, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira pomaranča 	<ul style="list-style-type: none"> pretlačena zelenjavna juha telečji zrezek po vrtnarsko, brez muškarnega oreška in popra jajčne testenine, kuhane rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> slan krompir kremna blitva, brez mlečnih beljakovin jajce, kokošje, pečeno "na oko" zeleni solata

Sestavine in količine za 100 oseb

Ovseni kosmiči, brez mlečnih beljakovin (1453L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
oves, kosmiči	kg	4,09	4,09	5,91	5,91	7,72	7,72	9,54	9,54	10,45	10,45	10,91	10,91
mleko, sojino	kg	4,05	4,05	5,85	5,85	7,65	7,65	9,45	9,45	10,35	10,35	10,8	10,8
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,36	0,36	0,52	0,52	0,68	0,68	0,84	0,84	0,92	0,92	0,96	0,96
sirup, javorjev	kg	0,36	0,36	0,52	0,52	0,68	0,68	0,84	0,84	0,92	0,92	0,96	0,96
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		23		24	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
oves, kosmiči	kg	4,54	4,54	6,36	6,36	8,63	8,63	10,91	10,91	12,27	12,27	13,63	13,63
mleko, sojino	kg	4,5	4,5	6,3	6,3	8,55	8,55	10,8	10,8	12,15	12,15	13,5	13,5
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,4	0,4	0,56	0,56	0,76	0,76	0,96	0,96	1,08	1,08	1,2	1,2
sirup, javorjev	kg	0,4	0,4	0,56	0,56	0,76	0,76	0,96	0,96	1,08	1,08	1,2	1,2
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		24		27		30	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,88 MJ/210 kcal; 2,1 kcal/g; 7 g maščob; 30 g ogljikovih hidratov.; 46 mg Na (0,12 g NaCl); 38 g vode.

Telečji zrezek po vrtnarsko (1893L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	5	5	7	7	9,5	9,5	11,5	11,5	13	13	13,5	13,5
teletina, pleče	kg	3	3	4,2	4,2	5,7	5,7	6,9	6,9	7,8	7,8	8,1	8,1
korenje	kg	0,5	0,6	0,7	0,83	0,95	1,13	1,15	1,37	1,3	1,55	1,35	1,61
cvetača	kg	0,5	0,69	0,7	0,97	0,95	1,31	1,15	1,59	1,3	1,79	1,35	1,86
brokoli	kg	0,5	0,7	0,7	0,97	0,95	1,32	1,15	1,6	1,3	1,81	1,35	1,88
brstični ohrovt	kg	0,5	0,61	0,7	0,85	0,95	1,16	1,15	1,4	1,3	1,59	1,35	1,65
olje, oljčno	l	0,28	0,28	0,39	0,39	0,53	0,53	0,64	0,64	0,72	0,72	0,75	0,75
kolerabica	kg	0,25	0,34	0,35	0,47	0,48	0,64	0,57	0,77	0,65	0,87	0,68	0,9
zelena, gomolj	kg	0,25	0,32	0,35	0,44	0,48	0,6	0,57	0,73	0,65	0,83	0,68	0,86
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07
timijan													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		23		26		27	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	5,5	5,5	8	8	11	11	13,5	13,5	15,5	15,5	17	17
teletina, pleče	kg	3,3	3,3	4,8	4,8	6,6	6,6	8,1	8,1	9,3	9,3	10,2	10,2
korenje	kg	0,55	0,65	0,8	0,95	1,1	1,31	1,35	1,61	1,55	1,84	1,7	2,02
cvetača	kg	0,55	0,76	0,8	1,1	1,1	1,52	1,35	1,86	1,55	2,14	1,7	2,35
brokoli	kg	0,55	0,76	0,8	1,11	1,1	1,53	1,35	1,88	1,55	2,15	1,7	2,36
brstični ohrovt	kg	0,55	0,67	0,8	0,98	1,1	1,34	1,35	1,65	1,55	1,89	1,7	2,07
olje, oljčno	l	0,31	0,31	0,44	0,44	0,61	0,61	0,75	0,75	0,86	0,86	0,94	0,94
kolerabica	kg	0,28	0,37	0,4	0,54	0,55	0,74	0,68	0,9	0,78	1,04	0,85	1,14
zelena, gomolj	kg	0,28	0,35	0,4	0,51	0,55	0,7	0,68	0,86	0,78	0,98	0,85	1,08
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09
timijan													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		22		27		31		34	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/49 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 125 mg Na (0,32 g NaCl); 76 g vode.													
Rdeča pesa v solati (1704L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
rdeča pesa, kuhana (soparjenje)	kg	6,94	8,16	10,4	12,24	13,87	16,31	16,47	19,37	19,08	22,43	19,94	23,45
- rdeča pesa	kg	6,94	8,46	10,4	12,69	13,87	16,92	16,47	20,1	19,08	23,27	19,94	24,33

olja, sončnično	l	0,64	0,64	0,96	0,96	1,28	1,28	1,53	1,53	1,77	1,77	1,85	1,85
kis, jabolčni	l	0,46	0,46	0,69	0,69	0,92	0,92	1,1	1,1	1,27	1,27	1,33	1,33
sladkor	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		19		22		23	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
rdeča pesa, kuhana (soparjenje)	kg	7,8	9,18	11,27	13,26	15,61	18,35	19,08	22,43	22,54	26,51	25,14	29,57
- rdeča pesa	kg	7,8	9,52	11,27	13,75	15,61	19,04	19,08	23,27	22,54	27,5	25,14	30,68
olja, sončnično	l	0,72	0,72	1,04	1,04	1,45	1,45	1,77	1,77	2,09	2,09	2,33	2,33
kis, jabolčni	l	0,52	0,52	0,75	0,75	1,04	1,04	1,27	1,27	1,5	1,5	1,68	1,68
sladkor	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		18		22		26		29	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,42 MJ/101 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 41 mg Na (0,1 g NaCl); 68 g vode.

Kremna blitva, brez mlečnih beljakovin (1663L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	3,19	3,8	5,11	6,08	6,39	7,6	7,67	9,12	8,95	10,65	8,95	10,65
- blitva	kg	3,99	4,75	6,39	7,6	7,99	9,5	9,58	11,41	11,18	13,31	11,18	13,31
mleko, sojino	kg	1,55	1,55	2,48	2,48	3,1	3,1	3,72	3,72	4,34	4,34	4,34	4,34
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,13	0,13	0,16	0,16	0,19	0,19	0,22	0,22	0,22	0,22
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14	0,14	0,14
česen	kg	0,04	0,05	0,07	0,08	0,08	0,09	0,1	0,11	0,12	0,13	0,12	0,13
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		10		12		14		14	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	3,83	4,56	5,75	6,84	7,03	8,36	8,95	10,65	10,22	12,17	11,5	13,69
- blitva	kg	4,79	5,7	7,19	8,55	8,79	10,46	11,18	13,31	12,78	15,21	14,38	17,11
mleko, sojino	kg	1,86	1,86	2,79	2,79	3,41	3,41	4,34	4,34	4,96	4,96	5,58	5,58
moka, pšenična, tip 500	kg	0,1	0,1	0,14	0,14	0,18	0,18	0,22	0,22	0,26	0,26	0,29	0,29
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,11	0,11	0,14	0,14	0,16	0,16	0,18	0,18
česen	kg	0,05	0,06	0,08	0,09	0,09	0,1	0,12	0,13	0,13	0,15	0,15	0,17
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		11		14		16		18	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,16 MJ/39 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 67 mg Na (0,17 g NaCl); 70 g vode.

Jedilnik 13

Štajerska



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni ovseni kosmiči, z javorjevim sirupom namesto medu 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let pomaranča 	<ul style="list-style-type: none"> pretlačena zelenjavna juha svinjski zrezek po vrtnarsko, brez brstičnega ohrovta, popra in muškarnega oreška brezjajčne testenine, kuhane, brez jajc in jajčnega lecitina rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> slan krompir kremna blitva skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let zeleni solata

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezjajčne testenine, kuhane, brez jajc in jajčnega lecitina (1570J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
testenine, brezjajčne, domače	kg	8	8	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
testenine, brezjajčne, domače	kg	9	9	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22,5		32,5		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,17 MJ/41 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 24 mg Na (0,06 g NaCl); 23 g vode.

Jedilnik 13

Štajerska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni ovseni kosmiči 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let pomaranča 	<ul style="list-style-type: none"> pretlačena zelenjavna juha svinjski zrezek po vrtnarsko, brez popra in muškarnega oreška jajčne testenine, kuhane zeljna solata s korenjem 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> slan krompir kremna blitva ribje palčke z limoninim sokom zelena solata

Jedilnik 13

Štajerska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni ovseni kosmiči 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let pomaranča 	<ul style="list-style-type: none"> pretlačena zelenjavna juha zelenjavni polpet, brez mesa in mesnih izdelkov jajčne testenine, kuhane zeljna solata s korenjem 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> slan krompir kremna blitva ribje palčke z limoninim sokom zelena solata

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let	
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]						
Z	mlečni ovseni kosmiči		90 g	130 g	170 g	210 g	230 g	240 g	
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g	
	pomaranča		1,5 (75 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)	3 (150 g)	3,2 (160 g)	3,2 (160 g)	

K	pretlačena zelenjavna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	zelenjavni polpet, brez mesa in mesnih izdelkov		100 g	150 g	200 g	240 g	270 g	290 g
	jajčne testenine, kuhane		125 g	200 g	275 g	325 g	350 g	350 g
	zeljna solata s korenjem	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)	3 (225 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)
	jabolko	manjši sadež	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)	3 (150 g)	3,5 (175 g)	3,5 (175 g)
V	slan krompir	manjši plod	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)
	kremna blitva		50 g	80 g	100 g	120 g	140 g	140 g
	jajce, kokošje, pečeno "na oko"	kos	40 g	60 g	80 g	90 g	100 g	110 g
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečni ovseni kosmiči		100 g	140 g	190 g	230 g	270 g	300 g
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	pomaranča		1,5 (75 g)	2 (100 g)	3 (150 g)	3,2 (160 g)	3,2 (160 g)	3,2 (160 g)
K	pretlačena zelenjavna juha	krožnik	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	zelenjavni polpet, brez mesa in mesnih izdelkov		110 g	170 g	230 g	280 g	320 g	360 g
	jajčne testenine, kuhane		150 g	225 g	300 g	350 g	350 g	350 g
	zeljna solata s korenjem	skodelica	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)	3,5 (263 g)	4 (300 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	jabolko	manjši sadež	1,5 (75 g)	2 (100 g)	3 (150 g)	3,5 (175 g)	4 (200 g)	4 (200 g)
V	slan krompir	manjši plod	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	kremna blitva		60 g	90 g	110 g	140 g	160 g	180 g
	jajce, kokošje, pečeno "na oko"	kos	40 g	60 g	90 g	100 g	120 g	130 g
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Zelenjavni polpet, brez mesa in mesnih izdelkov (1666V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, kuhan in nato olupljen	kg	3,71	4,04	5,56	6,06	7,42	8,08	8,9	9,7	10,01	10,91	10,75	11,72
jajce, kokošje	kg	1,15	1,29	1,72	1,93	2,3	2,57	2,76	3,09	3,1	3,47	3,33	3,73
špinača, kuhana, odcejena	kg	1,11	1,11	1,67	1,67	2,22	2,22	2,67	2,67	3	3	3,23	3,23
ohrovt	kg	1,11	1,42	1,67	2,14	2,22	2,85	2,67	3,42	3	3,84	3,23	4,13
gobe	kg	0,74	0,76	1,11	1,15	1,48	1,53	1,78	1,83	2	2,06	2,15	2,22
cvetača, kuhana	kg	0,74	0,74	1,11	1,11	1,48	1,48	1,78	1,78	2	2	2,15	2,15
korenje, kuhano	kg	0,74	0,74	1,11	1,11	1,48	1,48	1,78	1,78	2	2	2,15	2,15
drobtine, posušene	kg	0,3	0,3	0,44	0,44	0,59	0,59	0,71	0,71	0,8	0,8	0,86	0,86
kosmiči, ovseni, instant	kg	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3	0,36	0,36	0,4	0,4	0,43	0,43
kosmiči, pšenični in ječmenovi	kg	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3	0,36	0,36	0,4	0,4	0,43	0,43
origano, posušen													
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		24		27		29	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, kuhan in nato olupljen	kg	4,08	4,45	6,3	6,87	8,53	9,3	10,38	11,32	11,87	12,93	13,35	14,55
jajce, kokošje	kg	1,26	1,42	1,95	2,19	2,64	2,96	3,22	3,6	3,68	4,12	4,14	4,63
špinača, kuhana, odcejena	kg	1,22	1,22	1,89	1,89	2,56	2,56	3,11	3,11	3,56	3,56	4	4
ohrovt	kg	1,22	1,57	1,89	2,42	2,56	3,28	3,11	3,99	3,56	4,56	4	5,13
gobe	kg	0,82	0,84	1,26	1,3	1,71	1,76	2,08	2,14	2,37	2,44	2,67	2,75
cvetača, kuhana	kg	0,82	0,82	1,26	1,26	1,71	1,71	2,08	2,08	2,37	2,37	2,67	2,67
korenje, kuhano	kg	0,82	0,82	1,26	1,26	1,71	1,71	2,08	2,08	2,37	2,37	2,67	2,67
drobtine, posušene	kg	0,33	0,33	0,5	0,5	0,68	0,68	0,83	0,83	0,95	0,95	1,07	1,07
kosmiči, ovseni, instant	kg	0,16	0,16	0,25	0,25	0,34	0,34	0,42	0,42	0,47	0,47	0,53	0,53
kosmiči, pšenični in ječmenovi	kg	0,16	0,16	0,25	0,25	0,34	0,34	0,42	0,42	0,47	0,47	0,53	0,53
origano, posušen													
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		17		23		28		32		36	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,32 MJ/77 kcal; 0,8 kcal/g; 2 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 47 mg Na (0,12 g NaCl); 63 g vode.

Jedilnik 14

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi čičerikina pašteta z zelišči korenje zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kivi 	<ul style="list-style-type: none"> obara s kunčjim mesom kruh, mešani, pšenični/rženi ajdove palačinke marelice, džem 	<ul style="list-style-type: none"> rdeča pesa v solati kruh, bel sir, topljeni, 45 % m. m. v suhi snovi 	<ul style="list-style-type: none"> mlečni riž z rozinami kakav, v prahu, delno razmaščen mandarina/ringlo

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, rženi	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	čičerikina pašteta z zelišči	žlica	0,5 (15 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)
	korenje		30 g	50 g	60 g	80 g	80 g	90 g
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	kivi	manjši sadež	2 (100 g)	2,5 (125 g)	3,5 (175 g)	4,5 (225 g)	5 (250 g)	5 (250 g)
K	obara s kunčjim mesom		140 g	210 g	290 g	350 g	390 g	410 g
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	ajdove palačinke		50 g	80 g	100 g	130 g	140 g	150 g
	marelice, džem	žlička	5 g	10 g	2,5 (13 g)	3 (15 g)	3 (15 g)	3,5 (18 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	rdeča pesa v solati	skodelica	40 g	50 g	70 g	80 g	90 g	100 g
	kruh, bel	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	sir, topljeni, 45 % m. m. v suhi snovi		5 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
V	mlečni riž z rozinami		130 g	190 g	250 g	300 g	340 g	350 g
	kakav, v prahu, delno razmaščen	žlička	1 (5 g)	1,5 (8 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)
	mandarina/ringlo	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/70 g)	2 (100/90 g)	2 (100/90 g)	2,5 (125/110 g)	2,5 (125/110 g)

DEČKI/FANTJE (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, rženi	kos	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)
	čičerikina pašteta z zelišči	žlica	0,5 (15 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2 (60 g)
	korenje		40 g	50 g	70 g	90 g	100 g	110 g
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	kivi	manjši sadež	2 (100 g)	3 (150 g)	4 (200 g)	5 (250 g)	5,5 (275 g)	6,5 (325 g)
K	obara s kunčjim mesom		160 g	240 g	320 g	400 g	460 g	510 g
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)
	ajdove palačinke		60 g	90 g	120 g	140 g	170 g	180 g
	marelice, džem	žlička	5 g	10 g	2,5 (13 g)	3 (15 g)	3,5 (18 g)	4 (20 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	rdeča pesa v solati	skodelica	40 g	60 g	80 g	90 g	110 g	120 g
	kruh, bel	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	sir, topljeni, 45 % m. m. v suhi snovi		5 g	10 g	10 g	10 g	20 g	20 g
V	mlečni riž z rozinami		150 g	210 g	280 g	340 g	390 g	440 g
	kakav, v prahu, delno razmaščen	žlička	1 (5 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)	2,5 (13 g)	3 (15 g)
	mandarina/ringlo	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/70 g)	2 (100/90 g)	2,5 (125/110 g)	3 (150/140 g)	3 (150/140 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Čičerikina pašteta z zelišči (1607)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čičerika, kuhana	kg	1,32	1,32	2,63	2,63	2,63	2,63	3,95	3,95	3,95	3,95	3,95	3,95
olja, oljčno	l	0,12	0,12	0,23	0,23	0,23	0,23	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
kis, jabolčni	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
peteršilj													
drobnjak													
omaka tamari, sojina	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
mleta sladka rdeča paprika													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1,5		3		3		4,5		4,5		4,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čičerika, kuhana	kg	1,32	1,32	2,63	2,63	3,95	3,95	3,95	3,95	5,26	5,26	5,26	5,26
olja, oljčno	l	0,12	0,12	0,23	0,23	0,35	0,35	0,35	0,35	0,47	0,47	0,47	0,47
kis, jabolčni	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,11	0,11	0,11	0,11
peteršilj													
drobnjak													
omaka tamari, sojina	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
mleta sladka rdeča paprika													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1,5		3		4,5		4,5		6		6	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,89 MJ/213 kcal; 2,1 kcal/g; 9 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 66 mg Na (0,17 g NaCl); 57 g vode.													
Zeliščni čaj (1400)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,71	9,71	9,71	9,71	19,42	19,42	19,42	19,42	19,42	19,42	19,42	19,42
med	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		20		20	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,71	9,71	9,71	9,71	19,42	19,42	19,42	19,42	29,13	29,13	29,13	29,13
med	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		30		30	

NAVODILA: Skuhamo čaj, ga po želji sladkamo z medom in mu dodamo sok sveže stisnjenih limon.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/2 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 79 g vode.

Obara s kunčjim mesom (1459)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleto (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	8,53	8,53	12,79	12,79	17,67	17,67	21,32	21,32	23,76	23,76	24,98	24,98
kunčje meso, hrbet in stegno	kg	1,71	1,71	2,56	2,56	3,53	3,53	4,26	4,26	4,75	4,75	5	5
grah	kg	1,07	1,73	1,6	2,59	2,21	3,58	2,67	4,32	2,97	4,81	3,12	5,06
korenje	kg	1,07	1,07	1,6	1,6	2,21	2,21	2,67	2,67	2,97	2,97	3,12	3,12
moka, pšenična, tip 500	kg	0,64	0,64	0,96	0,96	1,33	1,33	1,6	1,6	1,78	1,78	1,87	1,87
olje, oljčno	l	0,47	0,47	0,71	0,71	0,98	0,98	1,18	1,18	1,32	1,32	1,39	1,39
jajce, kokošje	kg	0,33	0,37	0,5	0,55	0,68	0,77	0,83	0,92	0,92	1,03	0,97	1,08
čebula	kg	0,21	0,23	0,32	0,35	0,44	0,48	0,53	0,58	0,59	0,64	0,62	0,67
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
drobnjak													
peteršilj, zelenje													
lovorov list													
bazilika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		21		29		35		39		41	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,75	9,75	14,62	14,62	19,49	19,49	24,37	24,37	28,02	28,02	31,07	31,07
kunčje meso, hrbet in stegno	kg	1,95	1,95	2,92	2,92	3,9	3,9	4,87	4,87	5,6	5,6	6,21	6,21
grah	kg	1,22	1,97	1,83	2,96	2,44	3,95	3,05	4,93	3,5	5,67	3,88	6,29
korenje	kg	1,22	1,22	1,83	1,83	2,44	2,44	3,05	3,05	3,5	3,5	3,88	3,88
moka, pšenična, tip 500	kg	0,73	0,73	1,1	1,1	1,46	1,46	1,83	1,83	2,1	2,1	2,33	2,33
olje, oljčno	l	0,54	0,54	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,56	1,56	1,73	1,73
jajce, kokošje	kg	0,38	0,42	0,57	0,63	0,75	0,85	0,94	1,06	1,09	1,22	1,2	1,35
čebula	kg	0,24	0,26	0,37	0,39	0,49	0,53	0,61	0,66	0,7	0,76	0,78	0,84

jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
drobnjak													
peteršilj, zelenje													
lovorov list													
bazilika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		24		32		40		46		51	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,25 MJ/61 kcal; 0,6 kcal/g; 4 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 69 g vode.

Ajdove palačinke (1460)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,71	2,71	4,34	4,34	5,42	5,42	7,05	7,05	7,59	7,59	8,14	8,14
moka, pšenična, tip 500	kg	1,12	1,12	1,79	1,79	2,24	2,24	2,91	2,91	3,13	3,13	3,36	3,36
jajce, kokošje	kg	1,08	1,21	1,73	1,94	2,17	2,43	2,82	3,16	3,03	3,4	3,25	3,64
moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,56	0,56	0,9	0,9	1,12	1,12	1,46	1,46	1,57	1,57	1,68	1,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		10		13		14		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,25	3,25	4,88	4,88	6,51	6,51	7,59	7,59	9,22	9,22	9,76	9,76
moka, pšenična, tip 500	kg	1,34	1,34	2,02	2,02	2,69	2,69	3,13	3,13	3,81	3,81	4,03	4,03
jajce, kokošje	kg	1,3	1,46	1,95	2,18	2,6	2,91	3,03	3,4	3,68	4,13	3,9	4,37
moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,67	0,67	1,01	1,01	1,34	1,34	1,57	1,57	1,9	1,9	2,02	2,02
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		17		18	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,63 MJ/149 kcal; 1,5 kcal/g; 4 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 55 mg Na (0,14 g NaCl); 57 g vode.

Rdeča pesa v solati (1704)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
rdeča pesa, kuhana (soparjenje)	kg	3,47	4,08	4,34	5,1	6,07	7,14	6,94	8,16	7,8	9,18	8,67	10,2
- rdeča pesa	kg	3,47	4,23	4,34	5,29	6,07	7,4	6,94	8,46	7,8	9,52	8,67	10,58
olje, sončnično	l	0,32	0,32	0,4	0,4	0,56	0,56	0,64	0,64	0,72	0,72	0,8	0,8

kis, jabolčni	l	0,23	0,23	0,29	0,29	0,4	0,4	0,46	0,46	0,52	0,52	0,58	0,58
sladkor	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		5		7		8		9		10	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
rdeča pesa, kuhana (soparjenje)	kg	3,47	4,08	5,2	6,12	6,94	8,16	7,8	9,18	9,54	11,22	10,4	12,24
- rdeča pesa	kg	3,47	4,23	5,2	6,35	6,94	8,46	7,8	9,52	9,54	11,64	10,4	12,69
olja, sončnično	l	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,72	0,72	0,88	0,88	0,96	0,96
kis, jabolčni	l	0,23	0,23	0,35	0,35	0,46	0,46	0,52	0,52	0,64	0,64	0,69	0,69
sladkor	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		6		8		9		11		12	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,42 MJ/101 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 41 mg Na (0,1 g NaCl); 68 g vode.

Mlečni riž z rozinami (1481)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	10,49	10,49	15,33	15,33	20,18	20,18	24,21	24,21	27,44	27,44	28,25	28,25
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,44	1,44	2,11	2,11	2,78	2,78	3,33	3,33	3,78	3,78	3,89	3,89
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,36	0,36	0,53	0,53	0,69	0,69	0,83	0,83	0,94	0,94	0,97	0,97
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,42	0,42	0,5	0,5	0,57	0,57	0,58	0,58
sladkor	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,28	0,28	0,33	0,33	0,38	0,38	0,39	0,39
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		30		34		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	12,11	12,11	16,95	16,95	22,6	22,6	27,44	27,44	31,47	31,47	35,51	35,51
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,67	1,67	2,33	2,33	3,11	3,11	3,78	3,78	4,33	4,33	4,89	4,89
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,42	0,42	0,58	0,58	0,78	0,78	0,94	0,94	1,08	1,08	1,22	1,22
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,47	0,47	0,57	0,57	0,65	0,65	0,73	0,73
sladkor	kg	0,17	0,17	0,23	0,23	0,31	0,31	0,38	0,38	0,43	0,43	0,49	0,49
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		21		28		34		39		44	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,4 MJ/95 kcal; 1 kcal/g; 3 g maščob; 15 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 61 g vode.

Jedilnik 14

Ljubljansko področje



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • čičerikina pašteta z zelišči • korenje • zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • kivi 	<ul style="list-style-type: none"> • obara s kunčjim mesom, brez glutena • brezglutenski kruh • ajdove palačinke, brez glutena • marelice, džem 	<ul style="list-style-type: none"> • rdeča pesa v solati • brezglutenski kruh • sir, topljeni, 45 % m. m. v suhi snovi, brez glutena 	<ul style="list-style-type: none"> • mlečni riž z rozinami • kakav, v prahu, delno razmaščen • mandarina/ringlo

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	3,35	3,35	3,35	3,35
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	3,24	3,24	3,24	3,24
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	2,07	2,32	2,07	2,32
sladkor	kg	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,34	1,34	1,34	1,34
kvas	kg	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,8	0,8
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,89	0,89	0,89	0,89
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		11,25		15		18,75		18,75	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	2,01	2,01	2,68	2,68	3,35	3,35	3,35	3,35	4,02	4,02
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,95	1,95	2,6	2,6	3,24	3,24	3,24	3,24	3,89	3,89

moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	1,24	1,39	1,66	1,86	2,07	2,32	2,07	2,32	2,49	2,79
sladkor	kg	0,54	0,54	0,8	0,8	1,07	1,07	1,34	1,34	1,34	1,34	1,61	1,61
kvas	kg	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,8	0,8	0,96	0,96
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,54	0,54	0,71	0,71	0,89	0,89	0,89	0,89	1,07	1,07
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54	0,64	0,64
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Obara s kunčjim mesom, brez glutena (1459C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,14	9,14	13,4	13,4	18,28	18,28	21,93	21,93	24,98	24,98	26,2	26,2
kunčje meso, hrbet in stegno	kg	1,83	1,83	2,68	2,68	3,66	3,66	4,39	4,39	5	5	5,24	5,24
grah	kg	1,14	1,85	1,68	2,71	2,28	3,7	2,74	4,44	3,12	5,06	3,27	5,3
korenje	kg	1,14	1,14	1,68	1,68	2,28	2,28	2,74	2,74	3,12	3,12	3,27	3,27
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,45	0,45	0,66	0,66	0,9	0,9	1,08	1,08	1,23	1,23	1,29	1,29
olje, oljčno	l	0,51	0,51	0,74	0,74	1,02	1,02	1,22	1,22	1,39	1,39	1,46	1,46
jajce, kokošje	kg	0,35	0,4	0,52	0,58	0,71	0,79	0,85	0,95	0,97	1,08	1,01	1,14
čebula	kg	0,23	0,25	0,34	0,36	0,46	0,49	0,55	0,59	0,62	0,67	0,65	0,71
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07
drobnjak													
peteršilj, zelenje													
lovorov list													
bazilika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		22		30		36		41		43	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	10,36	10,36	15,23	15,23	20,71	20,71	25,59	25,59	29,24	29,24	32,29	32,29
kunčje meso, hrbet in stegno	kg	2,07	2,07	3,05	3,05	4,14	4,14	5,12	5,12	5,85	5,85	6,46	6,46
grah	kg	1,29	2,1	1,9	3,08	2,59	4,19	3,2	5,18	3,66	5,92	4,04	6,54

korenje	kg	1,29	1,29	1,9	1,9	2,59	2,59	3,2	3,2	3,66	3,66	4,04	4,04
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,51	0,51	0,75	0,75	1,02	1,02	1,26	1,26	1,44	1,44	1,59	1,59
olje, oljčno	l	0,58	0,58	0,85	0,85	1,15	1,15	1,42	1,42	1,62	1,62	1,79	1,79
jajce, kokošje	kg	0,4	0,45	0,59	0,66	0,8	0,9	0,99	1,11	1,13	1,27	1,25	1,4
čebula	kg	0,26	0,28	0,38	0,41	0,52	0,56	0,64	0,69	0,73	0,79	0,81	0,87
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
drobnjak													
peteršilj, zelenje													
lovorov list													
bazilika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17		25		34		42		48		53	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/69 kcal; 0,7 kcal/g; 4 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 69 g vode.

Ajdove palačinke, brez glutena (1460C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,71	2,71	4,34	4,34	5,97	5,97	7,05	7,05	8,14	8,14	8,14	8,14
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,8	0,8	1,28	1,28	1,76	1,76	2,08	2,08	2,4	2,4	2,4	2,4
jajce, kokošje	kg	1,08	1,21	1,73	1,94	2,38	2,67	2,82	3,16	3,25	3,64	3,25	3,64
moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,56	0,56	0,9	0,9	1,23	1,23	1,46	1,46	1,68	1,68	1,68	1,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		11		13		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,25	3,25	4,88	4,88	6,51	6,51	8,14	8,14	9,22	9,22	10,3	10,3
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,96	0,96	1,44	1,44	1,92	1,92	2,4	2,4	2,72	2,72	3,04	3,04
jajce, kokošje	kg	1,3	1,46	1,95	2,18	2,6	2,91	3,25	3,64	3,68	4,13	4,12	4,61
moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,67	0,67	1,01	1,01	1,34	1,34	1,68	1,68	1,9	1,9	2,13	2,13
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		17		19	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,8 MJ/191 kcal; 1,9 kcal/g; 9 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 56 mg Na (0,15 g NaCl); 56 g vode.

Jedilnik 14

Ljubljansko področje



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi, brez dodatka mleka čičerikina pašteta z zelišči korenje zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira kivi 	<ul style="list-style-type: none"> obara s kunčjim mesom kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka ajdove palačinke, brez laktoze marelice, džem 	<ul style="list-style-type: none"> rdeča pesa v solati kruh, bel, brez dodatka mleka sir tofu, sojin, mehek 	<ul style="list-style-type: none"> riž z rozinami, brez laktoze kakav, v prahu, delno razmaščen mandarina/ringlo

Sestavine in količine za 100 oseb

Ajdove palačinke, brez laktoze (1460L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	2,8	2,8	4,48	4,48	5,6	5,6	6,72	6,72	7,84	7,84	8,4	8,4
moka, pšenična, tip 500	kg	1,12	1,12	1,79	1,79	2,24	2,24	2,69	2,69	3,13	3,13	3,36	3,36
jajce, kokošje	kg	1,08	1,21	1,73	1,94	2,17	2,43	2,6	2,91	3,03	3,4	3,25	3,64
moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,56	0,56	0,9	0,9	1,12	1,12	1,34	1,34	1,57	1,57	1,68	1,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		10		12		14		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	3,36	3,36	4,48	4,48	6,72	6,72	7,84	7,84	8,96	8,96	10,08	10,08
moka, pšenična, tip 500	kg	1,34	1,34	1,79	1,79	2,69	2,69	3,13	3,13	3,58	3,58	4,03	4,03
jajce, kokošje	kg	1,3	1,46	1,73	1,94	2,6	2,91	3,03	3,4	3,47	3,88	3,9	4,37
moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,67	0,67	0,9	0,9	1,34	1,34	1,57	1,57	1,79	1,79	2,02	2,02
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		12		14		16		18	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,66 MJ/156 kcal; 1,6 kcal/g; 5 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 55 g vode.

Riž z rozinami, brez laktoze (1481L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklela (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	10,79	10,79	15,77	15,77	20,75	20,75	24,9	24,9	28,22	28,22	29,05	29,05
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,44	1,44	2,11	2,11	2,78	2,78	3,33	3,33	3,78	3,78	3,89	3,89
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,36	0,36	0,53	0,53	0,69	0,69	0,83	0,83	0,94	0,94	0,97	0,97
margarina, brez laktoze	kg	0,13	0,13	0,19	0,19	0,25	0,25	0,3	0,3	0,34	0,34	0,35	0,35
sladkor	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,28	0,28	0,33	0,33	0,38	0,38	0,39	0,39
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		30		34		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	12,45	12,45	17,43	17,43	23,24	23,24	29,05	29,05	33,2	33,2	36,52	36,52
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,67	1,67	2,33	2,33	3,11	3,11	3,89	3,89	4,44	4,44	4,89	4,89
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,42	0,42	0,58	0,58	0,78	0,78	0,97	0,97	1,11	1,11	1,22	1,22
margarina, brez laktoze	kg	0,15	0,15	0,21	0,21	0,28	0,28	0,35	0,35	0,4	0,4	0,44	0,44
sladkor	kg	0,17	0,17	0,23	0,23	0,31	0,31	0,39	0,39	0,44	0,44	0,49	0,49
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		21		28		35		40		44	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,45 MJ/108 kcal; 1,1 kcal/g; 3 g maščob; 15 g ogljikovih hidratov.; 76 mg Na (0,2 g NaCl); 59 g vode.													

Jedilnik 14

Ljubljansko področje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi, brez dodatka mleka čičerikina pašteta z zelišči, brez sojine omake korenje zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira ananas 	<ul style="list-style-type: none"> obara s kunčjim mesom kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka ajdove palačinke, brez mlečnih beljakovin marelice, džem 	<ul style="list-style-type: none"> rdeča pesa v solati kruh, bel, brez dodatka mleka sir tofu, sojin, mehek 	<ul style="list-style-type: none"> riž z rozinami, brez mlečnih beljakovin sladkor jabolko

Sestavine in količine za 100 oseb

Zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka (1918L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,9	9,9	9,9	9,9	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,9	9,9	9,9	9,9	19,8	19,8	19,8	19,8	29,7	29,7	29,7	29,7
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		30		30	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0 MJ/0 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 100 g vode.

Ajdove palačinke, brez mlečnih beljakovin (1460L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	2,8	2,8	4,48	4,48	5,6	5,6	6,72	6,72	7,84	7,84	8,4	8,4
moka, pšenična, tip 500	kg	1,12	1,12	1,79	1,79	2,24	2,24	2,69	2,69	3,13	3,13	3,36	3,36
jajce, kokošje	kg	1,08	1,21	1,73	1,94	2,17	2,43	2,6	2,91	3,03	3,4	3,25	3,64

moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,56	0,56	0,9	0,9	1,12	1,12	1,34	1,34	1,57	1,57	1,68	1,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		10		12		14		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	3,36	3,36	4,48	4,48	6,72	6,72	7,84	7,84	8,96	8,96	10,08	10,08
moka, pšenična, tip 500	kg	1,34	1,34	1,79	1,79	2,69	2,69	3,13	3,13	3,58	3,58	4,03	4,03
jajce, kokošje	kg	1,3	1,46	1,73	1,94	2,6	2,91	3,03	3,4	3,47	3,88	3,9	4,37
moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,67	0,67	0,9	0,9	1,34	1,34	1,57	1,57	1,79	1,79	2,02	2,02
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		12		14		16		18	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,66 MJ/156 kcal; 1,6 kcal/g; 5 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 55 g vode.

Riž z rozinami, brez mlečnih beljakovin (1481L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	10,79	10,79	14,94	14,94	19,92	19,92	24,07	24,07	27,39	27,39	28,22	28,22
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,44	1,44	2	2	2,67	2,67	3,22	3,22	3,66	3,66	3,78	3,78
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,36	0,36	0,5	0,5	0,67	0,67	0,81	0,81	0,92	0,92	0,94	0,94
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,33	0,33	0,34	0,34
sladkor	kg	0,14	0,14	0,2	0,2	0,27	0,27	0,32	0,32	0,37	0,37	0,38	0,38
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		18		24		29		33		34	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	11,62	11,62	16,6	16,6	22,41	22,41	27,39	27,39	31,54	31,54	34,86	34,86
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,55	1,55	2,22	2,22	3	3	3,66	3,66	4,22	4,22	4,66	4,66
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,39	0,39	0,56	0,56	0,75	0,75	0,92	0,92	1,05	1,05	1,17	1,17
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,14	0,14	0,2	0,2	0,27	0,27	0,33	0,33	0,38	0,38	0,42	0,42
sladkor	kg	0,16	0,16	0,22	0,22	0,3	0,3	0,37	0,37	0,42	0,42	0,47	0,47
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		27		33		38		42	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,45 MJ/108 kcal; 1,1 kcal/g; 3 g maščob; 15 g ogljikovih hidratov.; 76 mg Na (0,2 g NaCl); 59 g vode.

Jedilnik 14

Ljubljansko področje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina čičerikina pašteta z zelišči, brez sojine omake korenje zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kivi 	<ul style="list-style-type: none"> obara s kunčjim mesom, brez jajc in jajčnega lecitina kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina ajdove palačinke, brez jajc in jajčnega lecitina marelice, džem 	<ul style="list-style-type: none"> rdeča pesa v solati kruh, bel, brez dodatka jajčnega lecitina sir, topljeni, 45 % m. m. v suhi snovi, brez jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> mlečni riž z rozinami kakav, v prahu, delno razmaščen mandarina/ringlo

Sestavine in količine za 100 oseb

Zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka (1918J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,9	9,9	9,9	9,9	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,9	9,9	9,9	9,9	19,8	19,8	19,8	19,8	29,7	29,7	29,7	29,7
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		30		30	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0 MJ/0 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 100 g vode.

Obara s kunčjim mesom, brez jajc in jajčnega lecitina (1459J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	8,53	8,53	12,79	12,79	17,06	17,06	20,71	20,71	23,76	23,76	24,37	24,37
kunčje meso, hrbet in stegno	kg	1,71	1,71	2,56	2,56	3,41	3,41	4,14	4,14	4,75	4,75	4,87	4,87
grah	kg	1,07	1,73	1,6	2,59	2,13	3,45	2,59	4,19	2,97	4,81	3,05	4,93

korenje	kg	1,07	1,07	1,6	1,6	2,13	2,13	2,59	2,59	2,97	2,97	3,05	3,05
moka, pšenična, tip 500	kg	0,64	0,64	0,96	0,96	1,28	1,28	1,55	1,55	1,78	1,78	1,83	1,83
olje, oljčno	l	0,47	0,47	0,71	0,71	0,95	0,95	1,15	1,15	1,32	1,32	1,35	1,35
smetana, kislá	kg	0,28	0,28	0,42	0,42	0,56	0,56	0,68	0,68	0,78	0,78	0,8	0,8
čebula	kg	0,21	0,23	0,32	0,35	0,43	0,46	0,52	0,56	0,59	0,64	0,61	0,66
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
drobnjak													
peteršilj, zelenje													
lovorov list													
bazilika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		21		28		34		39		40	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,75	9,75	14,01	14,01	19,49	19,49	23,76	23,76	27,41	27,41	30,46	30,46
kunčje meso, hrbet in stegno	kg	1,95	1,95	2,8	2,8	3,9	3,9	4,75	4,75	5,48	5,48	6,09	6,09
grah	kg	1,22	1,97	1,75	2,84	2,44	3,95	2,97	4,81	3,43	5,55	3,81	6,17
korenje	kg	1,22	1,22	1,75	1,75	2,44	2,44	2,97	2,97	3,43	3,43	3,81	3,81
moka, pšenična, tip 500	kg	0,73	0,73	1,05	1,05	1,46	1,46	1,78	1,78	2,06	2,06	2,28	2,28
olje, oljčno	l	0,54	0,54	0,78	0,78	1,08	1,08	1,32	1,32	1,52	1,52	1,69	1,69
smetana, kislá	kg	0,32	0,32	0,46	0,46	0,64	0,64	0,78	0,78	0,9	0,9	1	1
čebula	kg	0,24	0,26	0,35	0,38	0,49	0,53	0,59	0,64	0,69	0,74	0,76	0,82
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
drobnjak													
peteršilj, zelenje													
lovorov list													
bazilika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		23		32		39		45		50	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,26 MJ/62 kcal; 0,6 kcal/g; 4 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 67 mg Na (0,17 g NaCl); 69 g vode.

Ajdove palačinke, brez jajc in jajčnega lecitina (1460J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,71	2,71	4,34	4,34	5,42	5,42	6,51	6,51	7,59	7,59	7,59	7,59
moka, pšenična, tip 500	kg	1,12	1,12	1,79	1,79	2,24	2,24	2,69	2,69	3,13	3,13	3,13	3,13
smetana, kislá	kg	1,05	1,05	1,68	1,68	2,1	2,1	2,52	2,52	2,94	2,94	2,94	2,94

moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,56	0,56	0,9	0,9	1,12	1,12	1,34	1,34	1,57	1,57	1,57	1,57
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		10		12		14		14	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,25	3,25	4,34	4,34	5,97	5,97	7,59	7,59	8,68	8,68	9,76	9,76
moka, pšenična, tip 500	kg	1,34	1,34	1,79	1,79	2,46	2,46	3,13	3,13	3,58	3,58	4,03	4,03
smetana, kislá	kg	1,26	1,26	1,68	1,68	2,31	2,31	2,94	2,94	3,36	3,36	3,78	3,78
moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,67	0,67	0,9	0,9	1,23	1,23	1,57	1,57	1,79	1,79	2,02	2,02
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		11		14		16		18	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,67 MJ/160 kcal; 1,6 kcal/g; 7 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 24 mg Na (0,06 g NaCl); 56 g vode.													

Jedilnik 14

Ljubljansko področje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • kruh, rženi • čičerikina pašteta z zelišči • korenje • zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • kivi 	<ul style="list-style-type: none"> • obara s kunčjim mesom • kruh, mešani, pšenični/rženi • ajdove palačinke • marelice, džem 	<ul style="list-style-type: none"> • rdeča pesa v solati • kruh, bel • sir, topljeni, 45 % m. m. v suhi snovi 	<ul style="list-style-type: none"> • mlečni riž z rozinami • kakav, v prahu, delno razmaščen • mandarina/ringlo

Jedilnik 14

Ljubljansko področje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi čičerikina pašteta z zelišči korenje zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kivi 	<ul style="list-style-type: none"> testenine s sojinim sirom (tofujem), brez mesa in mesnih izdelkov kruh, mešani, pšenični/rženi ajdove palačinke marelice, džem 	<ul style="list-style-type: none"> rdeča pesa v solati kruh, bel sir, topljeni, 45 % m. m. v suhi snovi 	<ul style="list-style-type: none"> mlečni riž z rozinami kakav, v prahu, delno razmaščen mandarina/ringlo

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, rženi	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	čičerikina pašteta z zelišči	žlica	0,5 (15 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)
	korenje		30 g	50 g	60 g	80 g	80 g	90 g
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	kivi	manjši sadež	2 (100 g)	2,5 (125 g)	3,5 (175 g)	4,5 (225 g)	5 (250 g)	5 (250 g)
K	testenine s sojinim sirom (tofujem), brez mesa in mesnih izdelkov		120 g	170 g	230 g	280 g	320 g	330 g
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	ajdove palačinke		40 g	60 g	80 g	100 g	110 g	120 g
	marelice, džem	žlička	5 g	5 g	10 g	2,5 (13 g)	2,5 (13 g)	2,5 (13 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	rdeča pesa v solati	skodelica	40 g	50 g	70 g	80 g	90 g	100 g
	kruh, bel	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	sir, topljeni, 45 % m. m. v suhi snovi		5 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g

V	mlečni riž z rozinami		130 g	190 g	250 g	300 g	340 g	350 g
	kakav, v prahu, delno razmaščen	žlička	1 (5 g)	1,5 (8 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)
	mandarina /ringlo	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/70 g)	2 (100/90 g)	2 (100/90 g)	2,5 (125/110 g)	2,5 (125/110 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, rženi	kos	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)
	čičerikina pašteta z zelišči	žlica	0,5 (15 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2 (60 g)
	korenje		40 g	50 g	70 g	90 g	100 g	110 g
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	kivi	manjši sadež	2 (100 g)	3 (150 g)	4 (200 g)	5 (250 g)	5,5 (275 g)	6,5 (325 g)
K	testenine s sojinim sirom (tofujem), brez mesa in mesnih izdelkov		130 g	190 g	260 g	320 g	370 g	410 g
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	ajdove palačinke		50 g	70 g	90 g	120 g	130 g	150 g
	marelice, džem	žlička	5 g	10 g	2 (10 g)	2,5 (13 g)	3 (15 g)	3,5 (18 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	rdeča pesa v solati	skodelica	40 g	60 g	80 g	90 g	110 g	120 g
	kruh, bel	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	sir, topljeni, 45 % m. m. v suhi snovi		5 g	10 g	10 g	10 g	20 g	20 g
V	mlečni riž z rozinami		150 g	210 g	280 g	340 g	390 g	440 g
	kakav, v prahu, delno razmaščen	žlička	1 (5 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)	2,5 (13 g)	3 (15 g)
	mandarina /ringlo	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/70 g)	2 (100/90 g)	2,5 (125/110 g)	3 (150/140 g)	3 (150/140 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Testenine s sojinim sirom (tofujem), brez mesa in mesnih izdelkov (1670V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	9	9	12,75	12,75	17,25	17,25	21	21	24	24	24,75	24,75
- jajčne testenine	kg	3,5	3,5	4,96	4,96	6,71	6,71	8,17	8,17	9,33	9,33	9,62	9,62
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,1	0,1	0,14	0,14	0,19	0,19	0,23	0,23	0,27	0,27	0,28	0,28
ocvrt tofu, brez mesa in mesnih izdelkov (cvrtje)	kg	3	3	4,25	4,25	5,75	5,75	7	7	8	8	8,25	8,25
- sojin sir (tofu)	kg	2,17	2,17	3,08	3,08	4,17	4,17	5,07	5,07	5,8	5,8	5,98	5,98
- koruzni zdrob	kg	0,43	0,43	0,62	0,62	0,83	0,83	1,01	1,01	1,16	1,16	1,2	1,2
- omaka tamari, sojina	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,28	0,28	0,34	0,34	0,39	0,39	0,4	0,4
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		28		32		33	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	9,75	9,75	14,25	14,25	19,5	19,5	24	24	27,75	27,75	30,75	30,75
- jajčne testenine	kg	3,79	3,79	5,54	5,54	7,58	7,58	9,33	9,33	10,79	10,79	11,96	11,96
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,22	0,22	0,27	0,27	0,31	0,31	0,34	0,34
ocvrt tofu, brez mesa in mesnih izdelkov (cvrtje)	kg	3,25	3,25	4,75	4,75	6,5	6,5	8	8	9,25	9,25	10,25	10,25
- sojin sir (tofu)	kg	2,36	2,36	3,44	3,44	4,71	4,71	5,8	5,8	6,7	6,7	7,43	7,43
- koruzni zdrob	kg	0,47	0,47	0,69	0,69	0,94	0,94	1,16	1,16	1,34	1,34	1,49	1,49
- omaka tamari, sojina	kg	0,16	0,16	0,23	0,23	0,31	0,31	0,39	0,39	0,45	0,45	0,5	0,5
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		26		32		37		41	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,47 MJ/111 kcal; 1,1 kcal/g; 1 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 157 mg Na (0,4 g NaCl); 17 g vode.

Jedilnik 15

Gorenjska/Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • koruzni žganci, zabeljeni • bela kava 	<ul style="list-style-type: none"> • jabolko • štručka, pšenična, polnozrnata 	<ul style="list-style-type: none"> • goveja juha z zdrobovim cmokom • kuhana govedina • pire krompir • korenček v omaki • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • pomaranča/jagode • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • narastek s proseno kašo in zelenjavo • solata s paradižnikom in kumarami

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	koruzni žganci, zabeljeni		110 g	160 g	210 g	250 g	280 g	290 g
	bela kava	skodelica	100 ml	100 ml	150 ml	175 ml	175 ml	200 ml
DM	jabolko	manjši sadež	1 (50 g)	1 (50 g)	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)
	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
K	goveja juha z zdrobovim cmokom	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	kuhana govedina		100 g	100 g	100 g	100 g	100 g	100 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3,5 (280 g)	4,5 (360 g)	5 (400 g)	5 (400 g)
	korenček v omaki		110 g	160 g	220 g	260 g	290 g	310 g
	zelena solata	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	pomaranča/jagode	manjši sadež	2 (100/140 g)	3 (150/200 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
V	narastek s proseno kašo in zelenjavo		170 g	240 g	320 g	380 g	430 g	450 g
	solata s paradižnikom in kumarami	skodelica	3 (114 g)	4,5 (171 g)	6 (228 g)	7 (266 g)	8 (304 g)	8 (304 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	koruzni žganci, zabeljeni		120 g	170 g	230 g	280 g	320 g	360 g
	bela kava	skodelica	100 ml	125 ml	150 ml	200 ml	225 ml	250 ml
DM	jabolko	manjši sadež	1 (50 g)	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)	3 (150 g)
	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
K	goveja juha z zdrobovim cmokom	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	kuhana govedina		100 g	100 g	100 g	100 g	125 g	125 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	2 (160 g)	3 (240 g)	4 (320 g)	5 (400 g)	5,5 (440 g)	6,5 (520 g)
	korenček v omaki		120 g	180 g	240 g	300 g	340 g	380 g
	zelena solata	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	pomaranča/jagode	manjši sadež	2,5 (125/170 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	375 g	375 g	375 g	375 g	375 g
V	narastek s proseno kašo in zelenjavo		190 g	270 g	360 g	440 g	500 g	550 g
	solata s paradižnikom in kumarami	skodelica	3,5 (133 g)	5 (190 g)	6,5 (247 g)	8 (304 g)	9 (342 g)	10 (380 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Koruzni žganci, zabeljeni (1510)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/deklela (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
koruzni žganci (kuhanje)	kg	10,44	10,44	15,19	15,19	19,94	19,94	23,73	23,73	26,58	26,58	27,53	27,53
- voda	l	10,44	10,44	15,19	15,19	19,94	19,94	23,73	23,73	26,58	26,58	27,53	27,53
- koruzni zdrob	kg	3,48	3,48	5,06	5,06	6,65	6,65	7,91	7,91	8,86	8,86	9,18	9,18
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,56	0,56	0,81	0,81	1,06	1,06	1,27	1,27	1,42	1,42	1,47	1,47
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		21		25		28		29	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
koruzni žganci (kuhanje)	kg	11,39	11,39	16,14	16,14	21,84	21,84	26,58	26,58	30,38	30,38	34,18	34,18
- voda	l	11,39	11,39	16,14	16,14	21,84	21,84	26,58	26,58	30,38	30,38	34,18	34,18
- koruzni zdrob	kg	3,8	3,8	5,38	5,38	7,28	7,28	8,86	8,86	10,13	10,13	11,39	11,39

- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,61	0,61	0,86	0,86	1,16	1,16	1,42	1,42	1,62	1,62	1,82	1,82
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		28		32		36	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,57 MJ/135 kcal; 1,4 kcal/g; 5 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 51 mg Na (0,13 g NaCl); 79 g vode.

Bela kava (1871)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,39	9,39	9,39	9,39	14,08	14,08	16,43	16,43	16,43	16,43	18,78	18,78
sladkor	kg	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,34	0,34	0,34	0,34	0,39	0,39
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,09	0,09	0,14	0,14	0,16	0,16	0,16	0,16	0,19	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		15		17,5		17,5		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,39	9,39	11,74	11,74	14,08	14,08	18,78	18,78	21,13	21,13	23,47	23,47
sladkor	kg	0,19	0,19	0,24	0,24	0,29	0,29	0,39	0,39	0,44	0,44	0,48	0,48
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,12	0,12	0,14	0,14	0,19	0,19	0,21	0,21	0,23	0,23
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		12,5		15		20		22,5		25	

NAVODILA: Pripravimo kavni pripravek iz žitne kave, sladkorja in malo mlačnega mleka ter ga vmešamo v segreto mleko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,24 MJ/57 kcal; 0,6 kcal/g; 2 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 48 mg Na (0,12 g NaCl); 87 g vode.

Goveja juha z zdrobovim cmokom (1706)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	10,42	10,42	20,83	20,83	20,83	20,83	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17
zdrobovi cmoki (kuhanje)	kg	2,08	2,11	4,17	4,21	4,17	4,21	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9
- zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,97	0,97	0,97	0,97	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
- jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,48	0,54	0,48	0,54	0,68	0,76	0,68	0,76	0,68	0,76
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,19	0,19	0,37	0,37	0,37	0,37	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52
- muškati orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	10,42	10,42	20,83	20,83	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17
zdrobovi cmoki (kuhanje)	kg	2,08	2,11	4,17	4,21	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9
- zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,97	0,97	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
- jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,48	0,54	0,68	0,76	0,68	0,76	0,68	0,76	0,68	0,76

- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,19	0,19	0,37	0,37	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52
- muškarni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/35 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 85 mg Na (0,22 g NaCl); 82 g vode.

Kuhana govedina (1518)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, križ	kg	14,29	14,29	14,29	14,29	14,29	14,29	14,29	14,29	14,29	14,29	14,29	14,29
jodirana kuhinjska sol	kg	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
lovorov list													
muškarni orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		10		10	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, križ	kg	14,29	14,29	14,29	14,29	14,29	14,29	14,29	14,29	17,86	17,86	17,86	17,86
jodirana kuhinjska sol	kg	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,18	0,18	0,18	0,18
lovorov list													
muškarni orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		10		10		12,5		12,5	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,71 MJ/169 kcal; 1,7 kcal/g; 8 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 82 mg Na (0,21 g NaCl); 81 g vode.

Pire krompir (1565)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	14,04	14,04	17,56	17,56	24,58	24,58	31,6	31,6	35,11	35,11	35,11	35,11
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	1,7	1,7	2,13	2,13	2,98	2,98	3,83	3,83	4,25	4,25	4,25	4,25
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,22	0,22	0,31	0,31	0,39	0,39	0,44	0,44	0,44	0,44
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		20		28		36		40		40	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	14,04	14,04	21,07	21,07	28,09	28,09	35,11	35,11	38,62	38,62	45,64	45,64
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	1,7	1,7	2,55	2,55	3,4	3,4	4,25	4,25	4,68	4,68	5,53	5,53

maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,35	0,35	0,44	0,44	0,48	0,48	0,57	0,57
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		24		32		40		44		52	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 69 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Korenček v omaki (1461)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
korenje, kuhano, odcejeno	kg	5,5	5,5	8	8	11	11	13	13	14,5	14,5	15,5	15,5
voda	l	4,4	4,4	6,4	6,4	8,8	8,8	10,4	10,4	11,6	11,6	12,4	12,4
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,33	1,33	1,94	1,94	2,66	2,66	3,15	3,15	3,51	3,51	3,75	3,75
smetana, sladka, vsaj 30% m. m.	kg	0,28	0,28	0,4	0,4	0,55	0,55	0,65	0,65	0,73	0,73	0,78	0,78
česen	kg	0,06	0,06	0,08	0,09	0,11	0,12	0,13	0,15	0,14	0,16	0,16	0,17
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		22		26		29		31	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
korenje, kuhano, odcejeno	kg	6	6	9	9	12	12	15	15	17	17	19	19
voda	l	4,8	4,8	7,2	7,2	9,6	9,6	12	12	13,6	13,6	15,2	15,2
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,45	1,45	2,18	2,18	2,91	2,91	3,63	3,63	4,12	4,12	4,6	4,6
smetana, sladka, vsaj 30% m. m.	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,75	0,75	0,85	0,85	0,95	0,95
česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,1	0,12	0,13	0,15	0,17	0,17	0,19	0,19	0,21
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		30		34		38	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,09 MJ/22 kcal; 0,2 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 58 mg Na (0,15 g NaCl); 79 g vode.

Zelena solata (1606)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata, glavната	kg	6,52	8,6	9,78	12,91	13,04	17,21	15,64	20,65	15,64	20,65	15,64	20,65
kis, jabolčni	l	0,72	0,72	1,09	1,09	1,45	1,45	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74
olja, sončnično	l	0,28	0,28	0,42	0,42	0,56	0,56	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18		18		18	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata, glavnata	kg	6,52	8,6	9,78	12,91	13,04	17,21	15,64	20,65	15,64	20,65	15,64	20,65
kis, jabolčni	l	0,72	0,72	1,09	1,09	1,45	1,45	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74	1,74
olje, sončnično	l	0,28	0,28	0,42	0,42	0,56	0,56	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18		18		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/42 kcal; 0,4 kcal/g; 4 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 25 mg Na (0,07 g NaCl); 91 g vode.

Narastek s proseno kašo in zelenjavo (1612)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
proso, kuhano	kg	6,85	6,85	9,67	9,67	12,89	12,89	15,31	15,31	17,32	17,32	18,13	18,13
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	6,64	6,64	9,37	9,37	12,49	12,49	14,83	14,83	16,78	16,78	17,56	17,56
špinača	kg	1,71	1,97	2,42	2,78	3,22	3,71	3,83	4,4	4,33	4,98	4,53	5,21
por	kg	0,88	1,25	1,25	1,77	1,66	2,36	1,98	2,81	2,24	3,17	2,34	3,32
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,34	0,34	0,48	0,48	0,64	0,64	0,77	0,77	0,87	0,87	0,91	0,91
sir parmezan, 36,6 % m. m., v suhi snovi	kg	0,26	0,27	0,36	0,38	0,48	0,51	0,57	0,6	0,65	0,68	0,68	0,71
jajce, kokošje	kg	0,05	0,06	0,07	0,08	0,1	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,14	0,15
majaron, posušen													
rožmarin													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17		24		32		38		43		45	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
proso, kuhano	kg	7,65	7,65	10,88	10,88	14,5	14,5	17,72	17,72	20,14	20,14	22,16	22,16
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	7,42	7,42	10,54	10,54	14,05	14,05	17,17	17,17	19,52	19,52	21,47	21,47
špinača	kg	1,91	2,2	2,72	3,13	3,63	4,17	4,43	5,1	5,04	5,79	5,54	6,37
por	kg	0,99	1,4	1,4	1,99	1,87	2,66	2,29	3,25	2,6	3,69	2,86	4,06
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,38	0,38	0,54	0,54	0,73	0,73	0,89	0,89	1,01	1,01	1,11	1,11
sir parmezan, 36,6 % m. m., v suhi snovi	kg	0,29	0,3	0,41	0,43	0,54	0,57	0,66	0,7	0,76	0,79	0,83	0,87
jajce, kokošje	kg	0,06	0,06	0,08	0,09	0,11	0,12	0,13	0,15	0,15	0,17	0,17	0,19
majaron, posušen													
rožmarin													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06

muškadni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		27		36		44		50		55	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,33 MJ/77 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 75 mg Na (0,19 g NaCl); 64 g vode.													
Solata s paradižnikom in kumarami (1895)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnikova solata (brez toplotne obdelave)	kg	5,7	5,98	8,55	8,96	11,4	11,95	13,3	13,94	15,2	15,94	15,2	15,94
- paradižnik	kg	4,61	4,79	6,91	7,19	9,21	9,58	10,75	11,18	12,28	12,77	12,28	12,77
- čebula	kg	0,92	0,99	1,38	1,49	1,84	1,99	2,15	2,32	2,46	2,65	2,46	2,65
- olje, sončnično	l	0,13	0,13	0,19	0,19	0,26	0,26	0,3	0,3	0,34	0,34	0,34	0,34
- peteršilj, zelenje													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
kumare v solati (brez toplotne obdelave)	kg	5,7	6,97	8,55	10,46	11,4	13,95	13,3	16,27	15,2	18,6	15,2	18,6
- kumare	kg	4,82	6,08	7,23	9,11	9,64	12,15	11,25	14,18	12,86	16,2	12,86	16,2
- čebula	kg	0,26	0,28	0,4	0,43	0,53	0,57	0,62	0,66	0,7	0,76	0,7	0,76
- kis, vinski	kg	0,26	0,26	0,39	0,39	0,52	0,52	0,61	0,61	0,7	0,7	0,7	0,7
- voda	l	0,26	0,26	0,39	0,39	0,52	0,52	0,61	0,61	0,7	0,7	0,7	0,7
- olje, sončnično	l	0,09	0,09	0,13	0,13	0,17	0,17	0,2	0,2	0,23	0,23	0,23	0,23
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
- črni poper, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,4		17,1		22,8		26,6		30,4		30,4	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnikova solata (brez toplotne obdelave)	kg	6,65	6,97	9,5	9,96	12,35	12,95	15,2	15,94	17,1	17,93	19	19,92
- paradižnik	kg	5,37	5,59	7,68	7,98	9,98	10,38	12,28	12,77	13,82	14,37	15,35	15,97
- čebula	kg	1,07	1,16	1,54	1,66	2	2,16	2,46	2,65	2,76	2,98	3,07	3,32
- olje, sončnično	l	0,15	0,15	0,21	0,21	0,28	0,28	0,34	0,34	0,38	0,38	0,43	0,43
- peteršilj, zelenje													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
kumare v solati (brez toplotne obdelave)	kg	6,65	8,14	9,5	11,62	12,35	15,11	15,2	18,6	17,1	20,92	19	23,25
- kumare	kg	5,63	7,09	8,04	10,13	10,45	13,16	12,86	16,2	14,47	18,23	16,07	20,25
- čebula	kg	0,31	0,33	0,44	0,47	0,57	0,62	0,7	0,76	0,79	0,85	0,88	0,95
- kis, vinski	kg	0,3	0,3	0,43	0,43	0,56	0,56	0,7	0,7	0,78	0,78	0,87	0,87
- voda	l	0,3	0,3	0,43	0,43	0,56	0,56	0,7	0,7	0,78	0,78	0,87	0,87

- olje, sončnično	l	0,1	0,1	0,14	0,14	0,19	0,19	0,23	0,23	0,26	0,26	0,29	0,29
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
- črni poper, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13,3		19		24,7		30,4		34,2		38	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/29 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 87 mg Na (0,22 g NaCl); 91 g vode.													

Jedilnik 15

Gorenjska/Ljubljansko področje



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • koruzni žganci, zabeljeni • bela žitna kava, brez glutena (PROJA) 	<ul style="list-style-type: none"> • jabolko • brezglutenski kruh 	<ul style="list-style-type: none"> • goveja juha z zdrobovim cmokom, brez glutena • kuhana govedina • pire krompir • korenček v omaki • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • pomaranča/jagode • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • narastek s proseno kašo in zelenjavo • solata s paradižnikom in kumarami

Sestavine in količine za 100 oseb

Bela žitna kava, brez glutena (PROJA) (1871C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,39	9,39	9,39	9,39	14,08	14,08	16,43	16,43	16,43	16,43	18,78	18,78
sladkor	kg	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,34	0,34	0,34	0,34	0,39	0,39
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,09	0,09	0,14	0,14	0,16	0,16	0,16	0,16	0,19	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		15		17,5		17,5		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,39	9,39	11,74	11,74	14,08	14,08	18,78	18,78	21,13	21,13	23,47	23,47
sladkor	kg	0,19	0,19	0,24	0,24	0,29	0,29	0,39	0,39	0,44	0,44	0,48	0,48
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,12	0,12	0,14	0,14	0,19	0,19	0,21	0,21	0,23	0,23
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		12,5		15		20		22,5		25	

NAČIN PRIPRAVE: Pripravimo kavni pripravek iz žitne kave, sladkorja in malo mlačnega mleka ter ga vmešamo v segreto mleko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,24 MJ/57 kcal; 0,6 kcal/g; 2 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 48 mg Na (0,12 g NaCl); 87 g vode.

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Goveja juha z zdrobovim cmokom, brez glutena (1706C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	10,42	10,42	20,83	20,83	20,83	20,83	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17
zdrobovi cmoki (kuhanje)	kg	2,08	2,11	4,17	4,21	4,17	4,21	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9
- koruzni zdrob	kg	0,38	0,38	0,75	0,75	0,75	0,75	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05
- jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,48	0,54	0,48	0,54	0,68	0,76	0,68	0,76	0,68	0,76
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,19	0,19	0,37	0,37	0,37	0,37	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52
- muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	10,42	10,42	20,83	20,83	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17
zdrobovi cmoki (kuhanje)	kg	2,08	2,11	4,17	4,21	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9
- koruzni zdrob	kg	0,38	0,38	0,75	0,75	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05
- jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,48	0,54	0,68	0,76	0,68	0,76	0,68	0,76	0,68	0,76
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,19	0,19	0,37	0,37	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52
- muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/37 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 85 mg Na (0,22 g NaCl); 82 g vode.													

Jedilnik 15

Gorenjska/Ljubljansko področje



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • koruzni žganci, zabeljeni, brez laktoze • žitna kava s sojinim mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> • jabolko • štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka mleka 	<ul style="list-style-type: none"> • goveja juha z zdrobovim cmokom, brez mlečnih beljakovin in muškata oreška • kuhana govedina • pire krompir, brez laktoze • korenček v omaki, brez laktoze • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • pomaranča/jagode • jogurt iz sojinega sira 	<ul style="list-style-type: none"> • narastek s proseno kašo in zelenjavo, brez laktoze • solata s paradižnikom in kumarami

Sestavine in količine za 100 oseb

Koruzni žganci, zabeljeni, brez laktoze (1510L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
koruzni žganci (kuhanje)	kg	10,44	10,44	14,24	14,24	18,99	18,99	22,78	22,78	25,63	25,63	26,58	26,58
- voda	l	10,44	10,44	14,24	14,24	18,99	18,99	22,78	22,78	25,63	25,63	26,58	26,58
- koruzni zdrob	kg	3,48	3,48	4,75	4,75	6,33	6,33	7,59	7,59	8,54	8,54	8,86	8,86
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
margarina, brez laktoze	kg	0,55	0,55	0,75	0,75	1	1	1,2	1,2	1,35	1,35	1,4	1,4
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		15		20		24		27		28	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
koruzni žganci (kuhanje)	kg	11,39	11,39	16,14	16,14	21,84	21,84	26,58	26,58	30,38	30,38	33,23	33,23
- voda	l	11,39	11,39	16,14	16,14	21,84	21,84	26,58	26,58	30,38	30,38	33,23	33,23
- koruzni zdrob	kg	3,8	3,8	5,38	5,38	7,28	7,28	8,86	8,86	10,13	10,13	11,08	11,08
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
margarina, brez laktoze	kg	0,6	0,6	0,85	0,85	1,15	1,15	1,4	1,4	1,6	1,6	1,75	1,75
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		28		32		35	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,56 MJ/132 kcal; 1,3 kcal/g; 5 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 54 mg Na (0,14 g NaCl); 80 g vode.

Žitna kava s sojinim mlekom (1871L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	9,6	9,6	9,6	9,6	12	12	16,8	16,8	16,8	16,8	19,2	19,2
sladkor	kg	0,19	0,19	0,19	0,19	0,24	0,24	0,34	0,34	0,34	0,34	0,39	0,39
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,09	0,09	0,12	0,12	0,16	0,16	0,16	0,16	0,19	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		12,5		17,5		17,5		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	9,6	9,6	12	12	14,4	14,4	16,8	16,8	19,2	19,2	21,6	21,6
sladkor	kg	0,19	0,19	0,24	0,24	0,29	0,29	0,34	0,34	0,39	0,39	0,44	0,44
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,12	0,12	0,14	0,14	0,16	0,16	0,19	0,19	0,21	0,21
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		12,5		15		17,5		20		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pripravimo kavni pripravek iz žitne kave, sladkorja in malo mlačnega sojinega mleka ter ga vmešamo v segreto sojino mleko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/69 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 85 g vode.

Goveja juha z zdrobovim cmokom, brez mlečnih beljakovin in muškatnega oreška (1706L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	10,42	10,42	20,83	20,83	20,83	20,83	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17
zdrobovi cmoki (kuhanje)	kg	2,08	2,11	4,17	4,21	4,17	4,21	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9
- zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,97	0,97	0,97	0,97	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
- jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,48	0,54	0,48	0,54	0,68	0,76	0,68	0,76	0,68	0,76
- margarina, brez laktoze	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
- muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	10,42	10,42	20,83	20,83	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17
zdrobovi cmoki (kuhanje)	kg	2,08	2,11	4,17	4,21	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9
- zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,97	0,97	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
- jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,48	0,54	0,68	0,76	0,68	0,76	0,68	0,76	0,68	0,76
- margarina, brez laktoze	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
- muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/34 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 86 mg Na (0,22 g NaCl); 82 g vode.

Pire krompir, brez laktoze (1565L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	14,04	14,04	17,56	17,56	24,58	24,58	31,6	31,6	35,11	35,11	35,11	35,11
mleko, sojino	kg	1,76	1,76	2,2	2,2	3,08	3,08	3,96	3,96	4,4	4,4	4,4	4,4
margarina, brez laktoze	kg	0,16	0,16	0,2	0,2	0,28	0,28	0,36	0,36	0,4	0,4	0,4	0,4
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		20		28		36		40		40	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	14,04	14,04	21,07	21,07	28,09	28,09	35,11	35,11	42,13	42,13	45,64	45,64
mleko, sojino	kg	1,76	1,76	2,64	2,64	3,52	3,52	4,4	4,4	5,28	5,28	5,72	5,72
margarina, brez laktoze	kg	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,4	0,4	0,48	0,48	0,52	0,52
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		24		32		40		48		52	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Korenček v omaki, brez laktoze (1461L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
korenje, kuhano, odcejeno	kg	5,5	5,5	8	8	11	11	13	13	15	15	15,5	15,5
voda	l	4,4	4,4	6,4	6,4	8,8	8,8	10,4	10,4	12	12	12,4	12,4
mleko, sojino	kg	1,32	1,32	1,92	1,92	2,64	2,64	3,12	3,12	3,6	3,6	3,72	3,72
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,44	0,44	0,52	0,52	0,6	0,6	0,62	0,62
česen	kg	0,06	0,06	0,08	0,09	0,11	0,12	0,13	0,15	0,15	0,17	0,16	0,17
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		22		26		30		31	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
korenje, kuhano, odcejeno	kg	6	6	9	9	12	12	15	15	17,5	17,5	19,5	19,5
voda	l	4,8	4,8	7,2	7,2	9,6	9,6	12	12	14	14	15,6	15,6
mleko, sojino	kg	1,44	1,44	2,16	2,16	2,88	2,88	3,6	3,6	4,2	4,2	4,68	4,68
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,7	0,7	0,78	0,78
česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,1	0,12	0,13	0,15	0,17	0,18	0,2	0,2	0,22
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		30		35		39	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,07 MJ/16 kcal; 0,2 kcal/g; 0 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 79 g vode.

Narastek s proseno kašo in zelenjavo, brez laktoze (1612L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
proso, kuhano	kg	6,85	6,85	9,26	9,26	12,49	12,49	14,9	14,9	16,92	16,92	17,32	17,32
mleko, sojino	kg	6,8	6,8	9,2	9,2	12,4	12,4	14,8	14,8	16,8	16,8	17,2	17,2
špinača	kg	1,71	1,97	2,32	2,66	3,12	3,59	3,73	4,28	4,23	4,86	4,33	4,98
por	kg	0,88	1,25	1,2	1,7	1,61	2,29	1,92	2,73	2,18	3,1	2,24	3,17
margarina, brez laktoze	kg	0,34	0,34	0,46	0,46	0,62	0,62	0,74	0,74	0,84	0,84	0,86	0,86
sojin sir (tofu)	kg	0,17	0,17	0,23	0,23	0,31	0,31	0,37	0,37	0,42	0,42	0,43	0,43
jajce, kokošje	kg	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,1	0,11	0,13	0,13	0,14	0,13	0,15
majaron, posušen													
rožmarin													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17		23		31		37		42		43	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
proso, kuhano	kg	7,25	7,25	10,47	10,47	14,1	14,1	17,32	17,32	19,74	19,74	21,75	21,75
mleko, sojino	kg	7,2	7,2	10,4	10,4	14	14	17,2	17,2	19,6	19,6	21,6	21,6
špinača	kg	1,81	2,08	2,62	3,01	3,52	4,05	4,33	4,98	4,93	5,67	5,44	6,25
por	kg	0,94	1,33	1,35	1,92	1,82	2,58	2,24	3,17	2,55	3,62	2,81	3,99
margarina, brez laktoze	kg	0,36	0,36	0,52	0,52	0,7	0,7	0,86	0,86	0,98	0,98	1,08	1,08
sojin sir (tofu)	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,35	0,35	0,43	0,43	0,49	0,49	0,54	0,54
jajce, kokošje	kg	0,05	0,06	0,08	0,09	0,11	0,12	0,13	0,15	0,15	0,17	0,16	0,18
majaron, posušen													
rožmarin													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18		26		35		43		49		54	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/74 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 65 mg Na (0,17 g NaCl); 64 g vode.

Jedilnik 15

Gorenjska/Ljubljansko področje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • koruzni žganci, zabeljeni, brez mlečnih beljakovin • žitna kava s sojinim mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> • jabolko • štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka mleka 	<ul style="list-style-type: none"> • goveja juha z zdrobovim cmokom, brez mlečnih beljakovin in muškata oreška • kuhana govedina • pire krompir, brez mlečnih beljakovin • korenček v omaki, brez mlečnih beljakovin • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • banana • jogurt iz sojinega sira 	<ul style="list-style-type: none"> • narastek s proseno kašo in zelenjavo, brez mlečnih beljakovin • kumare v solati

Sestavine in količine za 100 oseb

Koruzni žganci, zabeljeni, brez mlečnih beljakovin (1510L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
koruzni žganci (kuhanje)	kg	10,44	10,44	14,24	14,24	18,99	18,99	22,78	22,78	25,63	25,63	26,58	26,58
- voda	l	10,44	10,44	14,24	14,24	18,99	18,99	22,78	22,78	25,63	25,63	26,58	26,58
- koruzni zdrob	kg	3,48	3,48	4,75	4,75	6,33	6,33	7,59	7,59	8,54	8,54	8,86	8,86
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,55	0,55	0,75	0,75	1	1	1,2	1,2	1,35	1,35	1,4	1,4
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		15		20		24		27		28	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
koruzni žganci (kuhanje)	kg	11,39	11,39	16,14	16,14	21,84	21,84	26,58	26,58	30,38	30,38	33,23	33,23
- voda	l	11,39	11,39	16,14	16,14	21,84	21,84	26,58	26,58	30,38	30,38	33,23	33,23
- koruzni zdrob	kg	3,8	3,8	5,38	5,38	7,28	7,28	8,86	8,86	10,13	10,13	11,08	11,08
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,6	0,6	0,85	0,85	1,15	1,15	1,4	1,4	1,6	1,6	1,75	1,75
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		28		32		35	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,56 MJ/132 kcal; 1,3 kcal/g; 5 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 54 mg Na (0,14 g NaCl); 80 g vode.

Žitna kava s sojinim mlekom (1871L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	9,6	9,6	9,6	9,6	12	12	16,8	16,8	16,8	16,8	19,2	19,2
sladkor	kg	0,19	0,19	0,19	0,19	0,24	0,24	0,34	0,34	0,34	0,34	0,39	0,39
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,09	0,09	0,12	0,12	0,16	0,16	0,16	0,16	0,19	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		12,5		17,5		17,5		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	9,6	9,6	12	12	14,4	14,4	16,8	16,8	19,2	19,2	21,6	21,6
sladkor	kg	0,19	0,19	0,24	0,24	0,29	0,29	0,34	0,34	0,39	0,39	0,44	0,44
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,12	0,12	0,14	0,14	0,16	0,16	0,19	0,19	0,21	0,21
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		12,5		15		17,5		20		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pripravimo kavni pripravek iz žitne kave, sladkorja in malo mlačnega sojinega mleka ter ga vmešamo v segreto sojino mleko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/69 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 85 g vode.

Goveja juha z zdrobovim cmokom, brez mlečnih beljakovin in muškarnega oreška (1706L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	10,42	10,42	20,83	20,83	20,83	20,83	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17
zdrobovi cmoki (kuhanje)	kg	2,08	2,11	4,17	4,21	4,17	4,21	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9
- zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,97	0,97	0,97	0,97	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
- jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,48	0,54	0,48	0,54	0,68	0,76	0,68	0,76	0,68	0,76
- margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
- drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	10,42	10,42	20,83	20,83	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17
zdrobovi cmoki (kuhanje)	kg	2,08	2,11	4,17	4,21	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9
- zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,97	0,97	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
- jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,48	0,54	0,68	0,76	0,68	0,76	0,68	0,76	0,68	0,76
- margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
- drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/34 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 86 mg Na (0,22 g NaCl); 82 g vode.

Pire krompir, brez mlečnih beljakovin (1565L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	14,04	14,04	17,56	17,56	24,58	24,58	31,6	31,6	35,11	35,11	35,11	35,11
mleko, sojino	kg	1,76	1,76	2,2	2,2	3,08	3,08	3,96	3,96	4,4	4,4	4,4	4,4
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,16	0,16	0,2	0,2	0,28	0,28	0,36	0,36	0,4	0,4	0,4	0,4
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		20		28		36		40		40	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	14,04	14,04	21,07	21,07	28,09	28,09	35,11	35,11	42,13	42,13	45,64	45,64
mleko, sojino	kg	1,76	1,76	2,64	2,64	3,52	3,52	4,4	4,4	5,28	5,28	5,72	5,72
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,4	0,4	0,48	0,48	0,52	0,52
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		24		32		40		48		52	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Korenček v omaki, brez mlečnih beljakovin (1461L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
korenje, kuhano, odcejeno	kg	5,5	5,5	8	8	11	11	13	13	15	15	15,5	15,5
voda	l	4,4	4,4	6,4	6,4	8,8	8,8	10,4	10,4	12	12	12,4	12,4
mleko, sojino	kg	1,32	1,32	1,92	1,92	2,64	2,64	3,12	3,12	3,6	3,6	3,72	3,72
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,44	0,44	0,52	0,52	0,6	0,6	0,62	0,62
česen	kg	0,06	0,06	0,08	0,09	0,11	0,12	0,13	0,15	0,15	0,17	0,16	0,17
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		22		26		30		31	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
korenje, kuhano, odcejeno	kg	6	6	9	9	12	12	15	15	17,5	17,5	19,5	19,5
voda	l	4,8	4,8	7,2	7,2	9,6	9,6	12	12	14	14	15,6	15,6
mleko, sojino	kg	1,44	1,44	2,16	2,16	2,88	2,88	3,6	3,6	4,2	4,2	4,68	4,68
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,7	0,7	0,78	0,78
česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,1	0,12	0,13	0,15	0,17	0,18	0,2	0,2	0,22

jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		30		35		39	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,07 MJ/16 kcal; 0,2 kcal/g; 0 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 79 g vode.													
Narastek s proseno kašo in zelenjavo, brez mlečnih beljakovin (1612L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
proso, kuhano	kg	6,85	6,85	10,07	10,07	13,29	13,29	15,71	15,71	17,72	17,72	18,13	18,13
mleko, sojino	kg	6,8	6,8	10	10	13,2	13,2	15,6	15,6	17,6	17,6	18	18
špinača	kg	1,71	1,97	2,52	2,9	3,32	3,82	3,93	4,52	4,43	5,1	4,53	5,21
por	kg	0,88	1,25	1,3	1,85	1,72	2,44	2,03	2,88	2,29	3,25	2,34	3,32
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,34	0,34	0,5	0,5	0,66	0,66	0,78	0,78	0,88	0,88	0,9	0,9
sojin sir (tofu)	kg	0,17	0,17	0,25	0,25	0,33	0,33	0,39	0,39	0,44	0,44	0,45	0,45
jajce, kokošje	kg	0,05	0,06	0,08	0,08	0,1	0,11	0,12	0,13	0,13	0,15	0,14	0,15
majaron, posušen													
rožmarin													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17		25		33		39		44		45	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
proso, kuhano	kg	7,65	7,65	10,88	10,88	14,5	14,5	17,72	17,72	20,54	20,54	22,56	22,56
mleko, sojino	kg	7,6	7,6	10,8	10,8	14,4	14,4	17,6	17,6	20,4	20,4	22,4	22,4
špinača	kg	1,91	2,2	2,72	3,13	3,63	4,17	4,43	5,1	5,14	5,91	5,64	6,49
por	kg	0,99	1,4	1,4	1,99	1,87	2,66	2,29	3,25	2,65	3,76	2,91	4,13
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,38	0,38	0,54	0,54	0,72	0,72	0,88	0,88	1,02	1,02	1,12	1,12
sojin sir (tofu)	kg	0,19	0,19	0,27	0,27	0,36	0,36	0,44	0,44	0,51	0,51	0,56	0,56
jajce, kokošje	kg	0,06	0,06	0,08	0,09	0,11	0,12	0,13	0,15	0,15	0,17	0,17	0,19
majaron, posušen													
rožmarin													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		27		36		44		51		56	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/74 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 65 mg Na (0,17 g NaCl); 64 g vode.

Kumare v solati (1894L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kumare	kg	10,15	12,79	14,38	18,12	19,46	24,52	22,84	28,78	25,38	31,98	27,07	34,11
čebula	kg	0,56	0,6	0,79	0,85	1,06	1,15	1,25	1,35	1,39	1,5	1,48	1,6
kis, vinski	kg	0,55	0,55	0,78	0,78	1,05	1,05	1,23	1,23	1,37	1,37	1,46	1,46
voda	l	0,55	0,55	0,78	0,78	1,05	1,05	1,23	1,23	1,37	1,37	1,46	1,46
olja, sončnično	l	0,18	0,18	0,26	0,26	0,35	0,35	0,41	0,41	0,46	0,46	0,49	0,49
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07
črni poper, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		27		30		32	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kumare	kg	11	13,86	16,07	20,25	21,15	26,65	26,23	33,05	30,46	38,38	32,99	41,57
čebula	kg	0,6	0,65	0,88	0,95	1,16	1,25	1,43	1,55	1,67	1,8	1,8	1,95
kis, vinski	kg	0,59	0,59	0,87	0,87	1,14	1,14	1,42	1,42	1,65	1,65	1,78	1,78
voda	l	0,59	0,59	0,87	0,87	1,14	1,14	1,42	1,42	1,65	1,65	1,78	1,78
olja, sončnično	l	0,2	0,2	0,29	0,29	0,38	0,38	0,47	0,47	0,55	0,55	0,59	0,59
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09
črni poper, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		31		36		39	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,1 MJ/23 kcal; 0,2 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 91 mg Na (0,24 g NaCl); 90 g vode.

Jedilnik 15

Gorenjska/Ljubljansko področje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • koruzni žganci, zabeljeni • bela kava 	<ul style="list-style-type: none"> • jabolko • štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> • goveja juha z zdrobovim cmokom, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina • kuhana govedina • pire krompir • korenček v omaki • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • pomaranča/jagode • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • narastek s proseno kašo in zelenjavo, brez jajc in jajčnega lecitina • solata s paradižnikom in kumarami

Sestavine in količine za 100 oseb

Goveja juha z zdrobovim cmokom, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina (1706J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	10,42	10,42	20,83	20,83	20,83	20,83	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17
zdrobovi cmoki (kuhanje)	kg	2,08	2,11	4,17	4,21	4,17	4,21	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9
- zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,97	0,97	0,97	0,97	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
- smetana, kislá	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,19	0,19	0,37	0,37	0,37	0,37	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52
- peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	10,42	10,42	20,83	20,83	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17	29,17
zdrobovi cmoki (kuhanje)	kg	2,08	2,11	4,17	4,21	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9
- zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,97	0,97	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
- smetana, kislá	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,19	0,19	0,37	0,37	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52
- peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 83 mg Na (0,21 g NaCl); 82 g vode.

Narastek s proseno kašo in zelenjavo, brez jajc in jajčnega lecitina (1612J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
proso, kuhano	kg	6,85	6,85	9,67	9,67	12,89	12,89	15,31	15,31	17,32	17,32	17,72	17,72
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	6,64	6,64	9,37	9,37	12,49	12,49	14,83	14,83	16,78	16,78	17,17	17,17
špinača	kg	1,71	1,97	2,42	2,78	3,22	3,71	3,83	4,4	4,33	4,98	4,43	5,1
por	kg	0,88	1,25	1,25	1,77	1,66	2,36	1,98	2,81	2,24	3,17	2,29	3,25
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,34	0,34	0,48	0,48	0,64	0,64	0,77	0,77	0,87	0,87	0,89	0,89
sir parmezan, 36,6 % m. m., v suhi snovi	kg	0,26	0,27	0,36	0,38	0,48	0,51	0,57	0,6	0,65	0,68	0,66	0,7
smetana, kislá	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,11	0,11	0,13	0,13	0,13	0,13
majaron, posušen													
rožmarin													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17		24		32		38		43		44	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
proso, kuhano	kg	7,65	7,65	10,88	10,88	14,5	14,5	17,72	17,72	20,14	20,14	22,16	22,16
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	7,42	7,42	10,54	10,54	14,05	14,05	17,17	17,17	19,52	19,52	21,47	21,47
špinača	kg	1,91	2,2	2,72	3,13	3,63	4,17	4,43	5,1	5,04	5,79	5,54	6,37
por	kg	0,99	1,4	1,4	1,99	1,87	2,66	2,29	3,25	2,6	3,69	2,86	4,06
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,38	0,38	0,54	0,54	0,73	0,73	0,89	0,89	1,01	1,01	1,11	1,11
sir parmezan, 36,6 % m. m., v suhi snovi	kg	0,29	0,3	0,41	0,43	0,54	0,57	0,66	0,7	0,76	0,79	0,83	0,87
smetana, kislá	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15	0,17	0,17
majaron, posušen													
rožmarin													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		27		36		44		50		55	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,33 MJ/77 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 75 mg Na (0,19 g NaCl); 64 g vode.

Jedilnik 15

Gorenjska/Ljubljansko področje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • koruzni žganci, zabeljeni • bela kava 	<ul style="list-style-type: none"> • jabolko • štručka, pšenična, polnozrnata 	<ul style="list-style-type: none"> • goveja juha z zdrobovim cmokom, brez muškarnega oreška • kuhana govedina • pire krompir • korenček v omaki • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • pomaranča/jagode • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • narastek s proseno kašo in zelenjavo • solata s paradižnikom in kumarami

Jedilnik 15

Gorenjska/Ljubljansko področje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • koruzni žganci, zabeljeni • bela kava 	<ul style="list-style-type: none"> • jabolko • štručka, pšenična, polnozrnata 	<ul style="list-style-type: none"> • zelenjavna juha z zdrobovim cmokom • jajce, kokošje, pečeno "na oko" • pire krompir • korenček v omaki • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • pomaranča/jagode • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • narastek s proseno kašo in zelenjavo • solata s paradižnikom in kumarami

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	koruzni žganci, zabeljeni		110 g	160 g	210 g	250 g	280 g	290 g
	bela kava	skodelica	100 ml	100 ml	150 ml	175 ml	175 ml	200 ml
DM	jabolko	manjši sadež	1 (50 g)	1 (50 g)	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)
	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
K	zelenjavna juha z zdrobovim cmokom	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	jajce, kokošje, pečeno "na oko"		30 g	40 g	60 g	70 g	80 g	80 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	1,5 (120 g)	2 (160 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	4 (320 g)	4 (320 g)
	korenček v omaki		90 g	130 g	180 g	220 g	240 g	250 g
	zelena solata	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,4 (180 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	pomaranča/jagode	manjši sadež	2 (100/140 g)	3 (150/200 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
V	narastek s proseno kašo in zelenjavo		170 g	240 g	320 g	380 g	430 g	450 g
	solata s paradižnikom in kumarami	skodelica	3 (114 g)	4,5 (171 g)	6 (228 g)	7 (266 g)	8 (304 g)	8 (304 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	koruzni žganci, zabeljeni		120 g	170 g	230 g	280 g	320 g	360 g
	bela kava	skodelica	100 ml	125 ml	150 ml	200 ml	225 ml	250 ml
DM	jabolko	manjši sadež	1 (50 g)	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)	3 (150 g)
	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
K	zelenjavna juha z zdrobovim cmokom	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	jajce, kokošje, pečeno "na oko"		30 g	50 g	70 g	80 g	100 g	110 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	1,5 (120 g)	2,5 (200 g)	3,5 (280 g)	4 (320 g)	5 (400 g)	5,5 (440 g)
	korenček v omaki		100 g	150 g	200 g	250 g	290 g	320 g
	zelena solata	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				

PM	pomaranča/jagode	manjši sadež	2,5 (125/170 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)	3,2 (160/220 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	375 g	375 g	375 g	375 g	375 g	375 g
V	narastek s proseno kašo in zelenjavo		190 g	270 g	360 g	440 g	500 g	550 g	
	solata s paradižnikom in kumarami	skodelica	3,5 (133 g)	5 (190 g)	6,5 (247 g)	8 (304 g)	9 (342 g)	10 (380 g)	

Sestavine in količine za 100 oseb

Zelenjavna juha z zdrobovim cmokom (1706V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	10,38	10,38	10,38	10,38	20,75	20,75	20,75	20,75	29,05	29,05	29,05	29,05
zdrobovi cmoki (kuhanje)	kg	2,08	2,11	2,08	2,11	4,17	4,21	4,17	4,21	5,83	5,9	5,83	5,9
- zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,48	0,48	0,97	0,97	0,97	0,97	1,35	1,35	1,35	1,35
- jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,24	0,27	0,48	0,54	0,48	0,54	0,68	0,76	0,68	0,76
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,19	0,19	0,19	0,19	0,37	0,37	0,37	0,37	0,52	0,52	0,52	0,52
- muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	10,38	10,38	20,75	20,75	20,75	20,75	29,05	29,05	29,05	29,05	29,05	29,05
zdrobovi cmoki (kuhanje)	kg	2,08	2,11	4,17	4,21	4,17	4,21	5,83	5,9	5,83	5,9	5,83	5,9
- zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,97	0,97	0,97	0,97	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
- jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,48	0,54	0,48	0,54	0,68	0,76	0,68	0,76	0,68	0,76
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,19	0,19	0,37	0,37	0,37	0,37	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52
- muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/110 kcal; 1,1 kcal/g; 4 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 85 mg Na (0,22 g NaCl); 65 g vode.

Povprečje

Deklice/dekleta



Zdravi otroci

Starost (leta)	1-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18
	dosežena vrednost (priporočilo)					
Energijska vrednost (MJ / kcal)	4,6 (4,8) / 1102 (1150)	6 (6,1) / 1434 (1450)	7,3 (7,5) / 1737 (1800)	8,7 (9) / 2063 (2150)	9,6 (10) / 2272 (2400)	10 (10,5) / 2364 (2500)
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	0,9	0,8	0,9	0,8	0,8
Hranilna vrednost						
- Beljakovine (g)	40 (28-41, ≤ 55)	56 (36-54, ≤ 72)	73 (43-65, ≤ 87)	87 (52-77, ≤ 103)	95 (57-85, ≤ 114)	98 (59-89, ≤ 118)
- Maščobe (g)	45 (≤ 37-49)	52 (≤ 48-56)	54 (≤ 58-68)	63 (≤ 69-80)	70 (≤ 76-88)	70 (≤ 76)
- Maščobe (g/100 kcal)	4 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)
- Ogljikovi hidrati (g)	134 (≥ 138)	185 (≥ 179)	240 (≥ 217)	286 (≥ 258)	316 (≥ 284)	328 (≥ 295)
- Skupna prehranska vlaknina (g) (10 g/1000 kcal)	17 (≥ 11)	24 (≥ 14,3)	30 (≥ 17,4)	36 (≥ 20,6)	40 (≥ 22,7)	42 (≥ 23,6)
- Prehranski holesterol (g) (< 300 mg)	96 (< 300)	136 (< 300)	178 (< 300)	213 (< 300)	236 (< 300)	244 (< 300)
- Nasičene maščobne kisline (g)	10,7 (< 12)	13,7 (< 16)	16,9 (< 19)	19,9 (< 23)	21,9 (< 25)	23 (< 26)
- Enkrat nenasičene maščobne kisline (g)	15 (lahko tudi > 12)	15 (lahko tudi > 16)	15 (lahko tudi > 19)	18 (lahko tudi > 23)	20 (lahko tudi > 25)	21 (lahko tudi > 26)
- Večkrat nenasičene maščobne kisline (g)	7 (4-9)	8 (5-11)	10 (6-14)	12 (7-16)	13 (8-18)	14 (8-18)
- n-6 maščobne kisline (g)	4,7 (3,06-6,12)	5,98 (3,98-7,97)	7,23 (4,82-9,65)	8,29 (5,73-11,46)	9,37 (6,31-12,62)	9,66 (6,57-13,13)
- n-3 maščobne kisline (g)	0,64 (0,61)	0,87 (0,8)	1,09 (0,96)	1,25 (1,15)	1,4 (1,26)	1,46 (1,31)
- Vitamin A (mg-ekivalent)	0,7 (0,14/MJ oz. 0,65)	1 (0,12/MJ oz. 0,72)	1,3 (0,11/MJ oz. 0,8)	1,6 (0,11/MJ oz. 0,95)	1,7 (0,11/MJ oz. 1,05)	1,8 (0,11/MJ oz. 1,09)
- Alfa in beta-karotenoidi (mg)	5,9	8,4	10,5	12,6	13,6	14,2
- Vitamin D (µg)	0,4 (1,1/MJ oz. 5,1)	0,5 (0,9/MJ oz. 5,4)	0,7 (0,7/MJ oz. 5,1)	0,8 (0,6/MJ oz. 5,2)	0,9 (0,5/MJ oz. 4,8)	1 (0,6/MJ oz. 5,9)
- Vitamin E (mg ekvivalent)	7 (5)	8 (8)	10 (9)	12 (11)	13 (12)	14 (12)
- Tiamin (mg)	0,7 (0,6)	1 (0,8)	1,3 (1)	1,5 (1)	1,6 (1,1)	1,7 (1)
- Riboflavin (mg)	1 (0,7)	1,4 (0,9)	1,8 (1,1)	2,1 (1,2)	2,2 (1,3)	2,3 (1,2)
- Vitamin B6 (mg)	0,9 (0,09/MJ oz. 0,4)	1,3 (0,09/MJ oz. 0,5)	1,7 (0,1/MJ oz. 0,7)	2 (0,12/MJ oz. 1)	2,2 (0,15/MJ oz. 1,4)	2,3 (0,14/MJ oz. 1,4)
- Folna kislina (µg ekvivalent)	193 (45/MJ oz. 207)	267 (52/MJ oz. 312)	351 (42/MJ oz. 305)	411 (47/MJ oz. 406)	455 (43/MJ oz. 409)	473 (47/MJ oz. 465)
- Vitamin B12 (µg)	1,7 (0,23/MJ oz. 1,1)	2,3 (0,26/MJ oz. 1,6)	2,9 (0,25/MJ oz. 1,8)	3,4 (0,24/MJ oz. 2,1)	3,6 (0,32/MJ oz. 3)	3,8 (0,35/MJ oz. 3,5)

- Cink (mg)	5,9 (0,7/MJ oz. 3,2)	7,9 (0,9/MJ oz. 5,4)	10 (1/MJ oz. 7,3)	11,8 (0,8/MJ oz. 6,9)	13,1 (0,7/MJ oz. 6,7)	13,5 (0,8/MJ oz. 7,9)
- Kalcij (mg)	896 (136/MJ oz. 627)	1255 (121/MJ oz. 726)	1655 (127/MJ oz. 923)	1921 (129/MJ oz. 1114)	2085 (128/MJ oz. 1217)	2155 (141/MJ oz. 1394)
- Magnezij (mg)	227 (18/MJ oz. 83)	308 (21/MJ oz. 126)	390 (24/MJ oz. 174)	455 (29/MJ oz. 250)	500 (33/MJ oz. 314)	518 (41/MJ oz. 405)
- Železo (mg)	7 (1,8/MJ oz. 8)	10 (1,4/MJ oz. 8)	13 (1,4/MJ oz. 10)	15 (1,8/MJ oz. 16)	17 (1,6/MJ oz. 15)	18 (1,8/MJ oz. 18)
- Mangan (mg)	2,8 (1–1,5)	3,7 (1,5–2)	4,7 (2–3)	5,5 (2–3)	6,1 (2–3)	6,3 (2–5)
- Selen (µg)	34 (10–40)	45 (15–45)	57 (20–50)	68 (25–60)	75 (25–60)	77 (30–70)
- Baker (mg)	2,2 (0,5–1)	3,2 (0,5–1)	4,2 (1–1,5)	4,5 (1–1,5)	5,3 (1–1,5)	5,4 (1–1,5)
- Natrij (mg)	985 (300–2400)	1394 (410–2400)	1788 (460–2400)	2141 (510–2400)	2342 (550–2400)	2452 (550–2400)
- Jod (µg)	92 (20/MJ oz. 92)	133 (16/MJ oz. 96)	171 (17/MJ oz. 124)	202 (14/MJ oz. 121)	219 (16/MJ oz. 152)	225 (18/MJ oz. 178)
Energijski delež (%)						
- Beljakovine	15 (10–15, ≤ 20)	16 (10–15, ≤ 20)	17 (10–15, ≤ 20)	17 (10–15, ≤ 20)	17 (10–15, ≤ 20)	17 (10–15, ≤ 20)
- Maščobe	37 (≤ 30–40)	33 (≤ 30–35)	28 (≤ 30–35)	28 (≤ 30–35)	28 (≤ 30–35)	28 (≤ 30–30)
- Ogljikovi hidrati	49 (≥ 50)	52 (≥ 50)	55 (≥ 50)	56 (≥ 50)	56 (≥ 50)	56 (≥ 50)
- Nasičene maščobne kisline	8,8 (< 10)	8,6 (< 10)	8,7 (< 10)	8,7 (< 10)	8,7 (< 10)	8,7 (< 10)
- Enkrat nenasičene maščobne kisline	12,3 (lahko tudi > 10)	9,4 (lahko tudi > 10)	7,9 (lahko tudi > 10)	7,8 (lahko tudi > 10)	7,9 (lahko tudi > 10)	7,9 (lahko tudi > 10)
- Večkrat nenasičene maščobne kisline	5,3 (3–7)	5,3 (3–7)	5,4 (3–7)	5,3 (3–7)	5,3 (3–7)	5,3 (3–7)
- Esencialne maščobne kisline n-6	3,84 (3)	3,75 (2,5)	3,75 (2,5)	3,62 (2,5)	3,71 (2,5)	3,68 (2,5)
- Esencialne maščobne kisline n-3	0,53 (0,5)	0,54 (0,5)	0,57 (0,5)	0,54 (0,5)	0,55 (0,5)	0,56 (0,5)
Razmerje maščobnih kislin n-6/n-3	7 : 1 (5 : 1)	7 : 1 (5 : 1)	7 : 1 (5 : 1)	7 : 1 (5 : 1)	7 : 1 (5 : 1)	7 : 1 (5 : 1)
Enote živil						
- Škrobna živila (brez dodanega sladkorja)	4 (7)	5,4 (9)	7 (11)	8,5 (14)	9,4 (16)	9,9 (17)
- Zelenjava	1,6 (2)	2,3 (3)	3 (4)	3,5 (4)	3,9 (5)	4 (5)
- Sadje	1,4 (1–2)	1,9 (2)	2,4 (3)	2,7 (3)	3 (4)	3 (4)
- Mleko in mlečni izdelki	1,5 (1–2)	2,1 (2)	2,7 (2–3)	3,2 (3)	3,4 (4)	3,5 (4)
- Meso in zamenjave (ribe, jajca, stročnice, oreški in drugo lupinasto sadje)	1,7 (2)	2,3 (3)	3 (3)	3,6 (4)	4 (4)	4,1 (5)
- Maščobe (dodane)	6,4 (7)	5,5 (7–8)	4,6 (9–10)	5,3 (11)	6 (12)	6,1 (13–14)
Jodirana kuhinjska sol (dodana) (g)	0,6	0,8	1	1,2	1,3	1,3

Povprečje

Dečki/fantje



Zdravi otroci

Starost (leta)	1-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18
	dosežena vrednost (priporočilo)					
Energijska vrednost (MJ / kcal)	5 (5,2) / 1193 (1250)	6,7 (6,7) / 1597 (1600)	8,1 (8,4) / 1918 (2000)	9,8 (10,3) / 2327 (2450)	11 (11,7) / 2619 (2800)	12,1 (13) / 2865 (3100)
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8
Hranilna vrednost						
- Beljakovine (g)	44 (30-45, ≤ 60)	63 (40-60, ≤ 80)	81 (48-72, ≤ 96)	97 (58-87, ≤ 116)	109 (65-98, ≤ 131)	118 (72-107, ≤ 143)
- Maščobe (g)	48 (≤ 40-53)	57 (≤ 53-62)	60 (≤ 64-75)	72 (≤ 78-90)	81 (≤ 87-102)	81 (≤ 87)
- Maščobe (g/100 kcal)	4 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)
- Ogljikovi hidrati (g)	147 (≥ 149)	209 (≥ 200)	265 (≥ 240)	323 (≥ 291)	364 (≥ 327)	398 (≥ 358)
- Skupna prehranska vlaknina (g) (10 g/1000 kcal)	19 (≥ 11,9)	26 (≥ 16)	33 (≥ 19,2)	41 (≥ 23,3)	46 (≥ 26,2)	51 (≥ 28,7)
- Prehranski holesterol (g) (< 300 mg)	107 (< 300)	153 (< 300)	199 (< 300)	240 (< 300)	273 (< 300)	298 (< 300)
- Nasičene maščobne kisline (g)	11,5 (< 13)	15,2 (< 18)	18,7 (< 21)	22,5 (< 26)	25,5 (< 29)	27,7 (< 32)
- Enkrat nenasičene maščobne kisline (g)	16 (lahko tudi > 13)	17 (lahko tudi > 18)	17 (lahko tudi > 21)	20 (lahko tudi > 26)	23 (lahko tudi > 29)	25 (lahko tudi > 32)
- Večkrat nenasičene maščobne kisline (g)	7 (4-9)	9 (5-12)	11 (6-15)	14 (8-18)	15 (9-20)	17 (10-22)
- n-6 maščobne kisline (g)	5,14 (3,31-6,63)	6,35 (4,44-8,87)	7,81 (5,33-10,65)	9,53 (6,46-12,93)	10,48 (7,28-14,55)	11,83 (7,96-15,92)
- n-3 maščobne kisline (g)	0,72 (0,66)	0,94 (0,89)	1,19 (1,07)	1,45 (1,29)	1,58 (1,46)	1,8 (1,59)
- Vitamin A (mg-ekivalent)	0,8 (0,13/MJ oz. 0,65)	1,1 (0,11/MJ oz. 0,73)	1,4 (0,1/MJ oz. 0,8)	1,7 (0,1/MJ oz. 0,97)	2 (0,1/MJ oz. 1,1)	2,2 (0,1/MJ oz. 1,2)
- Alfa in beta-karotenoidi (mg)	6,5	9	11,4	14	15,9	17,4
- Vitamin D (µg)	0,4 (1,1/MJ oz. 5,5)	0,6 (0,8/MJ oz. 5,3)	0,8 (0,6/MJ oz. 4,8)	1 (0,5/MJ oz. 4,9)	1,1 (0,4/MJ oz. 4,4)	1,2 (0,5/MJ oz. 6)
- Vitamin E (mg ekvivalent)	7 (6)	9 (8)	11 (10)	14 (13)	15 (14)	17 (15)
- Tiamin (mg)	0,8 (0,6)	1,1 (0,8)	1,4 (1)	1,7 (1,2)	1,9 (1,4)	2,1 (1,3)
- Riboflavin (mg)	1,1 (0,7)	1,5 (0,9)	1,9 (1,1)	2,3 (1,4)	2,5 (1,6)	2,7 (1,5)
- Vitamin B6 (mg)	1 (0,09/MJ oz. 0,4)	1,5 (0,09/MJ oz. 0,6)	1,8 (0,09/MJ oz. 0,7)	2,2 (0,11/MJ oz. 1,1)	2,5 (0,13/MJ oz. 1,4)	2,7 (0,15/MJ oz. 1,8)
- Folna kislina (µg ekvivalent)	216 (43/MJ oz. 215)	299 (47/MJ oz. 314)	384 (38/MJ oz. 305)	466 (43/MJ oz. 419)	517 (36/MJ oz. 395)	562 (38/MJ oz. 456)
- Vitamin B12 (µg)	1,8 (0,21/MJ oz. 1)	2,5 (0,23/MJ oz. 1,5)	3,3 (0,22/MJ oz. 1,8)	3,8 (0,21/MJ oz. 2)	4,2 (0,27/MJ oz. 3)	4,4 (0,28/MJ oz. 3,4)

- Cink (mg)	6,4 (0,6/MJ oz. 3)	8,8 (0,8/MJ oz. 5,3)	11,1 (0,9/MJ oz. 7,2)	13,3 (1/MJ oz. 9,7)	14,8 (0,8/MJ oz. 8,8)	16,1 (0,9/MJ oz. 10,8)
- Kalcij (mg)	1011 (128/MJ oz. 639)	1408 (109/MJ oz. 728)	1810 (114/MJ oz. 915)	2119 (117/MJ oz. 1139)	2346 (107/MJ oz. 1173)	2518 (113/MJ oz. 1355)
- Magnezij (mg)	251 (17/MJ oz. 85)	340 (19/MJ oz. 127)	427 (22/MJ oz. 177)	509 (24/MJ oz. 234)	565 (28/MJ oz. 307)	614 (38/MJ oz. 456)
- Železo (mg)	8 (1,7/MJ oz. 8)	11 (1,3/MJ oz. 9)	14 (1,3/MJ oz. 10)	17 (1,3/MJ oz. 13)	19 (1,1/MJ oz. 12)	21 (1,1/MJ oz. 13)
- Mangan (mg)	3,1 (1-1,5)	4,2 (1,5-2)	5,1 (2-3)	6,2 (2-3)	6,9 (2-3)	7,6 (2-5)
- Selen (µg)	37 (10-40)	49 (15-45)	62 (20-50)	77 (25-60)	86 (25-60)	93 (30-70)
- Baker (mg)	2,2 (0,5-1)	3,3 (0,5-1)	4,3 (1-1,5)	5,4 (1-1,5)	6,3 (1-1,5)	6,5 (1-1,5)
- Natrij (mg)	1099 (300-2400)	1550 (410-2400)	1978 (460-2400)	2408 (510-2400)	2703 (550-2400)	2952 (550-2400)
- Jod (µg)	104 (19/MJ oz. 95)	147 (19/MJ oz. 127)	191 (15/MJ oz. 120)	223 (13/MJ oz. 127)	247 (13/MJ oz. 142)	266 (14/MJ oz. 168)
Energijski delež (%)						
- Beljakovine	15 (10-15, ≤ 20)	16 (10-15, ≤ 20)	17 (10-15, ≤ 20)	17 (10-15, ≤ 20)	17 (10-15, ≤ 20)	17 (10-15, ≤ 20)
- Maščobe	36 (≤ 30-40)	32 (≤ 30-35)	28 (≤ 30-35)	28 (≤ 30-35)	28 (≤ 30-35)	28 (≤ 30-30)
- Ogljikovi hidrati	49 (≥ 50)	52 (≥ 50)	55 (≥ 50)	55 (≥ 50)	56 (≥ 50)	56 (≥ 50)
- Nasičene maščobne kisline	8,7 (< 10)	8,6 (< 10)	8,8 (< 10)	8,7 (< 10)	8,7 (< 10)	8,7 (< 10)
- Enkrat nenasičene maščobne kisline	12,1 (lahko tudi > 10)	9,3 (lahko tudi > 10)	7,9 (lahko tudi > 10)	7,9 (lahko tudi > 10)	7,9 (lahko tudi > 10)	7,9 (lahko tudi > 10)
- Večkrat nenasičene maščobne kisline	5,4 (3-7)	5,1 (3-7)	5,3 (3-7)	5,4 (3-7)	5,2 (3-7)	5,4 (3-7)
- Esencialne maščobne kisline n-6	3,88 (3)	3,58 (2,5)	3,67 (2,5)	3,68 (2,5)	3,6 (2,5)	3,72 (2,5)
- Esencialne maščobne kisline n-3	0,54 (0,5)	0,53 (0,5)	0,56 (0,5)	0,56 (0,5)	0,54 (0,5)	0,57 (0,5)
Razmerje maščobnih kislin n-6/n-3	7 : 1 (5 : 1)	7 : 1 (5 : 1)	7 : 1 (5 : 1)	7 : 1 (5 : 1)	7 : 1 (5 : 1)	7 : 1 (5 : 1)
Enote živil						
- Škrobna živila (brez dodanega sladkorja)	4,3 (7)	6,1 (9)	7,7 (11)	9,7 (14)	10,9 (16)	12,1 (17)
- Zelenjava	1,8 (2)	2,6 (3)	3,3 (4)	4 (4)	4,4 (5)	4,8 (5)
- Sadje	1,6 (1-2)	2,1 (2)	2,6 (3)	3 (3)	3,5 (4)	3,7 (4)
- Mleko in mlečni izdelki	1,7 (1-2)	2,3 (2)	3 (2-3)	3,4 (3)	3,7 (4)	4 (4)
- Meso in zamenjave (ribe, jajca, stročnice, oreški in drugo lupinasto sadje)	1,8 (2)	2,6 (3)	3,3 (3)	4 (4)	4,6 (4)	5,1 (5)
- Maščobe (dodane)	6,7 (7)	5,8 (7-8)	5 (9-10)	6,1 (11)	6,9 (12)	7,5 (13-14)
Jodirana kuhinjska sol (dodana) (g)						
	0,7	0,9	1,1	1,3	1,4	1,5

Jedilnik 16

Štajerska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • gratinirane palačinke s skuto in rozinami (1521) • marelica/grozdje • zeliščni čaj (1400) 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, rženi s pšeničnimi kalčki • sir mozzarella • paradižnik 	<ul style="list-style-type: none"> • kumarična krem juha (1467) • goveji zrezki v zelenjavni omaki (1531) • dušeni rjavi riž (1862) • sir parmezan, 36,6 % m. m. • zelena solata (1606) 	<ul style="list-style-type: none"> • kefir • marelica/grozdje • kosmiči, koruzni, nesladkani 	<ul style="list-style-type: none"> • sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči (1614) • pire krompir (1565) • rdeča pesa v solati (d) (1593)

Jedilnik 17

Dolenjska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • kruh, koruzni • paradižnik • skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let • sadni čaj z limono (1597) • med 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/grozdje • piškoti 	<ul style="list-style-type: none"> • brokolijeva juha (1437) • puranja rulada (1451) • kruhovi cmoki (1530) • rdeče zelje (1450) • sok, pomarančni 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • otrobi, ovseni • hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • stročji fižol v solati (1873) • kislá smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let • štručka, pšenična, polnozrnata

Jedilnik 18

Gorenjska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • pečen orehov štrukelj (1616) • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, sadni • melona 	<ul style="list-style-type: none"> • prežganka z jajcem (1482) • zeljne krpice z mesom (1617) • jabolčni kompot (1229) 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • kruh, mešani, pšenični/rženi • ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> • pečen mlad krompir (1528) • dušena panga (1472) • soparjena zelenjava (brokoli, korenje) (1874) • mehka solata (1709)

Jedilnik 19

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • kosmiči, koruzni, nesladkani • jagode/hruška • med • sezam, seme 	<ul style="list-style-type: none"> • pehtranova potica (1537) • marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> • belušna juha (1613) • jajčne testenine, kuhane (1559) • omaka po bolonjsko (1532) • brokoli v solati (1863) 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, graham • sirček »cottage cheese« • koper, zelenje • kumara 	<ul style="list-style-type: none"> • pečena polenta s skuto (1534) • jajčevci v kozici (1391) • paradižnikova solata (1620) • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 20

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni zdrob (1446) kakav, v prahu, delno razmaščen 	<ul style="list-style-type: none"> ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let (1622) hruška /sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha (1598) postrv po tržaško (1624) blitva s krompirjem (1444) solata s paradižnikom in kumarami (1895) 	<ul style="list-style-type: none"> jabolčni zavitek (1864) mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> rižota s puranjim mesom in bučkami (1538) mešana solata (1623) jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 16

Štajerska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> gratinirane palačinke s skuto in rozinami marelica/grozdje zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, rženi s pšeničnimi kalčki sir mozzarella paradižnik 	<ul style="list-style-type: none"> kumarična krem juha goveji zrezki v zelenjavni omaki dušeni rjavi riž nariban poltrdi sir zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> kefir marelica/grozdje kosmiči, koruzni, nesladkani 	<ul style="list-style-type: none"> sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči pire krompir rdeča pesa v solati (d)

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	gratinirane palačinke s skuto in rozinami		100 g	140 g	190 g	220 g	250 g	260 g
	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	2,5 (125/210 g)
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	kruh, mešani, rženi s pšeničnimi kalčki	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	sir mozzarella		20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g
	paradižnik	manjši plod	1 (38 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)
K	kumarična krem juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	goveji zrezki v zelenjavni omaki		120 g	180 g	240 g	290 g	330 g	350 g
	dušeni rjavi riž		80 g	120 g	160 g	200 g	220 g	240 g
	nariban poltrdi sir	rezina	2 (8 g)	3 (12 g)	4 (16 g)	5 (20 g)	5,5 (22 g)	6 (24 g)
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kefir	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g	250 g
	marelica/grozdje	manjši sadež	0,5 (25/40 g)	1 (50/90 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)
	kosmiči, koruzni, nesladkani		10 g	20 g	30 g	30 g	40 g	40 g

V	sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	rdeča pesa v solati (d)	skodelica	30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	gratinirane palačinke s skuto in rozinami		110 g	160 g	210 g	250 g	290 g	320 g
	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	2,5 (125/210 g)	3 (150/260 g)
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	kruh, mešani, rženi s pšeničnimi kalčki	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	sir mozzarella		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g
	paradižnik	manjši plod	1 (38 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)
K	kumarična krem juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	goveji zrezki v zelenjavni omaki		140 g	200 g	270 g	340 g	390 g	430 g
	dušeni rjavi riž		100 g	140 g	180 g	250 g	260 g	300 g
	nariban poltrdi sir	rezina	2,5 (10 g)	3,5 (14 g)	4,5 (18 g)	5,5 (22 g)	6,5 (26 g)	7 (28 g)
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kefir	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g
	marelica/grozdje	manjši sadež	0,5 (25/40 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2 (100/170 g)
	kosmiči, koruzni, nesladkani		20 g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g
V	sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči		30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	70 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)
	rdeča pesa v solati (d)	skodelica	30 g	50 g	60 g	70 g	80 g	90 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Gratinirane palačinke s skuto in rozinami (1521)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
palačinke (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	5,36	5,36	7,51	7,51	10,19	10,19	11,79	11,8	13,4	13,41	13,94	13,94
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,42	3,42	4,79	4,79	6,5	6,5	7,53	7,53	8,55	8,55	8,89	8,89
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,77	1,77	2,47	2,47	3,35	3,35	3,88	3,88	4,41	4,41	4,59	4,59
- voda	l	0,44	0,44	0,62	0,62	0,84	0,84	0,97	0,97	1,1	1,1	1,15	1,15
- olje, sončnično	l	0,25	0,25	0,34	0,34	0,47	0,47	0,54	0,54	0,61	0,61	0,64	0,64
- sladkor	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,11	0,11
- jajce, kokošje	kg	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, repično, za pripravo jedi													
skuta, 50% m.m, v suhi snovi	kg	3,14	3,14	4,4	4,4	5,97	5,97	6,91	6,91	7,85	7,85	8,16	8,16
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,78	0,78	1,1	1,1	1,49	1,49	1,73	1,73	1,96	1,96	2,04	2,04
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,35	0,35	0,49	0,49	0,67	0,67	0,78	0,78	0,88	0,88	0,92	0,92
sladkor	kg	0,31	0,31	0,44	0,44	0,6	0,6	0,69	0,69	0,78	0,78	0,82	0,82
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
jajce, kokošje, beljak	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		22		25		26	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
palačinke (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	5,9	5,9	8,58	8,58	11,26	11,26	13,4	13,41	15,55	15,55	17,16	17,16
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,76	3,76	5,47	5,47	7,18	7,18	8,55	8,55	9,92	9,92	10,95	10,95
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,94	1,94	2,82	2,82	3,71	3,71	4,41	4,41	5,12	5,12	5,65	5,65
- voda	l	0,49	0,49	0,71	0,71	0,93	0,93	1,1	1,1	1,28	1,28	1,41	1,41
- olje, sončnično	l	0,27	0,27	0,39	0,39	0,51	0,51	0,61	0,61	0,71	0,71	0,78	0,78
- sladkor	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13	0,14	0,14
- jajce, kokošje	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, repično, za pripravo jedi													
skuta, 50% m.m, v suhi snovi	kg	3,45	3,45	5,02	5,02	6,59	6,59	7,85	7,85	9,11	9,11	10,05	10,05
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,86	0,86	1,26	1,26	1,65	1,65	1,96	1,96	2,28	2,28	2,51	2,51

rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,39	0,39	0,57	0,57	0,74	0,74	0,88	0,88	1,02	1,02	1,13	1,13
sladkor	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,66	0,66	0,78	0,78	0,91	0,91	1	1
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
jajce, kokošje, beljak	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		21		25		29		32	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,67 MJ/160 kcal; 1,6 kcal/g; 9 g maščob; 15 g ogljikovih hidratov.; 28 mg Na (0,07 g NaCl); 45 g vode.

Zeliščni čaj (1400)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,71	9,71	9,71	9,71	19,42	19,42	19,42	19,42	19,42	19,42	19,42	19,42
med	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,71	9,71	9,71	9,71	19,42	19,42	19,42	19,42	29,13	29,13	29,13	29,13
med	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		30		30	

NAVODILA: Skuhamo čaj, ga po želji sladkamo z medom in mu dodamo sok sveže stisnjenih limon.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/2 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 79 g vode.

Kumarična krem juha (1467)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,26	9,26	9,26	9,26	18,52	18,52	18,52	18,52	25,93	25,93	25,93	25,93
kumara	kg	2,31	2,92	2,31	2,92	4,63	5,83	4,63	5,83	6,48	8,17	6,48	8,17
krompir	kg	0,46	0,56	0,46	0,56	0,93	1,11	0,93	1,11	1,3	1,56	1,3	1,56
korenje	kg	0,19	0,22	0,19	0,22	0,37	0,44	0,37	0,44	0,52	0,62	0,52	0,62
čebula	kg	0,14	0,15	0,14	0,15	0,28	0,3	0,28	0,3	0,39	0,42	0,39	0,42
olje, repično	l	0,15	0,15	0,15	0,15	0,31	0,31	0,31	0,31	0,43	0,43	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06

peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,26	9,26	18,52	18,52	18,52	18,52	25,93	25,93	25,93	25,93	25,93	25,93
kumara	kg	2,31	2,92	4,63	5,83	4,63	5,83	6,48	8,17	6,48	8,17	6,48	8,17
krompir	kg	0,46	0,56	0,93	1,11	0,93	1,11	1,3	1,56	1,3	1,56	1,3	1,56
korenje	kg	0,19	0,22	0,37	0,44	0,37	0,44	0,52	0,62	0,52	0,62	0,52	0,62
čebula	kg	0,14	0,15	0,28	0,3	0,28	0,3	0,39	0,42	0,39	0,42	0,39	0,42
olje, repično	l	0,15	0,15	0,31	0,31	0,31	0,31	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,05 MJ/12 kcal; 0,1 kcal/g; 1 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 78 g vode.													
Goveji zrezki v zelenjavni omaki (1531)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleto (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, zunanje stegno	kg	4,62	4,62	6,92	6,92	9,23	9,23	11,15	11,15	12,69	12,69	13,46	13,46
fižol, stročji	kg	2,77	2,94	4,15	4,4	5,54	5,87	6,69	7,09	7,62	8,07	8,08	8,56
voda	l	1,85	1,85	2,77	2,77	3,69	3,69	4,46	4,46	5,08	5,08	5,38	5,38
moka, pšenična, tip 500	kg	0,92	0,92	1,38	1,38	1,85	1,85	2,23	2,23	2,54	2,54	2,69	2,69
česen	kg	0,46	0,52	0,69	0,78	0,92	1,03	1,12	1,25	1,27	1,42	1,35	1,51
korenje	kg	0,46	0,55	0,69	0,82	0,92	1,1	1,12	1,33	1,27	1,51	1,35	1,6
olje, repično	l	0,31	0,31	0,46	0,46	0,62	0,62	0,74	0,74	0,85	0,85	0,9	0,9
čebula	kg	0,28	0,3	0,42	0,45	0,55	0,6	0,67	0,72	0,76	0,82	0,81	0,87
zelena, gomolj	kg	0,28	0,35	0,42	0,53	0,55	0,7	0,67	0,85	0,76	0,97	0,81	1,03
por	kg	0,18	0,26	0,28	0,39	0,37	0,52	0,45	0,63	0,51	0,72	0,54	0,76
gorčica, rumena, delikatesna													
paradižnik	kg	0,09	0,1	0,14	0,14	0,18	0,19	0,22	0,23	0,25	0,26	0,27	0,28
peteršilj, korenika													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		29		33		35	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, zunanje stegno	kg	5,38	5,38	7,69	7,69	10,38	10,38	13,08	13,08	15	15	16,54	16,54
fižol, stročji	kg	3,23	3,42	4,62	4,89	6,23	6,6	7,85	8,32	9	9,54	9,92	10,52
voda	l	2,15	2,15	3,08	3,08	4,15	4,15	5,23	5,23	6	6	6,62	6,62
moka, pšenična, tip 500	kg	1,08	1,08	1,54	1,54	2,08	2,08	2,62	2,62	3	3	3,31	3,31
česen	kg	0,54	0,6	0,77	0,86	1,04	1,16	1,31	1,46	1,5	1,68	1,65	1,85
korenje	kg	0,54	0,64	0,77	0,92	1,04	1,24	1,31	1,56	1,5	1,79	1,65	1,97
olje, repično	l	0,36	0,36	0,51	0,51	0,69	0,69	0,87	0,87	1	1	1,1	1,1
čebula	kg	0,32	0,35	0,46	0,5	0,62	0,67	0,78	0,85	0,9	0,97	0,99	1,07
zelena, gomolj	kg	0,32	0,41	0,46	0,59	0,62	0,79	0,78	1	0,9	1,14	0,99	1,26
por	kg	0,22	0,31	0,31	0,44	0,42	0,59	0,52	0,74	0,6	0,85	0,66	0,94
gorčica, rumena, delikatesna													
paradižnik	kg	0,11	0,11	0,15	0,16	0,21	0,22	0,26	0,27	0,3	0,31	0,33	0,34
peteršilj, korenika													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		27		34		39		43	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,36 MJ/86 kcal; 0,9 kcal/g; 3 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 63 g vode.

Dušeni rjavi riž (1862)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	7,55	7,55	11,33	11,33	15,1	15,1	18,25	18,25	20,77	20,77	22,03	22,03
riž, rjav, dolgozrnati	kg	3,36	3,36	5,03	5,03	6,71	6,71	8,11	8,11	9,23	9,23	9,79	9,79
čebula	kg	0,84	0,91	1,26	1,36	1,68	1,81	2,03	2,19	2,31	2,49	2,45	2,64
olje, oljčno	l	0,7	0,7	1,05	1,05	1,4	1,4	1,69	1,69	1,92	1,92	2,04	2,04
margarina, dietna	kg	0,7	0,7	1,05	1,05	1,4	1,4	1,69	1,69	1,92	1,92	2,04	2,04
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		29		33		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	8,81	8,81	12,59	12,59	16,99	16,99	21,4	21,4	24,55	24,55	27,06	27,06
riž, rjav, dolgozrnati	kg	3,92	3,92	5,59	5,59	7,55	7,55	9,51	9,51	10,91	10,91	12,03	12,03
čebula	kg	0,98	1,06	1,4	1,51	1,89	2,04	2,38	2,57	2,73	2,95	3,01	3,25
olje, oljčno	l	0,82	0,82	1,17	1,17	1,57	1,57	1,98	1,98	2,27	2,27	2,51	2,51
margarina, dietna	kg	0,82	0,82	1,17	1,17	1,57	1,57	1,98	1,98	2,27	2,27	2,51	2,51

jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		27		34		39		43	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,51 MJ/121 kcal; 1,2 kcal/g; 5 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 58 g vode.

Zelena solata (1606)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	4,35	5,74	6,52	8,6	6,52	8,6	9,78	12,91	9,78	12,91	9,78	12,91
kis, jabolčni	l	0,48	0,48	0,72	0,72	0,72	0,72	1,09	1,09	1,09	1,09	1,09	1,09
olja, sončnično	l	0,19	0,19	0,28	0,28	0,28	0,28	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	4,35	5,74	6,52	8,6	6,52	8,6	9,78	12,91	9,78	12,91	13,04	17,21
kis, jabolčni	l	0,48	0,48	0,72	0,72	0,72	0,72	1,09	1,09	1,09	1,09	1,45	1,45
olja, sončnično	l	0,19	0,19	0,28	0,28	0,28	0,28	0,42	0,42	0,42	0,42	0,56	0,56
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7,5		7,5		11,25		11,25		15	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/42 kcal; 0,4 kcal/g; 4 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 25 mg Na (0,07 g NaCl); 91 g vode.

Sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči (1614)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
soja, zrna, pražena na suho	kg	1,57	1,57	2,36	2,36	3,15	3,15	3,93	3,93	4,72	4,72	4,72	4,72
jajce, kokošje	kg	0,18	0,2	0,27	0,31	0,37	0,41	0,46	0,51	0,55	0,61	0,55	0,61
čebula	kg	0,16	0,17	0,24	0,25	0,31	0,34	0,39	0,42	0,47	0,51	0,47	0,51
česen	kg	0,03	0,04	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,11	0,09	0,11
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
poper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	2		3		4		5		6		6	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
soja, zrna, pražena na suho	kg	2,36	2,36	3,15	3,15	3,93	3,93	4,72	4,72	5,51	5,51	5,51	5,51
jajce, kokošje	kg	0,27	0,31	0,37	0,41	0,46	0,51	0,55	0,61	0,64	0,72	0,64	0,72
čebula	kg	0,24	0,25	0,31	0,34	0,39	0,42	0,47	0,51	0,55	0,59	0,55	0,59
česen	kg	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,11	0,11	0,12	0,11	0,12
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
popper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		5		6		7		7	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,38 MJ/330 kcal; 3,3 kcal/g; 15 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 14 g vode.

Pire krompir (1565)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	3,51	3,51	7,02	7,02	10,53	10,53	10,53	10,53	14,04	14,04	14,04	14,04
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,43	0,43	0,85	0,85	1,28	1,28	1,28	1,28	1,7	1,7	1,7	1,7
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,04	0,04	0,09	0,09	0,13	0,13	0,13	0,13	0,18	0,18	0,18	0,18
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		8		12		12		16		16	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	7,02	7,02	10,53	10,53	14,04	14,04	14,04	14,04	17,56	17,56
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,85	0,85	0,85	0,85	1,28	1,28	1,7	1,7	1,7	1,7	2,13	2,13
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,09	0,09	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,18	0,18	0,22	0,22
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		16		20	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 69 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Rdeča pesa v solati (D) (1593)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
pesa, kuhana	kg	2,6	2,6	3,47	3,47	4,34	4,34	5,2	5,2	6,07	6,07	6,94	6,94
olja, repično	l	0,24	0,24	0,32	0,32	0,4	0,4	0,48	0,48	0,56	0,56	0,64	0,64
kis, jabolčni	l	0,17	0,17	0,23	0,23	0,29	0,29	0,35	0,35	0,4	0,4	0,46	0,46
sladkor	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		5		6		7		8	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
pesa, kuhana	kg	2,6	2,6	4,34	4,34	5,2	5,2	6,07	6,07	6,94	6,94	7,8	7,8
olja, repično	l	0,24	0,24	0,4	0,4	0,48	0,48	0,56	0,56	0,64	0,64	0,72	0,72
kis, jabolčni	l	0,17	0,17	0,29	0,29	0,35	0,35	0,4	0,4	0,46	0,46	0,52	0,52
sladkor	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		5		6		7		8		9	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/109 kcal; 1,1 kcal/g; 7 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 67 mg Na (0,17 g NaCl); 81 g vode.

Jedilnik 16

Štajerska



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> gratinirane palačinke s skuto in rozinami, brez glutena marelica/grozdje zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> brezglutenski kruh sir mozzarella paradižnik 	<ul style="list-style-type: none"> kumarična krem juha goveji zrezki v zelenjavni omaki, brez glutena dušeni rjavi riž nariban poltrdi sir zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> kefir marelica/grozdje kosmiči, koruzni, nesladkani, brez glutena / dodatka ječmenovega slada 	<ul style="list-style-type: none"> sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez glutena pire krompir rdeča pesa v solati (d)

Sestavine in količine za 100 oseb

Gratinirane palačinke s skuto in rozinami, brez glutena (1521 C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
palačinke (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	5,36	5,36	7,51	7,51	10,19	10,19	11,79	11,8	13,4	13,41	13,94	13,94
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,42	3,42	4,79	4,79	6,5	6,5	7,53	7,53	8,55	8,55	8,89	8,89
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,3	1,3	1,82	1,82	2,47	2,47	2,86	2,86	3,25	3,25	3,38	3,38
- voda	l	0,44	0,44	0,62	0,62	0,84	0,84	0,97	0,97	1,1	1,1	1,15	1,15
- olje, sončnično	l	0,25	0,25	0,34	0,34	0,47	0,47	0,54	0,54	0,61	0,61	0,64	0,64
- sladkor	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,11	0,11
- jajce, kokošje	kg	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, repično, za pripravo jedi													
skuta, 50% m.m. v suhi snovi	kg	3,14	3,14	4,4	4,4	5,97	5,97	6,91	6,91	7,85	7,85	8,16	8,16
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,78	0,78	1,1	1,1	1,49	1,49	1,73	1,73	1,96	1,96	2,04	2,04
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,35	0,35	0,49	0,49	0,67	0,67	0,78	0,78	0,88	0,88	0,92	0,92
sladkor	kg	0,31	0,31	0,44	0,44	0,6	0,6	0,69	0,69	0,78	0,78	0,82	0,82

kvas	kg	0,16	0,16	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
olja, oljčno	l	0,18	0,18	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		3,75		7,5		7,5		7,5		7,5	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48
olja, oljčno	l	0,18	0,18	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		3,75		7,5		7,5		11,25		11,25	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.													
Goveji zrezki v zelenjavni omaki, brez glutena (1531C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, zunanje stegno	kg	4,62	4,62	6,92	6,92	9,23	9,23	11,15	11,15	12,69	12,69	13,08	13,08
fižol, stročji	kg	2,77	2,94	4,15	4,4	5,54	5,87	6,69	7,09	7,62	8,07	7,85	8,32
voda	l	1,85	1,85	2,77	2,77	3,69	3,69	4,46	4,46	5,08	5,08	5,23	5,23
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,45	1,45	1,65	1,65	1,7	1,7
česen	kg	0,46	0,52	0,69	0,78	0,92	1,03	1,12	1,25	1,27	1,42	1,31	1,46
korenje	kg	0,46	0,55	0,69	0,82	0,92	1,1	1,12	1,33	1,27	1,51	1,31	1,56
olja, repično	l	0,31	0,31	0,46	0,46	0,62	0,62	0,74	0,74	0,85	0,85	0,87	0,87
čebula	kg	0,28	0,3	0,42	0,45	0,55	0,6	0,67	0,72	0,76	0,82	0,78	0,85
zelena, gomolj	kg	0,28	0,35	0,42	0,53	0,55	0,7	0,67	0,85	0,76	0,97	0,78	1

• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	2		3		4		5		6		6	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
soja, zrna, pražena na suho	kg	2,36	2,36	3,15	3,15	3,93	3,93	4,72	4,72	5,51	5,51	5,51	5,51
jajce, kokošje	kg	0,27	0,31	0,37	0,41	0,46	0,51	0,55	0,61	0,64	0,72	0,64	0,72
čebula	kg	0,24	0,25	0,31	0,34	0,39	0,42	0,47	0,51	0,55	0,59	0,55	0,59
česen	kg	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,11	0,11	0,12	0,11	0,12
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
popper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		5		6		7		7	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,38 MJ/330 kcal; 3,3 kcal/g; 15 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 14 g vode.													

jajce, kokošje, beljak	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
margarina, brez laktoze	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		23		25		26	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
palačinke (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	5,9	5,9	8,58	8,58	11,26	11,26	13,94	13,94	16,08	16,09	17,69	17,7
- mleko, sojino	kg	3,85	3,85	5,6	5,6	7,35	7,35	9,1	9,1	10,5	10,5	11,55	11,55
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,94	1,94	2,82	2,82	3,71	3,71	4,59	4,59	5,3	5,3	5,83	5,83
- voda	l	0,49	0,49	0,71	0,71	0,93	0,93	1,15	1,15	1,32	1,32	1,46	1,46
- olje, sončnično	l	0,27	0,27	0,39	0,39	0,51	0,51	0,64	0,64	0,74	0,74	0,81	0,81
- sladkor	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15
- jajce, kokošje	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, repično, za pripravo jedi													
skuta, 50% m.m, v suhi snovi	kg	3,45	3,45	5,02	5,02	6,59	6,59	8,16	8,16	9,42	9,42	10,36	10,36
sojin sir (tofu)	kg	0,77	0,77	1,12	1,12	1,47	1,47	1,82	1,82	2,1	2,1	2,31	2,31
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,39	0,39	0,57	0,57	0,74	0,74	0,92	0,92	1,06	1,06	1,17	1,17
sladkor	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,66	0,66	0,82	0,82	0,94	0,94	1,04	1,04
jajce, kokošje, rumenjak	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
jajce, kokošje, beljak	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
margarina, brez laktoze	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		21		26		30		33	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,67 MJ/159 kcal; 1,6 kcal/g; 8 g maščob; 15 g ogljikovih hidratov.; 28 mg Na (0,07 g NaCl); 44 g vode.

Pire krompir, brez laktoze (1565L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	3,51	3,51	7,02	7,02	10,53	10,53	10,53	10,53	14,04	14,04	14,04	14,04
mleko, sojino	kg	0,44	0,44	0,88	0,88	1,32	1,32	1,32	1,32	1,76	1,76	1,76	1,76
margarina, brez laktoze	kg	0,04	0,04	0,08	0,08	0,12	0,12	0,12	0,12	0,16	0,16	0,16	0,16
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		8		12		12		16		16	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	7,02	7,02	10,53	10,53	14,04	14,04	14,04	14,04	17,56	17,56
mleko, sojino	kg	0,88	0,88	0,88	0,88	1,32	1,32	1,76	1,76	1,76	1,76	2,2	2,2

margarina, brez laktoze	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,16	0,16	0,2	0,2
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		16		20	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Jedilnik 16

Štajerska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> gratinirane palačinke s tofujem in rozinami, brez mleka in mlečnih beljakovin marelica/grozdje zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, rženi s pšeničnimi kalčki, brez dodatka mleka sojin sir (tofu) korenje 	<ul style="list-style-type: none"> kumarična krem juha goveji zrezki v zelenjavni omaki, brez paradižnika dušeni rjavi riž sojin sir (tofu) zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira marelica/grozdje kosmiči, koruzni, nesladkani 	<ul style="list-style-type: none"> sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči pire krompir, brez mlečnih beljakovin rdeča pesa v solati (d)

Sestavine in količine za 100 oseb

Gratinirane palačinke s tofujem in rozinami, brez mleka in mlečnih beljakovin (1521L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
palačinke (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	5,36	5,36	7,51	7,51	10,19	10,19	12,33	12,33	13,94	13,94	14,47	14,48
- mleko, sojino	kg	3,5	3,5	4,9	4,9	6,65	6,65	8,05	8,05	9,1	9,1	9,45	9,45
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,77	1,77	2,47	2,47	3,35	3,35	4,06	4,06	4,59	4,59	4,77	4,77
- voda	l	0,44	0,44	0,62	0,62	0,84	0,84	1,01	1,01	1,15	1,15	1,19	1,19
- olje, sončnično	l	0,25	0,25	0,34	0,34	0,47	0,47	0,56	0,56	0,64	0,64	0,66	0,66

- sladkor	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,12	0,12
- jajce, kokošje	kg	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, repično, za pripravo jedi													
skuta, 50% m.m, v suhi snovi	kg	3,14	3,14	4,4	4,4	5,97	5,97	7,22	7,22	8,16	8,16	8,48	8,48
sojin sir (tofu)	kg	0,7	0,7	0,98	0,98	1,33	1,33	1,61	1,61	1,82	1,82	1,89	1,89
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,35	0,35	0,49	0,49	0,67	0,67	0,81	0,81	0,92	0,92	0,95	0,95
sladkor	kg	0,31	0,31	0,44	0,44	0,6	0,6	0,72	0,72	0,82	0,82	0,85	0,85
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
jajce, kokošje, beljak	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		23		26		27	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
palačinke (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	5,9	5,9	8,58	8,58	11,26	11,26	13,94	13,94	16,08	16,09	17,69	17,7
- mleko, sojino	kg	3,85	3,85	5,6	5,6	7,35	7,35	9,1	9,1	10,5	10,5	11,55	11,55
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,94	1,94	2,82	2,82	3,71	3,71	4,59	4,59	5,3	5,3	5,83	5,83
- voda	l	0,49	0,49	0,71	0,71	0,93	0,93	1,15	1,15	1,32	1,32	1,46	1,46
- olje, sončnično	l	0,27	0,27	0,39	0,39	0,51	0,51	0,64	0,64	0,74	0,74	0,81	0,81
- sladkor	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15
- jajce, kokošje	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, repično, za pripravo jedi													
skuta, 50% m.m, v suhi snovi	kg	3,45	3,45	5,02	5,02	6,59	6,59	8,16	8,16	9,42	9,42	10,36	10,36
sojin sir (tofu)	kg	0,77	0,77	1,12	1,12	1,47	1,47	1,82	1,82	2,1	2,1	2,31	2,31
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,39	0,39	0,57	0,57	0,74	0,74	0,92	0,92	1,06	1,06	1,17	1,17
sladkor	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,66	0,66	0,82	0,82	0,94	0,94	1,04	1,04
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
jajce, kokošje, beljak	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		21		26		30		33	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,67 MJ/159 kcal; 1,6 kcal/g; 8 g maščob; 15 g ogljikovih hidratov.; 28 mg Na (0,07 g NaCl); 44 g vode.

Zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka (1918L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,9	9,9	9,9	9,9	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,9	9,9	9,9	9,9	19,8	19,8	19,8	19,8	29,7	29,7	29,7	29,7
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		30		30	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0 MJ/0 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 100 g vode.

Goveji zrezki v zelenjavni omaki, brez paradižnika (1896L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, zunanje stegno	kg	5,54	5,54	7,92	7,92	10,29	10,29	12,67	12,67	14,25	14,25	15,04	15,04
fižol, stročji	kg	3,33	3,52	4,75	5,04	6,18	6,55	7,6	8,06	8,55	9,06	9,03	9,57
voda	l	2,22	2,22	3,17	3,17	4,12	4,12	5,07	5,07	5,7	5,7	6,02	6,02
moka, pšenična, tip 500	kg	1,11	1,11	1,58	1,58	2,06	2,06	2,53	2,53	2,85	2,85	3,01	3,01
česen	kg	0,55	0,62	0,79	0,89	1,03	1,15	1,27	1,42	1,43	1,6	1,5	1,68
korenje	kg	0,55	0,66	0,79	0,94	1,03	1,22	1,27	1,51	1,43	1,7	1,5	1,79
olje, repično	l	0,37	0,37	0,53	0,53	0,69	0,69	0,84	0,84	0,95	0,95	1	1
čebula	kg	0,33	0,36	0,48	0,51	0,62	0,67	0,76	0,82	0,86	0,92	0,9	0,97
zelena, gomolj	kg	0,33	0,42	0,48	0,6	0,62	0,78	0,76	0,97	0,86	1,09	0,9	1,15
por	kg	0,22	0,31	0,32	0,45	0,41	0,58	0,51	0,72	0,57	0,81	0,6	0,85
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, korenika													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13,3		19		24,7		30,4		34,2		36,1	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, zunanje stegno	kg	6,33	6,33	8,71	8,71	11,88	11,88	15,04	15,04	17,42	17,42	19	19
fižol, stročji	kg	3,8	4,03	5,23	5,54	7,13	7,55	9,03	9,57	10,45	11,08	11,4	12,08
voda	l	2,53	2,53	3,48	3,48	4,75	4,75	6,02	6,02	6,97	6,97	7,6	7,6
moka, pšenična, tip 500	kg	1,27	1,27	1,74	1,74	2,38	2,38	3,01	3,01	3,48	3,48	3,8	3,8
česen	kg	0,63	0,71	0,87	0,98	1,19	1,33	1,5	1,68	1,74	1,95	1,9	2,13
korenje	kg	0,63	0,75	0,87	1,04	1,19	1,41	1,5	1,79	1,74	2,07	1,9	2,26
olje, repično	l	0,42	0,42	0,58	0,58	0,79	0,79	1	1	1,16	1,16	1,27	1,27
čebula	kg	0,38	0,41	0,52	0,56	0,71	0,77	0,9	0,97	1,05	1,13	1,14	1,23
zelena, gomolj	kg	0,38	0,48	0,52	0,66	0,71	0,9	0,9	1,15	1,05	1,33	1,14	1,45
por	kg	0,25	0,36	0,35	0,49	0,48	0,67	0,6	0,85	0,7	0,99	0,76	1,08
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, korenika													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15,2		20,9		28,5		36,1		41,8		45,6	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,39 MJ/93 kcal; 0,9 kcal/g; 3 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 67 mg Na (0,17 g NaCl); 68 g vode.

Pire krompir, brez mlečnih beljakovin (1565L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	3,51	3,51	7,02	7,02	10,53	10,53	10,53	10,53	14,04	14,04	14,04	14,04
mleko, sojino	kg	0,44	0,44	0,88	0,88	1,32	1,32	1,32	1,32	1,76	1,76	1,76	1,76
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,04	0,04	0,08	0,08	0,12	0,12	0,12	0,12	0,16	0,16	0,16	0,16
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		8		12		12		16		16	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	7,02	7,02	10,53	10,53	14,04	14,04	14,04	14,04	17,56	17,56
mleko, sojino	kg	0,88	0,88	0,88	0,88	1,32	1,32	1,76	1,76	1,76	1,76	2,2	2,2
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,16	0,16	0,2	0,2
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		16		20	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Jedilnik 16

Štajerska



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> gratinirane palačinke s skuto in rozinami, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina marelica/grozdje zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, rženi s pšeničnimi kalčki, brez dodatka jajčnega lecitina sir mozzarella paradižnik 	<ul style="list-style-type: none"> kumarična krem juha goveji zrezki v zelenjavni omaki dušeni rjavi riž nariban poltrdi sir zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> kefir marelica/grozdje kosmiči, koruzni, nesladkani 	<ul style="list-style-type: none"> sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez jajc in jajčnega lecitina pire krompir rdeča pesa v solati (d)

Sestavine in količine za 100 oseb

Gratinirane palačinke s skuto in rozinami, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina (1521J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
palačinke (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	5,36	5,36	7,51	7,51	10,19	10,19	12,33	12,33	13,4	13,41	13,94	13,94
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,42	3,42	4,79	4,79	6,5	6,5	7,87	7,87	8,55	8,55	8,89	8,89
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,77	1,77	2,47	2,47	3,35	3,35	4,06	4,06	4,41	4,41	4,59	4,59
- voda	l	0,44	0,44	0,62	0,62	0,84	0,84	1,01	1,01	1,1	1,1	1,15	1,15
- olje, sončnično	l	0,25	0,25	0,34	0,34	0,47	0,47	0,56	0,56	0,61	0,61	0,64	0,64
- sladkor	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,11	0,11
- smetana, kisl	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, repično, za pripravo jedi													
skuta, 50% m.m, v suhi snovi	kg	3,14	3,14	4,4	4,4	5,97	5,97	7,22	7,22	7,85	7,85	8,16	8,16
kisl smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,78	0,78	1,1	1,1	1,49	1,49	1,81	1,81	1,96	1,96	2,04	2,04
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,35	0,35	0,49	0,49	0,67	0,67	0,81	0,81	0,88	0,88	0,92	0,92
sladkor	kg	0,31	0,31	0,44	0,44	0,6	0,6	0,72	0,72	0,78	0,78	0,82	0,82

smetana, kislá	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		23		25		26	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paláčinke (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	5,9	5,9	8,58	8,58	11,26	11,26	13,94	13,94	15,55	15,55	17,69	17,7
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	3,76	3,76	5,47	5,47	7,18	7,18	8,89	8,89	9,92	9,92	11,29	11,29
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,94	1,94	2,82	2,82	3,71	3,71	4,59	4,59	5,12	5,12	5,83	5,83
- voda	l	0,49	0,49	0,71	0,71	0,93	0,93	1,15	1,15	1,28	1,28	1,46	1,46
- olje, sončnično	l	0,27	0,27	0,39	0,39	0,51	0,51	0,64	0,64	0,71	0,71	0,81	0,81
- sladkor	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15
- smetana, kislá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, repično, za pripravo jedi													
skuta, 50% m.m, v suhi snovi	kg	3,45	3,45	5,02	5,02	6,59	6,59	8,16	8,16	9,11	9,11	10,36	10,36
kislá smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,86	0,86	1,26	1,26	1,65	1,65	2,04	2,04	2,28	2,28	2,59	2,59
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,39	0,39	0,57	0,57	0,74	0,74	0,92	0,92	1,02	1,02	1,17	1,17
sladkor	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,66	0,66	0,82	0,82	0,91	0,91	1,04	1,04
smetana, kislá	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		21		26		29		33	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,67 MJ/160 kcal; 1,6 kcal/g; 9 g maščob; 15 g ogljikovih hidratov.; 28 mg Na (0,07 g NaCl); 45 g vode.

Zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka (1918J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,9	9,9	9,9	9,9	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,9	9,9	9,9	9,9	19,8	19,8	19,8	19,8	29,7	29,7	29,7	29,7
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		30		30	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0 MJ/0 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 100 g vode.

Sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez jajc in jajčnega lecitina (1614J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
soja, zrna, pražena na suho	kg	1,57	1,57	2,36	2,36	3,15	3,15	3,93	3,93	4,72	4,72	4,72	4,72
smetana, kislá	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,54	0,54	0,54	0,54
čebula	kg	0,16	0,17	0,24	0,25	0,31	0,34	0,39	0,42	0,47	0,51	0,47	0,51
česen	kg	0,03	0,04	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,11	0,09	0,11
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
bazilika, posušena													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	2		3		4		5		6		6	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
soja, zrna, pražena na suho	kg	2,36	2,36	3,15	3,15	3,93	3,93	4,72	4,72	5,51	5,51	5,51	5,51
smetana, kislá	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,54	0,54	0,63	0,63	0,63	0,63
čebula	kg	0,24	0,25	0,31	0,34	0,39	0,42	0,47	0,51	0,55	0,59	0,55	0,59
česen	kg	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,11	0,11	0,12	0,11	0,12
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
bazilika, posušena													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		5		6		7		7	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,4 MJ/334 kcal; 3,3 kcal/g; 16 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 60 mg Na (0,16 g NaCl); 14 g vode.													

Jedilnik 16

Štajerska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> gratinirane palačinke s skuto in rozinami marelica/grozdje zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, rženi s pšeničnimi kalčki sir mozzarella paradižnik 	<ul style="list-style-type: none"> kumarična krem juha goveji zrezki v zelenjavni omaki dušeni rjavi riž nariban poltrdi sir zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> kefir marelica/grozdje kosmiči, koruzni, nesladkani 	<ul style="list-style-type: none"> sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči pire krompir rdeča pesa v solati (d)

Jedilnik 16

Štajerska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> gratinirane palačinke s skuto in rozinami marelica/grozdje zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, rženi s pšeničnimi kalčki sir mozzarella paradižnik 	<ul style="list-style-type: none"> kumarična krem juha nadevani zeljni listi z rižem, bučo in paradižnikom, brez mesa in mesnih izdelkov dušeni rjavi riž nariban poltrdi sir zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> kefir marelica/grozdje kosmiči, koruzni, nesladkani 	<ul style="list-style-type: none"> sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov pire krompir rdeča pesa v solati (d)

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	gratinirane palačinke s skuto in rozinami		100 g	140 g	190 g	220 g	250 g	260 g
	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	2,5 (125/210 g)
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	kruh, mešani, rženi s pšeničnimi kalčki	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	sir mozzarella		20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g
	paradižnik	manjši plod	1 (38 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)
K	kumarična krem juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	nadevani zeljni listi z rižem, bučo in paradižnikom, brez mesa in mesnih izdelkov		3,5 (133 g)	5,5 (209 g)	7,5 (285 g)	9 (342 g)	10 (380 g)	10,5 (399 g)
	dušeni rjavi riž		100 g	140 g	200 g	240 g	270 g	280 g
	nariban poltrdi sir	rezina	2,5 (10 g)	3,5 (14 g)	4,5 (18 g)	5,5 (22 g)	6,5 (26 g)	6,5 (26 g)
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kefir	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g	250 g
	marelica/grozdje	manjši sadež	0,5 (25/40 g)	1 (50/90 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)
	kosmiči, koruzni, nesladkani		10 g	20 g	30 g	30 g	40 g	40 g
V	sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	rdeča pesa v solati (d)	skodelica	30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	gratinirane palačinke s skuto in rozinami		110 g	160 g	210 g	250 g	290 g	320 g
	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	2,5 (125/210 g)	3 (150/260 g)
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	kruh, mešani, rženi s pšeničnimi kalčki	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	sir mozzarella		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g
	paradižnik	manjši plod	1 (38 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)
K	kumarična krem juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	nadevani zeljni listi z rižem, bučo in paradižnikom, brez mesa in mesnih izdelkov		4 (152 g)	6 (228 g)	8 (304 g)	10 (380 g)	11,5 (437 g)	13 (494 g)
	dušeni rjavi riž		120 g	160 g	200 g	280 g	300 g	350 g
	nariban poltrdi sir	rezina	2,5 (10 g)	4 (16 g)	5 (20 g)	6,5 (26 g)	7,5 (30 g)	8 (32 g)
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kefir	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g
	marelica/grozdje	manjši sadež	0,5 (25/40 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2 (100/170 g)
	kosmiči, koruzni, nesladkani		20 g	20 g	30 g	40 g	40 g	50 g
V	sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov		30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	70 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)
	rdeča pesa v solati (d)	skodelica	30 g	50 g	60 g	70 g	80 g	90 g

timijan													
česen	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1	0,11
origano, posušen													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07
cimet, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15,2		22,8		30,4		38		43,7		49,4	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,22 MJ/54 kcal; 0,5 kcal/g; 4 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 84 mg Na (0,22 g NaCl); 67 g vode.

Sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov (1614V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
soja, zrna, pražena na suho	kg	1,57	1,57	2,36	2,36	3,15	3,15	3,93	3,93	4,72	4,72	4,72	4,72
jajce, kokošje	kg	0,18	0,2	0,27	0,31	0,37	0,41	0,46	0,51	0,55	0,61	0,55	0,61
čebula	kg	0,16	0,17	0,24	0,25	0,31	0,34	0,39	0,42	0,47	0,51	0,47	0,51
česen	kg	0,03	0,04	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,11	0,09	0,11
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
poper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	2		3		4		5		6		6	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
soja, zrna, pražena na suho	kg	2,36	2,36	3,15	3,15	3,93	3,93	4,72	4,72	5,51	5,51	5,51	5,51
jajce, kokošje	kg	0,27	0,31	0,37	0,41	0,46	0,51	0,55	0,61	0,64	0,72	0,64	0,72
čebula	kg	0,24	0,25	0,31	0,34	0,39	0,42	0,47	0,51	0,55	0,59	0,55	0,59
česen	kg	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,11	0,11	0,12	0,11	0,12
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
poper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		5		6		7		7	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,38 MJ/330 kcal; 3,3 kcal/g; 15 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 14 g vode.

Jedilnik 17

Dolenjska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, koruzni paradižnik skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let sadni čaj z limono med 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje piškoti 	<ul style="list-style-type: none"> brokolijeva juha puranja rulada kruhovi cmoki rdeče zelje sok, pomarančni 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let otrobi, ovseni hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> stročji fižol v solati kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let štručka, pšenična, polnozrnata

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, koruzni	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	paradižnik	manjši plod	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)
	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	0,5 (15 g)	0,5 (15 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1 (30 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)
	med	žlička	3 (15 g)	4 (20 g)	5 (25 g)	6 (30 g)	7 (35 g)	7 (35 g)
DM	marelica/grozdje	manjši sadež	0,5 (25/40 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)
	piškoti	kos	1 (20 g)	2 (40 g)	2,5 (50 g)	3 (60 g)	3 (60 g)	3 (60 g)
K	brokolijeva juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	puranja rulada		70 g	110 g	150 g	180 g	200 g	210 g
	kruhovi cmoki	kos	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)
	rdeče zelje		70 g	110 g	150 g	180 g	200 g	210 g
	sok, pomarančni	kozarec	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				

PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	250 g	250 g	375 g	375 g
	otrobi, ovseni		5 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
	hruška/sveže borovnice	manjši sadež	1,5 (75/130 g)	2,5 (125/210 g)	3,5 (175/300 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)
V	stročji fižol v solati	skodelica	50 g	70 g	90 g	110 g	130 g	130 g
	kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	5 g	10 g	1,5 (15 g)	1,5 (15 g)	1,5 (15 g)	1,5 (15 g)
	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, koruzni	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	paradižnik	manjši plod	1 (38 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)
	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	0,5 (15 g)	0,5 (15 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	med	žlička	3 (15 g)	4,5 (23 g)	6 (30 g)	7 (35 g)	8 (40 g)	9 (45 g)
DM	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2 (100/170 g)
	piškoti	kos	1,5 (30 g)	2 (40 g)	2,5 (50 g)	3 (60 g)	3,5 (70 g)	4 (80 g)
K	brokolijeva juha	krožnik	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	puranja rulada		80 g	120 g	160 g	200 g	230 g	260 g
	kruhovi cmoki	kos	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)	3,5 (263 g)
	rdeče zelje		80 g	120 g	160 g	200 g	230 g	260 g
	sok, pomarančni	kozarec	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g
	otrobi, ovseni		5 g	10 g	10 g	10 g	20 g	20 g
	hruška/sveže borovnice	manjši sadež	2 (100/170 g)	3 (150/260 g)	3,5 (175/300 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)
V	stročji fižol v solati	skodelica	60 g	80 g	100 g	130 g	150 g	160 g
	kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	5 g	1 (10 g)	1,5 (15 g)	1,5 (15 g)	2 (20 g)	2 (20 g)
	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1,5 (150 g)	1,5 (150 g)

jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
česen	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
muškadni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,11 MJ/26 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 75 g vode.

Puranja rulada (1451)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
puranje meso, prsa brez kosti in kože	kg	5,25	5,25	8,25	8,25	11,25	11,25	13,5	13,5	15	15	15,75	15,75
blitva	kg	1,75	2,08	2,75	3,27	3,75	4,46	4,5	5,36	5	5,95	5,25	6,25
jajce, kokošje	kg	0,51	0,57	0,8	0,89	1,09	1,22	1,31	1,46	1,45	1,63	1,52	1,71
curry, v prahu	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
poper, črn													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		11		15		18		20		21	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
puranje meso, prsa brez kosti in kože	kg	6	6	9	9	12	12	15	15	17,25	17,25	19,5	19,5
blitva	kg	2	2,38	3	3,57	4	4,76	5	5,95	5,75	6,84	6,5	7,74
jajce, kokošje	kg	0,58	0,65	0,87	0,98	1,16	1,3	1,45	1,63	1,67	1,87	1,89	2,11
curry, v prahu	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
poper, črn													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		23		26	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/102 kcal; 1 kcal/g; 3 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 58 mg Na (0,15 g NaCl); 67 g vode.

Kruhovi cmoki (1530)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kruh, mešani, pšenični/rženi	kg	2,44	2,44	3,66	3,66	4,88	4,88	6,09	6,09	6,09	6,09	7,31	7,31
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,56	0,59	0,84	0,88	1,13	1,17	1,41	1,47	1,41	1,47	1,69	1,76
- čebula	kg	0,38	0,41	0,56	0,61	0,75	0,81	0,94	1,01	0,94	1,01	1,13	1,22

- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42	0,52	0,52	0,52	0,52	0,63	0,63
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,55	0,55	0,82	0,82	1,09	1,09	1,36	1,36	1,36	1,36	1,64	1,64
jajce, kokošje	kg	0,22	0,24	0,33	0,37	0,44	0,49	0,54	0,61	0,54	0,61	0,65	0,73
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,19	0,19	0,23	0,23
peteršilj, zelenje													
muškadni orešek, mleti													
popper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kruh, mešani, pšenični/rženi	kg	2,44	2,44	3,66	3,66	4,88	4,88	6,09	6,09	7,31	7,31	8,53	8,53
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,56	0,59	0,84	0,88	1,13	1,17	1,41	1,47	1,69	1,76	1,97	2,05
- čebula	kg	0,38	0,41	0,56	0,61	0,75	0,81	0,94	1,01	1,13	1,22	1,31	1,42
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42	0,52	0,52	0,63	0,63	0,73	0,73
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,55	0,55	0,82	0,82	1,09	1,09	1,36	1,36	1,64	1,64	1,91	1,91
jajce, kokošje	kg	0,22	0,24	0,33	0,37	0,44	0,49	0,54	0,61	0,65	0,73	0,76	0,85
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,23	0,23	0,26	0,26
peteršilj, zelenje													
muškadni orešek, mleti													
popper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		22,5		26,25	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,36 MJ/85 kcal; 0,9 kcal/g; 2 g maščob; 14 g ogljikovih hidratov.; 152 mg Na (0,39 g NaCl); 21 g vode.

Rdeče zelje (1450)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
zelje, rdeče	kg	3,65	4,45	5,73	6,99	7,81	9,53	9,38	11,44	10,42	12,71	10,94	13,34
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,82	1,82	2,86	2,86	3,91	3,91	4,69	4,69	5,21	5,21	5,47	5,47
olje, oljčno	l	0,61	0,61	0,95	0,95	1,3	1,3	1,56	1,56	1,74	1,74	1,82	1,82
čebula	kg	0,55	0,59	0,86	0,93	1,17	1,27	1,41	1,52	1,56	1,69	1,64	1,77
jabolko	kg	0,36	0,39	0,57	0,62	0,78	0,84	0,94	1,01	1,04	1,13	1,09	1,18
sladkor	kg	0,11	0,11	0,17	0,17	0,23	0,23	0,28	0,28	0,31	0,31	0,33	0,33
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		11		15		18		20		21	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelje, rdeče	kg	4,17	5,08	6,25	7,63	8,33	10,17	10,42	12,71	11,98	14,61	13,54	16,52
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	2,08	2,08	3,13	3,13	4,17	4,17	5,21	5,21	5,99	5,99	6,77	6,77
olje, oljčno	l	0,69	0,69	1,04	1,04	1,39	1,39	1,74	1,74	2	2	2,26	2,26
čebula	kg	0,63	0,68	0,94	1,01	1,25	1,35	1,56	1,69	1,8	1,94	2,03	2,19
jabolko	kg	0,42	0,45	0,63	0,68	0,83	0,9	1,04	1,13	1,2	1,29	1,35	1,46
sladkor	kg	0,13	0,13	0,19	0,19	0,25	0,25	0,31	0,31	0,36	0,36	0,41	0,41
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		23		26	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,32 MJ/77 kcal; 0,8 kcal/g; 6 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 26 mg Na (0,07 g NaCl); 67 g vode.

Stročji fižol v solati (1873)

	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
stročji fižol, kuhan (kuhanje)	kg	4,6	4,84	6,44	6,77	8,28	8,71	10,12	10,65	11,96	12,58	11,96	12,58
- fižol, stročji	kg	4,95	5,24	6,93	7,34	8,91	9,44	10,88	11,54	12,86	13,64	12,86	13,64
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
olje, sončnično	l	0,17	0,17	0,24	0,24	0,31	0,31	0,37	0,37	0,44	0,44	0,44	0,44
kis, jabolčni	l	0,15	0,15	0,21	0,21	0,28	0,28	0,34	0,34	0,4	0,4	0,4	0,4
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,04	0,05	0,06	0,06	0,07	0,08	0,09	0,1	0,11	0,12	0,11	0,12
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		9		11		13		13	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
stročji fižol, kuhan (kuhanje)	kg	5,52	5,81	7,36	7,74	9,2	9,68	11,96	12,58	13,8	14,52	14,72	15,48
- fižol, stročji	kg	5,94	6,29	7,92	8,39	9,9	10,49	12,86	13,64	14,84	15,73	15,83	16,78
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
olje, sončnično	l	0,2	0,2	0,27	0,27	0,34	0,34	0,44	0,44	0,51	0,51	0,55	0,55
kis, jabolčni	l	0,18	0,18	0,25	0,25	0,31	0,31	0,4	0,4	0,46	0,46	0,49	0,49
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,11	0,12	0,12	0,14	0,13	0,15
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		10		13		15		16	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,23 MJ/55 kcal; 0,6 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 98 mg Na (0,25 g NaCl); 75 g vode.

Jedilnik 17

Dolenjska



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • paradižnik • skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let • sadni čaj z limono • med 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/grozdje • piškoti, brez glutena 	<ul style="list-style-type: none"> • brokolijeva juha • puranja rulada • kruhovi cmoki, brez glutena • rdeče zelje • sok, pomarančni 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • otrobi, ovseni • hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • strožji fižol v solati • kislá smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let • brezglutenski kruh

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86
sladkor	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07
kvas	kg	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		11,25		15		15	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68	3,35	3,35
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6	3,24	3,24
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,68	2,68
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86	2,07	2,32
sladkor	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07	1,34	1,34
kvas	kg	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64	0,8	0,8
olja, oljčno	l	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71	0,89	0,89
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43	0,54	0,54
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		18,75	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Kruhovi cmoki, brez glutena (1530C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezglutenski kruh	kg	2,4	2,43	3,6	3,64	4,8	4,85	6	6,06	6	6,06	7,2	7,28
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,56	0,59	0,84	0,88	1,13	1,17	1,41	1,47	1,41	1,47	1,69	1,76
- čebula	kg	0,38	0,41	0,56	0,61	0,75	0,81	0,94	1,01	0,94	1,01	1,13	1,22
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42	0,52	0,52	0,52	0,52	0,63	0,63
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,55	0,55	0,82	0,82	1,09	1,09	1,36	1,36	1,36	1,36	1,64	1,64
jajce, kokošje	kg	0,22	0,24	0,33	0,37	0,44	0,49	0,54	0,61	0,54	0,61	0,65	0,73
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,19	0,19	0,23	0,23
peteršilj, zelenje													
muškadni orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutenski kruh	kg	2,4	2,43	3,6	3,64	4,8	4,85	6	6,06	7,2	7,28	8,4	8,49
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,56	0,59	0,84	0,88	1,13	1,17	1,41	1,47	1,69	1,76	1,97	2,05
- čebula	kg	0,38	0,41	0,56	0,61	0,75	0,81	0,94	1,01	1,13	1,22	1,31	1,42
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42	0,52	0,52	0,63	0,63	0,73	0,73
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,55	0,55	0,82	0,82	1,09	1,09	1,36	1,36	1,64	1,64	1,91	1,91
jajce, kokošje	kg	0,22	0,24	0,33	0,37	0,44	0,49	0,54	0,61	0,65	0,73	0,76	0,85
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,23	0,23	0,26	0,26
peteršilj, zelenje													
muškatni orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		22,5		26,25	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,3 MJ/72 kcal; 0,7 kcal/g; 6 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 0 mg Na (0 g NaCl); 23 g vode.

olja, oljčno	l	0,44	0,44	0,44	0,44	0,61	0,61	0,61	0,61	0,61	0,61	0,61	0,61
jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
česen	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,09 MJ/22 kcal; 0,2 kcal/g; 1 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 69 mg Na (0,18 g NaCl); 76 g vode.

Kruhovi cmoki, brez laktoze (1530L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka	kg	2,44	2,44	3,66	3,66	4,88	4,88	6,09	6,09	6,09	6,09	7,31	7,31
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,56	0,59	0,84	0,88	1,13	1,17	1,41	1,47	1,41	1,47	1,69	1,76
- čebula	kg	0,38	0,41	0,56	0,61	0,75	0,81	0,94	1,01	0,94	1,01	1,13	1,22
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42	0,52	0,52	0,52	0,52	0,63	0,63
mleko, sojino	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,31	1,31	1,31	1,31	1,58	1,58
jajce, kokošje	kg	0,22	0,24	0,33	0,37	0,44	0,49	0,54	0,61	0,54	0,61	0,65	0,73
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,19	0,19	0,23	0,23
peteršilj, zelenje													
muškatni orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka	kg	2,44	2,44	3,66	3,66	4,88	4,88	7,31	7,31	7,31	7,31	8,53	8,53
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,56	0,59	0,84	0,88	1,13	1,17	1,69	1,76	1,69	1,76	1,97	2,05
- čebula	kg	0,38	0,41	0,56	0,61	0,75	0,81	1,13	1,22	1,13	1,22	1,31	1,42
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42	0,63	0,63	0,63	0,63	0,73	0,73
mleko, sojino	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,58	1,58	1,58	1,58	1,84	1,84
jajce, kokošje	kg	0,22	0,24	0,33	0,37	0,44	0,49	0,65	0,73	0,65	0,73	0,76	0,85
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,23	0,23	0,23	0,23	0,26	0,26
peteršilj, zelenje													
muškatni orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		22,5		22,5		26,25	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,36 MJ/87 kcal; 0,9 kcal/g; 2 g maščob; 14 g ogljikovih hidratov.; 153 mg Na (0,39 g NaCl); 21 g vode.

Jedilnik 17

Dolenjska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, koruzni, brez mlečnih beljakovin korenje sojin sir (tofu) sadni čaj brez limone sirup, javorjev 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje piškoti, brez mleka in dodatka mlečnih beljakovin 	<ul style="list-style-type: none"> brokolijeva juha, brez mlečnih beljakovin puranja rulada, brez svinjine in ostrih začimb kruhovi cmoki, brez mlečnih beljakovin kumare v omaki kis, jabolčni 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira otrobi, ovseni hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> stročji fižol v solati sojin sir (tofu) štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka mleka

Sestavine in količine za 100 oseb

Sadni čaj brez limone (1839L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	10	10	20	20	30	30	30	30	33	33	33	33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		30		30		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	20	20	20	20	30	30	33	33	33	33	33	33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/1 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 3 mg Na (0,01 g NaCl); 100 g vode.

bazilika, posušena													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		17		20		23		24	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
puranje meso, prsa brez kosti in kože	kg	6,75	6,75	10,5	10,5	14,25	14,25	17,25	17,25	20,25	20,25	22,5	22,5
blitva	kg	2,25	2,68	3,5	4,17	4,75	5,65	5,75	6,84	6,75	8,03	7,5	8,93
jajce, kokošje	kg	0,65	0,73	1,02	1,14	1,38	1,54	1,67	1,87	1,96	2,2	2,18	2,44
curry, v prahu	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
bazilika, posušena													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		14		19		23		27		30	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/102 kcal; 1 kcal/g; 3 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 58 mg Na (0,15 g NaCl); 67 g vode.

Kruhovi cmoki, brez mlečnih beljakovin (1530L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka	kg	2,44	2,44	3,66	3,66	4,88	4,88	6,09	6,09	7,31	7,31	7,31	7,31
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,56	0,59	0,84	0,88	1,13	1,17	1,41	1,47	1,69	1,76	1,69	1,76
- čebula	kg	0,38	0,41	0,56	0,61	0,75	0,81	0,94	1,01	1,13	1,22	1,13	1,22
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42	0,52	0,52	0,63	0,63	0,63	0,63
mleko, sojino	kg	0,53	0,53	0,79	0,79	1,05	1,05	1,31	1,31	1,58	1,58	1,58	1,58
jajce, kokošje	kg	0,22	0,24	0,33	0,37	0,44	0,49	0,54	0,61	0,65	0,73	0,65	0,73
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,23	0,23	0,23	0,23
peteršilj, zelenje													
drobnjak													
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		22,5		22,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka	kg	2,44	2,44	4,88	4,88	6,09	6,09	7,31	7,31	8,53	8,53	9,75	9,75
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,56	0,59	1,13	1,17	1,41	1,47	1,69	1,76	1,97	2,05	2,25	2,35
- čebula	kg	0,38	0,41	0,75	0,81	0,94	1,01	1,13	1,22	1,31	1,42	1,5	1,62
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,42	0,42	0,52	0,52	0,63	0,63	0,73	0,73	0,83	0,83
mleko, sojino	kg	0,53	0,53	1,05	1,05	1,31	1,31	1,58	1,58	1,84	1,84	2,1	2,1
jajce, kokošje	kg	0,22	0,24	0,44	0,49	0,54	0,61	0,65	0,73	0,76	0,85	0,87	0,98

moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,15	0,15	0,19	0,19	0,23	0,23	0,26	0,26	0,3	0,3
peteršilj, zelenje													
drobnjak													
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		15		18,75		22,5		26,25		30	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,36 MJ/87 kcal; 0,9 kcal/g; 2 g maščob; 14 g ogljikovih hidratov.; 153 mg Na (0,39 g NaCl); 21 g vode.

Kumare v omaki (1897L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kumara	kg	4,14	5,22	6,22	7,83	8,81	11,1	10,36	13,06	11,92	15,01	12,43	15,67
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	2,07	2,07	3,11	3,11	4,4	4,4	5,18	5,18	5,96	5,96	6,22	6,22
olje, oljčno	l	0,69	0,69	1,04	1,04	1,47	1,47	1,73	1,73	1,99	1,99	2,07	2,07
čebula	kg	0,62	0,67	0,93	1,01	1,32	1,43	1,55	1,68	1,79	1,93	1,87	2,01
jabolko	kg	0,41	0,45	0,62	0,67	0,88	0,95	1,04	1,12	1,19	1,29	1,24	1,34
sladkor	kg	0,12	0,12	0,19	0,19	0,26	0,26	0,31	0,31	0,36	0,36	0,37	0,37
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		17		20		23		24	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kumara	kg	4,66	5,88	7,25	9,14	9,84	12,4	11,92	15,01	13,99	17,63	15,54	19,58
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	2,33	2,33	3,63	3,63	4,92	4,92	5,96	5,96	6,99	6,99	7,77	7,77
olje, oljčno	l	0,78	0,78	1,21	1,21	1,64	1,64	1,99	1,99	2,33	2,33	2,59	2,59
čebula	kg	0,7	0,76	1,09	1,18	1,48	1,59	1,79	1,93	2,1	2,27	2,33	2,52
jabolko	kg	0,47	0,5	0,73	0,78	0,98	1,06	1,19	1,29	1,4	1,51	1,55	1,68
sladkor	kg	0,14	0,14	0,22	0,22	0,3	0,3	0,36	0,36	0,42	0,42	0,47	0,47
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		14		19		23		27		30	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,3 MJ/72 kcal; 0,7 kcal/g; 6 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 22 mg Na (0,06 g NaCl); 69 g vode.

Jedilnik 17

Dolenjska



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, koruzni, brez jajc in jajčnega lecitina paradižnik skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let sadni čaj z limono javorjev sirup 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje ovseni krekerji 	<ul style="list-style-type: none"> brokolijeva juha, brez muškatnega oreška in popra puranja rulada kruhovi cmoki, brez jajc in jajčnega lecitina bučke v omaki sok, pomarančni 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let otrobi, ovseni hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> strožji fižol v solati kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka jajčnega lecitina

Sestavine in količine za 100 oseb

Ovseni krekerji (1575J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, ovsena	kg	3	3	4	4	6	6	7	7	7	7	8	8
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,45	1,45	1,94	1,94	2,91	2,91	3,39	3,39	3,39	3,39	3,88	3,88
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07	0,08	0,08
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		6		7		7		8	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, ovsena	kg	3	3	5	5	6	6	8	8	9	9	10	10
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,45	1,45	2,42	2,42	2,91	2,91	3,88	3,88	4,36	4,36	4,84	4,84
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		5		6		8		9		10	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,47 MJ/348 kcal; 3,5 kcal/g; 8 g maščob; 57 g ogljikovih hidratov.; 416 mg Na (1,07 g NaCl); 43 g vode.

Kruhovi cmoki, brez jajc in jajčnega lecitina (1530J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina	kg	2,44	2,44	3,66	3,66	4,88	4,88	6,09	6,09	6,09	6,09	7,31	7,31
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,56	0,59	0,84	0,88	1,13	1,17	1,41	1,47	1,41	1,47	1,69	1,76
- čebula	kg	0,38	0,41	0,56	0,61	0,75	0,81	0,94	1,01	0,94	1,01	1,13	1,22
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42	0,52	0,52	0,52	0,52	0,63	0,63
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,55	0,55	0,82	0,82	1,09	1,09	1,36	1,36	1,36	1,36	1,64	1,64
smetana, kislá	kg	0,15	0,15	0,23	0,23	0,3	0,3	0,38	0,38	0,38	0,38	0,45	0,45
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,19	0,19	0,23	0,23
peteršilj, zelenje													
peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina	kg	2,44	2,44	3,66	3,66	4,88	4,88	6,09	6,09	7,31	7,31	8,53	8,53
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,56	0,59	0,84	0,88	1,13	1,17	1,41	1,47	1,69	1,76	1,97	2,05
- čebula	kg	0,38	0,41	0,56	0,61	0,75	0,81	0,94	1,01	1,13	1,22	1,31	1,42
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42	0,52	0,52	0,63	0,63	0,73	0,73
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,55	0,55	0,82	0,82	1,09	1,09	1,36	1,36	1,64	1,64	1,91	1,91
smetana, kislá	kg	0,15	0,15	0,23	0,23	0,3	0,3	0,38	0,38	0,45	0,45	0,53	0,53
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,19	0,19	0,23	0,23	0,26	0,26
peteršilj, zelenje													
peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		22,5		26,25	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,37 MJ/87 kcal; 0,9 kcal/g; 3 g maščob; 14 g ogljikovih hidratov.; 146 mg Na (0,38 g NaCl); 21 g vode.

Bučke v omaki (1851J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
bučke	kg	3,63	4,1	5,7	6,44	7,77	8,78	9,33	10,54	10,36	11,71	10,88	12,29
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,81	1,81	2,85	2,85	3,89	3,89	4,66	4,66	5,18	5,18	5,44	5,44
olje, oljčno	l	0,6	0,6	0,95	0,95	1,3	1,3	1,55	1,55	1,73	1,73	1,81	1,81
čebula	kg	0,54	0,59	0,85	0,92	1,17	1,26	1,4	1,51	1,55	1,68	1,63	1,76
jabolko	kg	0,36	0,39	0,57	0,62	0,78	0,84	0,93	1,01	1,04	1,12	1,09	1,18
sladkor	kg	0,11	0,11	0,17	0,17	0,23	0,23	0,28	0,28	0,31	0,31	0,33	0,33
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		11		15		18		20		21	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
bučke	kg	4,14	4,68	6,22	7,03	8,29	9,37	10,36	11,71	11,92	13,46	13,47	15,22
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	2,07	2,07	3,11	3,11	4,14	4,14	5,18	5,18	5,96	5,96	6,74	6,74
olje, oljčno	l	0,69	0,69	1,04	1,04	1,38	1,38	1,73	1,73	1,99	1,99	2,25	2,25
čebula	kg	0,62	0,67	0,93	1,01	1,24	1,34	1,55	1,68	1,79	1,93	2,02	2,18
jabolko	kg	0,41	0,45	0,62	0,67	0,83	0,9	1,04	1,12	1,19	1,29	1,35	1,45
sladkor	kg	0,12	0,12	0,19	0,19	0,25	0,25	0,31	0,31	0,36	0,36	0,4	0,4
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		23		26	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/76 kcal; 0,8 kcal/g; 6 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 22 mg Na (0,06 g NaCl); 68 g vode.													

Jedilnik 17

Dolenjska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • kruh, koruzni • paradižnik • skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let • sadni čaj z limono • sirup, javorjev 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/grozdje • domači piškoti, brez arašidovega masla 	<ul style="list-style-type: none"> • brokolijeva juha, brez muškatnega oreška in popra • puranja rulada • kruhovi cmoki • rdeče zelje • sok, pomarančni 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • otrobi, ovseni • hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • stročji fižol v solati • kislá smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let • štručka, pšenična, polnozrnata

Jedilnik 17

Dolenjska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • kruh, koruzni • paradižnik • skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let • sadni čaj z limono • med 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/grozdje • piškoti 	<ul style="list-style-type: none"> • brokolijeva juha • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • kruhovi cmoki • rdeče zelje, brez mesa in mesnih izdelkov • sok, pomarančni 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • otrobi, ovseni • hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • stročji fižol v solati • kislá smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let • štručka, pšenična, polnozrnata

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, koruzni	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	paradižnik	manjši plod	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)
	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	0,5 (15 g)	0,5 (15 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1 (30 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)
	med	žlička	3 (15 g)	4 (20 g)	5 (25 g)	6 (30 g)	7 (35 g)	7 (35 g)
DM	marelica/grozdje	manjši sadež	0,5 (25/40 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)
	piškoti	kos	1 (20 g)	2 (40 g)	2,5 (50 g)	3 (60 g)	3 (60 g)	3 (60 g)
K	brokolijeva juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	13,5 (54 g)	19,5 (78 g)	26,5 (106 g)	32,5 (130 g)	36 (144 g)	38 (152 g)
	kruhovi cmoki	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	rdeče zelje, brez mesa in mesnih izdelkov		55 g	80 g	105 g	130 g	145 g	150 g
	sok, pomarančni, sveže stisnjen	kozarec	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	250 g	250 g	375 g	375 g
	otrobi, ovseni		5 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
	hruška/sveže borovnice	manjši sadež	1,5 (75/130 g)	2,5 (125/210 g)	3,5 (175/300 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)
V	stročji fižol v solati	skodelica	50 g	70 g	90 g	110 g	130 g	130 g
	kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	5 g	10 g	1,5 (15 g)	1,5 (15 g)	1,5 (15 g)	1,5 (15 g)
	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, koruzni	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	paradižnik	manjši plod	1 (38 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)
	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	0,5 (15 g)	0,5 (15 g)	1 (30 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	med	žlička	3 (15 g)	4,5 (23 g)	6 (30 g)	7 (35 g)	8 (40 g)	9 (45 g)
DM	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2 (100/170 g)
	piškoti	kos	1,5 (30 g)	2 (40 g)	2,5 (50 g)	3 (60 g)	3,5 (70 g)	4 (80 g)
K	brokolijeva juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	15 (60 g)	22 (88 g)	30 (120 g)	37 (148 g)	42,5 (170 g)	47,5 (190 g)
	kruhovi cmoki	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)
	rdeče zelje, brez mesa in mesnih izdelkov		60 g	90 g	120 g	150 g	170 g	190 g
	sok, pomarančni, sveže stisnjen	kozarec	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g
	otrobi, ovseni		5 g	10 g	10 g	10 g	20 g	20 g
	hruška/sveže borovnice	manjši sadež	2 (100/170 g)	3 (150/260 g)	3,5 (175/300 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)
V	stročji fižol v solati	skodelica	60 g	80 g	100 g	130 g	150 g	160 g
	kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	5 g	1 (10 g)	1,5 (15 g)	1,5 (15 g)	2 (20 g)	2 (20 g)
	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1,5 (150 g)	1,5 (150 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Rdeče zelje, brez mesa in mesnih izdelkov (1450V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelje, rdeče	kg	2,86	3,49	4,17	5,08	5,47	6,67	6,77	8,26	7,55	9,21	7,81	9,53
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	1,43	1,43	2,08	2,08	2,73	2,73	3,38	3,38	3,77	3,77	3,9	3,9
olje, oljčno	l	0,48	0,48	0,69	0,69	0,91	0,91	1,13	1,13	1,26	1,26	1,3	1,3
čebula	kg	0,43	0,46	0,63	0,68	0,82	0,89	1,02	1,1	1,13	1,22	1,17	1,27
jabolko	kg	0,29	0,31	0,42	0,45	0,55	0,59	0,68	0,73	0,76	0,82	0,78	0,84
sladkor	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,16	0,16	0,2	0,2	0,23	0,23	0,23	0,23
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5,5		8		10,5		13		14,5		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelje, rdeče	kg	3,13	3,81	4,69	5,72	6,25	7,63	7,81	9,53	8,85	10,8	9,9	12,07
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	1,56	1,56	2,34	2,34	3,12	3,12	3,9	3,9	4,42	4,42	4,94	4,94
olje, oljčno	l	0,52	0,52	0,78	0,78	1,04	1,04	1,3	1,3	1,48	1,48	1,65	1,65
čebula	kg	0,47	0,51	0,7	0,76	0,94	1,01	1,17	1,27	1,33	1,43	1,48	1,6
jabolko	kg	0,31	0,34	0,47	0,51	0,63	0,68	0,78	0,84	0,89	0,96	0,99	1,07
sladkor	kg	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,23	0,23	0,27	0,27	0,3	0,3
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		17		19	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,42 MJ/101 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 26 mg Na (0,07 g NaCl); 61 g vode.

Jedilnik 18

Gorenjska / Dolenjska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> pečen orehov štrukelj mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, sadni melona 	<ul style="list-style-type: none"> prežganka z jajcem zeljne krpice z mesom jabolčni kompot 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kruh, mešani, pšenični/rženi ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> pečen mlad krompir dušena panga soparjena zelenjava (brokoli, korenje) mehka solata

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	pečen orehov štrukelj	kos	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	kruh, sadni	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	melona		110 g	160 g	210 g	250 g	280 g	290 g
K	prežganka z jajcem	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	zeljne krpice z mesom		320 g	470 g	500 g	500 g	500 g	500 g
	jabolčni kompot	skodelica	110 g	160 g	200 g	200 g	200 g	200 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	180 g	180 g	250 g
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	ringlo	manjši sadež	1 (50 g)	1 (50 g)	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2 (100 g)	2 (100 g)
V	pečen mlad krompir	manjši plod	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	dušena panga		40 g	50 g	70 g	80 g	90 g	90 g
	soparjena zelenjava (brokoli, korenje)		60 g	80 g	110 g	130 g	150 g	150 g
	mehka solata	skodelica	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	pečen orehov štrukelj	kos	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	kruh, sadni	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)
	melona		120 g	180 g	230 g	290 g	330 g	360 g
K	prežganka z jajcem	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	zeljne krpice z mesom		350 g	500 g	500 g	500 g	500 g	500 g
	jabolčni kompot	skodelica	120 g	170 g	200 g	200 g	200 g	200 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	250 g	250 g	250 g
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	ringlo	manjši sadež	1 (50 g)	1,5 (75 g)	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)	2,5 (125 g)
V	pečen mlad krompir	manjši plod	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)
	dušena panga		40 g	60 g	70 g	90 g	100 g	120 g
	soparjena zelenjava (brokoli, korenje)		70 g	90 g	120 g	150 g	170 g	190 g
	mehka solata	skodelica	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Pečen orehov štrukelj (1616)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kvašeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,36	2,41	4,72	4,81	7,09	7,22	7,09	7,22	7,09	7,22	9,45	9,62
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,26	1,26	2,53	2,53	3,79	3,79	3,79	3,79	3,79	3,79	5,06	5,06
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,46	0,46	0,92	0,92	1,38	1,38	1,38	1,38	1,38	1,38	1,84	1,84
- jajce, kokošje	kg	0,37	0,41	0,73	0,82	1,1	1,23	1,1	1,23	1,1	1,23	1,47	1,65
- kvas	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,51	0,51
- sladkor	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,51	0,51
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let	kg	0,95	1,49	1,9	2,98	2,85	4,47	2,85	4,47	2,85	4,47	3,79	5,96

jajce, kokošje	kg	0,23	0,26	0,46	0,52	0,65	0,72	0,65	0,72	0,65	0,72	0,65	0,72
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,13 MJ/30 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 41 mg Na (0,1 g NaCl); 78 g vode.

Zeljne krpice z mesom (1617)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	8	8	11,75	11,75	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5
- jajčne testenine	kg	3,11	3,11	4,57	4,57	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
zelje, belo	kg	8	9,76	11,75	14,33	12,5	15,25	12,5	15,25	12,5	15,25	12,5	15,25
govedina, pleče	kg	6,14	6,14	9,02	9,02	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6
voda	l	4	4	5,88	5,88	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
čebula	kg	3,68	3,97	5,41	5,84	5,75	6,21	5,75	6,21	5,75	6,21	5,75	6,21
paradižnik, rdeč, zrel, kuhan	kg	0,96	0,96	1,41	1,41	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
olje, repično	l	0,71	0,71	1,04	1,04	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11
pšenična moka t500	kg	0,4	0,4	0,59	0,59	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,24	0,25	0,35	0,37	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39
- paradižnik	kg	0,24	0,25	0,35	0,37	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39
slanina, kuhana	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
česen	kg	0,07	0,08	0,1	0,12	0,11	0,12	0,11	0,12	0,11	0,12	0,11	0,12
majaron, posušen													
črni poper, mleti													
kumina, mleta													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	32		47		50		50		50		50	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	8,75	8,75	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5
- jajčne testenine	kg	3,4	3,4	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86	4,86
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,1	0,1	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14
zelje, belo	kg	8,75	10,67	12,5	15,25	12,5	15,25	12,5	15,25	12,5	15,25	12,5	15,25

govedina, pleče	kg	6,72	6,72	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6	9,6
voda	l	4,38	4,38	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25
čebula	kg	4,03	4,35	5,75	6,21	5,75	6,21	5,75	6,21	5,75	6,21	5,75	6,21
paradižnik, rdeč, zrel, kuhan	kg	1,05	1,05	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
olje, repično	l	0,78	0,78	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11
pšenična moka t500	kg	0,44	0,44	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,26	0,27	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39
- paradižnik	kg	0,26	0,27	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39
slanina, kuhana	kg	0,13	0,13	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
česen	kg	0,08	0,09	0,11	0,12	0,11	0,12	0,11	0,12	0,11	0,12	0,11	0,12
majaron, posušen													
črni poper, mleti													
kumina, mleta													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	35		50		50		50		50		50	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/68 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 22 mg Na (0,06 g NaCl); 52 g vode.

Jabolčni kompot (1229)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolko	kg	6,83	7,38	9,94	10,73	12,42	13,42	12,42	13,42	12,42	13,42	12,42	13,42
sladkor	kg	0,51	0,51	0,75	0,75	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93
limona	kg	0,2	0,28	0,3	0,41	0,37	0,51	0,37	0,51	0,37	0,51	0,37	0,51
klinčki, mleti													
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		20		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolko	kg	7,45	8,05	10,56	11,4	12,42	13,42	12,42	13,42	12,42	13,42	12,42	13,42
sladkor	kg	0,56	0,56	0,79	0,79	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93	0,93
limona	kg	0,22	0,3	0,32	0,43	0,37	0,51	0,37	0,51	0,37	0,51	0,37	0,51
klinčki, mleti													
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		20		20		20		20	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/49 kcal; 0,5 kcal/g; 0 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 44 g vode.

Pečen mlad krompir (1528)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir	kg	5,82	6,98	11,64	13,96	17,45	20,95	17,45	20,95	23,27	27,93	23,27	27,93
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		8		12		12		16		16	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir	kg	11,64	13,96	11,64	13,96	17,45	20,95	23,27	27,93	23,27	27,93	29,09	34,91
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		16		20	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,39 MJ/93 kcal; 0,9 kcal/g; 2 g maščob; 17 g ogljikovih hidratov.; 60 mg Na (0,15 g NaCl); 90 g vode.

Dušena panga (1472)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
bela riba	kg	6,23	6,23	7,78	7,78	10,9	10,9	12,46	12,46	14,01	14,01	14,01	14,01
olje, oljčno	l	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,44	0,44	0,44	0,44
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		5		7		8		9		9	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
bela riba	kg	6,23	6,23	9,34	9,34	10,9	10,9	14,01	14,01	15,57	15,57	18,68	18,68
olje, oljčno	l	0,2	0,2	0,3	0,3	0,35	0,35	0,44	0,44	0,49	0,49	0,59	0,59
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		6		7		9		10		12	

NAČIN PRIPRAVE: Dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,81 MJ/195 kcal; 2 kcal/g; 12 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 85 mg Na (0,22 g NaCl); 90 g vode.

Soparjena zelenjava (brokoli, korenje) (1874)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brokoli, kuhan, odcejen	kg	3,46	3,46	4,62	4,62	6,35	6,35	7,5	7,5	8,65	8,65	8,65	8,65
korenje, kuhano, odcejeno	kg	2,31	2,31	3,08	3,08	4,23	4,23	5	5	5,77	5,77	5,77	5,77
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,23	0,23	0,31	0,31	0,42	0,42	0,5	0,5	0,58	0,58	0,58	0,58
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		11		13		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brokoli, kuhan, odcejen	kg	4,04	4,04	5,19	5,19	6,92	6,92	8,65	8,65	9,81	9,81	10,96	10,96
korenje, kuhano, odcejeno	kg	2,69	2,69	3,46	3,46	4,62	4,62	5,77	5,77	6,54	6,54	7,31	7,31
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,27	0,27	0,35	0,35	0,46	0,46	0,58	0,58	0,65	0,65	0,73	0,73
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		9		12		15		17		19	

NAVODILA: Brokoli in korenje soparimo in zabelimo z maslom.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/48 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 22 mg Na (0,06 g NaCl); 88 g vode.

Mehka solata (1709)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, mehka	kg	2,71	3,42	2,71	3,42	5,43	6,84	5,43	6,84	8,14	10,26	8,14	10,26
voda	l	0,55	0,55	0,55	0,55	1,1	1,1	1,1	1,1	1,65	1,65	1,65	1,65
kis, vinski	kg	0,37	0,37	0,37	0,37	0,73	0,73	0,73	0,73	1,1	1,1	1,1	1,1
olje, sončnično	l	0,12	0,12	0,12	0,12	0,24	0,24	0,24	0,24	0,37	0,37	0,37	0,37
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		3,75		7,5		7,5		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, mehka	kg	2,71	3,42	5,43	6,84	5,43	6,84	8,14	10,26	8,14	10,26	8,14	10,26
voda	l	0,55	0,55	1,1	1,1	1,1	1,1	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65	1,65
kis, vinski	kg	0,37	0,37	0,73	0,73	0,73	0,73	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
olje, sončnično	l	0,12	0,12	0,24	0,24	0,24	0,24	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37	0,37
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,16 MJ/38 kcal; 0,4 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 99 mg Na (0,25 g NaCl); 84 g vode.

jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Prežganka z jajcem, brez glutena (1482C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	11,9	11,9	23,81	23,81	33,33	33,33	33,33	33,33	33,33	33,33	33,33	33,33
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,25	0,25	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
olje, oljčno	l	0,4	0,4	0,79	0,79	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11
jajce, kokošje	kg	0,23	0,26	0,46	0,52	0,65	0,72	0,65	0,72	0,65	0,72	0,65	0,72
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	11,9	11,9	23,81	23,81	33,33	33,33	33,33	33,33	33,33	33,33	33,33	33,33
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,25	0,25	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
olje, oljčno	l	0,4	0,4	0,79	0,79	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11
jajce, kokošje	kg	0,23	0,26	0,46	0,52	0,65	0,72	0,65	0,72	0,65	0,72	0,65	0,72
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 41 mg Na (0,11 g NaCl); 77 g vode.

olja, repično	l	0,82	0,82	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,46	0,46	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,28	0,29	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39
- paradižnik	kg	0,28	0,29	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39	0,38	0,39
slanina, kuhana	kg	0,14	0,14	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
česen	kg	0,08	0,09	0,11	0,12	0,11	0,12	0,11	0,12	0,11	0,12	0,11	0,12
majaron, posušen													
črni poper, mleti													
kumina, mleta													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	37		50		50		50		50		50	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,24 MJ/57 kcal; 0,6 kcal/g; 3 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 18 mg Na (0,05 g NaCl); 57 g vode.

Jedilnik 18

Gorenjska / Dolenjska



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • pečen orehov štrukelj, brez laktoze • mleko, sojino 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, sadni, brez laktoze • melona 	<ul style="list-style-type: none"> • prežganka z jajcem • zeljne krpice z mesom • jabolčni kompot 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt iz sojinega sira • kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka • ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> • pečen mlad krompir • dušena panga • soparjena zelenjava (brokoli, korenje) • mehka solata

Sestavine in količine za 100 oseb

Pečen orehov štrukelj, brez laktoze (1616L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kvašeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,36	2,41	4,72	4,81	4,72	4,81	7,09	7,22	7,09	7,22	7,09	7,22
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,26	1,26	2,53	2,53	2,53	2,53	3,79	3,79	3,79	3,79	3,79	3,79
- mleko, sojino	kg	0,44	0,44	0,88	0,88	0,88	0,88	1,32	1,32	1,32	1,32	1,32	1,32
- jajce, kokošje	kg	0,37	0,41	0,73	0,82	0,73	0,82	1,1	1,23	1,1	1,23	1,1	1,23
- kvas	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38
- sladkor	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
orehi oz. mleti orehi za starost 1-3 let	kg	0,95	1,49	1,9	2,98	1,9	2,98	2,85	4,47	2,85	4,47	2,85	4,47
mleko, sojino	kg	0,92	0,92	1,84	1,84	1,84	1,84	2,76	2,76	2,76	2,76	2,76	2,76
margarina, brez laktoze	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
sladkor	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38	0,38
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		8		8		12		12		12	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kvašeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,36	2,41	4,72	4,81	7,09	7,22	7,09	7,22	9,45	9,62	9,45	9,62
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,26	1,26	2,53	2,53	3,79	3,79	3,79	3,79	5,06	5,06	5,06	5,06
- mleko, sojino	kg	0,44	0,44	0,88	0,88	1,32	1,32	1,32	1,32	1,76	1,76	1,76	1,76
- jajce, kokošje	kg	0,37	0,41	0,73	0,82	1,1	1,23	1,1	1,23	1,47	1,65	1,47	1,65
- kvas	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,38	0,38	0,38	0,38	0,51	0,51	0,51	0,51
- sladkor	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,38	0,38	0,38	0,38	0,51	0,51	0,51	0,51
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
orehi oz. mleti orehi za starost 1-3 let	kg	0,95	1,49	1,9	2,98	2,85	4,47	2,85	4,47	3,79	5,96	3,79	5,96
mleko, sojino	kg	0,92	0,92	1,84	1,84	2,76	2,76	2,76	2,76	3,68	3,68	3,68	3,68
margarina, brez laktoze	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64
sladkor	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,38	0,38	0,38	0,38	0,51	0,51	0,51	0,51
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		8		12		12		16		16	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,19 MJ/285 kcal; 2,9 kcal/g; 16 g maščob; 27 g ogljikovih hidratov.; 57 mg Na (0,15 g NaCl); 37 g vode.

Jedilnik 18

Gorenjska / Dolenjska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> korenjevi žepki mleko, sojino 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, sadni, brez laktoze melona 	<ul style="list-style-type: none"> prežganka z jajcem krpice z mesom in stročjim fižolom jabolčni kompot, brez limoninega soka 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> pečen mlad krompir sir tofu, pražen soparjena zelenjava (brokoli, korenje), brez laktoze mehka solata

Sestavine in količine za 100 oseb

Korenjevi žepki (1899L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,85	1,85	2,77	2,77	3,69	3,69	3,69	3,69	4,61	4,61	4,61	4,61
sliva, džem	kg	1,33	1,33	1,99	1,99	2,66	2,66	2,66	2,66	3,32	3,32	3,32	3,32
sladkor	kg	0,92	0,92	1,38	1,38	1,85	1,85	1,85	1,85	2,31	2,31	2,31	2,31
korenje	kg	0,92	1,1	1,38	1,65	1,85	2,2	1,85	2,2	2,31	2,74	2,31	2,74
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,74	0,74	1,11	1,11	1,48	1,48	1,48	1,48	1,85	1,85	1,85	1,85
sladkor, v prahu	kg	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3	0,3	0,3	0,37	0,37	0,37	0,37
pecilni prašek	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,11	0,11	0,14	0,14	0,14	0,14
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		12		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,85	1,85	2,77	2,77	3,69	3,69	4,61	4,61	5,54	5,54	5,54	5,54
sliva, džem	kg	1,33	1,33	1,99	1,99	2,66	2,66	3,32	3,32	3,99	3,99	3,99	3,99
sladkor	kg	0,92	0,92	1,38	1,38	1,85	1,85	2,31	2,31	2,77	2,77	2,77	2,77
korenje	kg	0,92	1,1	1,38	1,65	1,85	2,2	2,31	2,74	2,77	3,29	2,77	3,29
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,74	0,74	1,11	1,11	1,48	1,48	1,85	1,85	2,21	2,21	2,21	2,21
sladkor, v prahu	kg	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3	0,37	0,37	0,44	0,44	0,44	0,44

pecilni prašek	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,17	0,17	0,17	0,17
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		18		18	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,1 MJ/261 kcal; 2,6 kcal/g; 9 g maščob; 43 g ogljikovih hidratov.; 90 mg Na (0,23 g NaCl); 22 g vode.													
Krpice z mesom in stročjim fižolom (1900L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
fižol, stročji	kg	11,31	11,98	16,96	17,98	22,99	24,37	27,51	29,16	31,28	33,16	32,41	34,36
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	7,54	7,54	11,31	11,31	15,33	15,33	18,34	18,34	20,85	20,85	21,61	21,61
- jajčne testenine	kg	2,93	2,93	4,4	4,4	5,96	5,96	7,13	7,13	8,11	8,11	8,4	8,4
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,08	0,08	0,13	0,13	0,17	0,17	0,2	0,2	0,23	0,23	0,24	0,24
govedina, pleče	kg	5,79	5,79	8,68	8,68	11,77	11,77	14,09	14,09	16,02	16,02	16,59	16,59
voda	l	3,77	3,77	5,65	5,65	7,66	7,66	9,17	9,17	10,43	10,43	10,8	10,8
čebula	kg	3,47	3,74	5,2	5,62	7,05	7,61	8,44	9,11	9,59	10,36	9,94	10,73
olje, repično	l	0,67	0,67	1,01	1,01	1,36	1,36	1,63	1,63	1,85	1,85	1,92	1,92
pšenična moka t500	kg	0,38	0,38	0,57	0,57	0,77	0,77	0,92	0,92	1,04	1,04	1,08	1,08
prekajene puranje prsi, naravne	kg	0,11	0,11	0,17	0,17	0,23	0,23	0,28	0,28	0,31	0,31	0,32	0,32
česen	kg	0,07	0,07	0,1	0,11	0,13	0,15	0,16	0,18	0,18	0,21	0,19	0,21
majaron, posušen													
kumina, mleta													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	30		45		61		73		83		86	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
fižol, stročji	kg	12,81	13,58	18,84	19,97	25,63	27,17	31,66	33,56	36,56	38,75	40,7	43,15
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	8,54	8,54	12,56	12,56	17,09	17,09	21,11	21,11	24,37	24,37	27,14	27,14
- jajčne testenine	kg	3,32	3,32	4,89	4,89	6,64	6,64	8,21	8,21	9,48	9,48	10,55	10,55
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,23	0,23	0,27	0,27	0,3	0,3
govedina, pleče	kg	6,56	6,56	9,65	9,65	13,12	13,12	16,21	16,21	18,72	18,72	20,84	20,84
voda	l	4,27	4,27	6,28	6,28	8,54	8,54	10,55	10,55	12,19	12,19	13,57	13,57
čebula	kg	3,93	4,24	5,78	6,24	7,86	8,49	9,71	10,49	11,21	12,11	12,48	13,48
olje, repično	l	0,76	0,76	1,12	1,12	1,52	1,52	1,88	1,88	2,17	2,17	2,41	2,41
pšenična moka t500	kg	0,43	0,43	0,63	0,63	0,85	0,85	1,06	1,06	1,22	1,22	1,36	1,36
prekajene puranje prsi, naravne	kg	0,13	0,13	0,19	0,19	0,26	0,26	0,32	0,32	0,37	0,37	0,41	0,41

česen	kg	0,08	0,08	0,11	0,12	0,15	0,17	0,19	0,21	0,21	0,24	0,24	0,27
majaron, posušen													
kumina, mleta													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	34		50		68		84		97		108	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,3 MJ/72 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 19 mg Na (0,05 g NaCl); 58 g vode.

Jabolčni kompot, brez limoninega soka (1898L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolko	kg	6,33	6,84	9,49	10,25	12,66	13,67	12,66	13,67	12,66	13,67	12,66	13,67
voda	l	3,16	3,16	4,75	4,75	6,33	6,33	6,33	6,33	6,33	6,33	6,33	6,33
sladkor	kg	0,47	0,47	0,71	0,71	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
klinčki, mleti													
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolko	kg	6,96	7,52	10,76	11,62	12,66	13,67	12,66	13,67	12,66	13,67	12,66	13,67
voda	l	3,48	3,48	5,38	5,38	6,33	6,33	6,33	6,33	6,33	6,33	6,33	6,33
sladkor	kg	0,52	0,52	0,81	0,81	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95	0,95
klinčki, mleti													
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		17		20		20		20		20	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/50 kcal; 0,5 kcal/g; 0 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0,01 g NaCl); 68 g vode.

Soparjena zelenjava (brokoli, korenje), brez laktoze (1874L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brokoli, kuhan, odcejen	kg	2,88	2,88	4,04	4,04	5,19	5,19	6,35	6,35	6,92	6,92	7,5	7,5
korenje, kuhano, odcejeno	kg	1,92	1,92	2,69	2,69	3,46	3,46	4,23	4,23	4,62	4,62	5	5
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,15	0,15	0,21	0,21	0,27	0,27	0,33	0,33	0,36	0,36	0,39	0,39
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		9		11		12		13	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brokoli, kuhan, odcejen	kg	2,88	2,88	4,62	4,62	5,77	5,77	7,5	7,5	8,08	8,08	9,23	9,23
korenje, kuhano, odcejeno	kg	1,92	1,92	3,08	3,08	3,85	3,85	5	5	5,38	5,38	6,15	6,15
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,15	0,15	0,24	0,24	0,3	0,3	0,39	0,39	0,42	0,42	0,48	0,48
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		10		13		14		16	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,19 MJ/46 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 24 mg Na (0,06 g NaCl); 89 g vode.

Jedilnik 18

Gorenjska / Dolenjska



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> pečen skutin štrukelj, brez jajc in jajčnega lecitina mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, sadni, brez jajc in jajčnega lecitina melona 	<ul style="list-style-type: none"> prežganka, brez jajc in jajčnega lecitina brezjajčne krpice z jajčevcem in mesom jabolčni kompot 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> pečen mlad krompir poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let soparjena zelenjava (brokoli, korenje) mehka solata

Sestavine in količine za 100 oseb

Pečen skutin štrukelj, brez jajc in jajčnega lecitina (1696J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kvašeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	4,42	4,5	6,63	6,75	8,83	9	11,04	11,25	11,04	11,25	11,04	11,25
- moka, pšenična, tip 500	kg	2,37	2,37	3,55	3,55	4,73	4,73	5,91	5,91	5,91	5,91	5,91	5,91
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,86	0,86	1,29	1,29	1,72	1,72	2,15	2,15	2,15	2,15	2,15	2,15
- smetana, kislá	kg	0,69	0,77	1,03	1,15	1,37	1,54	1,72	1,92	1,72	1,92	1,72	1,92
- kvas	kg	0,24	0,24	0,35	0,35	0,47	0,47	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59
- sladkor	kg	0,24	0,24	0,35	0,35	0,47	0,47	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	2,37	2,37	3,55	3,55	4,73	4,73	5,91	5,91	5,91	5,91	5,91	5,91
smetana, kislá	kg	0,69	0,77	1,03	1,15	1,37	1,54	1,72	1,92	1,72	1,92	1,72	1,92
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,3	0,3	0,44	0,44	0,59	0,59	0,74	0,74	0,74	0,74	0,74	0,74
sladkor	kg	0,24	0,24	0,35	0,35	0,47	0,47	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kvašeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	4,42	4,5	6,63	6,75	8,83	9	11,04	11,25	13,25	13,5	15,46	15,75
- moka, pšenična, tip 500	kg	2,37	2,37	3,55	3,55	4,73	4,73	5,91	5,91	7,1	7,1	8,28	8,28

- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,86	0,86	1,29	1,29	1,72	1,72	2,15	2,15	2,58	2,58	3,01	3,01
- smetana, kislá	kg	0,69	0,77	1,03	1,15	1,37	1,54	1,72	1,92	2,06	2,31	2,4	2,69
- kvas	kg	0,24	0,24	0,35	0,35	0,47	0,47	0,59	0,59	0,71	0,71	0,83	0,83
- sladkor	kg	0,24	0,24	0,35	0,35	0,47	0,47	0,59	0,59	0,71	0,71	0,83	0,83
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	2,37	2,37	3,55	3,55	4,73	4,73	5,91	5,91	7,1	7,1	8,28	8,28
smetana, kislá	kg	0,69	0,77	1,03	1,15	1,37	1,54	1,72	1,92	2,06	2,31	2,4	2,69
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,3	0,3	0,44	0,44	0,59	0,59	0,74	0,74	0,89	0,89	1,03	1,03
sladkor	kg	0,24	0,24	0,35	0,35	0,47	0,47	0,59	0,59	0,71	0,71	0,83	0,83
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		28	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,73 MJ/174 kcal; 1,7 kcal/g; 6 g maščob; 23 g ogljikovih hidratov.; 57 mg Na (0,15 g NaCl); 42 g vode.

Prežganka, brez jajc in jajčnega lecitina (1677J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	11,78	11,78	23,56	23,56	32,98	32,98	32,98	32,98	32,98	32,98	32,98	32,98
moka, pšenična, tip 500	kg	0,35	0,35	0,71	0,71	0,99	0,99	0,99	0,99	0,99	0,99	0,99	0,99
olje, oljčno	l	0,39	0,39	0,79	0,79	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	23,56	23,56	23,56	23,56	32,98	32,98	32,98	32,98	32,98	32,98	32,98	32,98
moka, pšenična, tip 500	kg	0,71	0,71	0,71	0,71	0,99	0,99	0,99	0,99	0,99	0,99	0,99	0,99
olje, oljčno	l	0,79	0,79	0,79	0,79	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/28 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 38 mg Na (0,1 g NaCl); 76 g vode.

lovorov list													
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	41		61		82		102		117		130	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,23 MJ/55 kcal; 0,6 kcal/g; 3 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 68 mg Na (0,17 g NaCl); 64 g vode.													

Jedilnik 18

Gorenjska / Dolenjska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> pečen skutin štrukelj, brez oreškov mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, sadni melona 	<ul style="list-style-type: none"> prežganka z jajcem zeljne krpice z mesom jabolčni kompot 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kruh, mešani, pšenični/rženi ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> pečen mlad krompir dušena panga soparjena zelenjava (brokoli, korenje) mehka solata

Sestavine in količine za 100 oseb

Pečen skutin štrukelj, brez oreškov (16960)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kvašeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	4,42	4,5	6,63	6,75	8,83	9	11,04	11,25	11,04	11,25	11,04	11,25
- moka, pšenična, tip 500	kg	2,37	2,37	3,55	3,55	4,73	4,73	5,91	5,91	5,91	5,91	5,91	5,91
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,86	0,86	1,29	1,29	1,72	1,72	2,15	2,15	2,15	2,15	2,15	2,15
- jajce, kokošje	kg	0,69	0,77	1,03	1,15	1,37	1,54	1,72	1,92	1,72	1,92	1,72	1,92
- kvas	kg	0,24	0,24	0,35	0,35	0,47	0,47	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59
- sladkor	kg	0,24	0,24	0,35	0,35	0,47	0,47	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	2,37	2,37	3,55	3,55	4,73	4,73	5,91	5,91	5,91	5,91	5,91	5,91
jajce, kokošje	kg	0,69	0,77	1,03	1,15	1,37	1,54	1,72	1,92	1,72	1,92	1,72	1,92

maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,3	0,3	0,44	0,44	0,59	0,59	0,74	0,74	0,74	0,74	0,74	0,74
sladkor	kg	0,24	0,24	0,35	0,35	0,47	0,47	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		20		20	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kvašeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	4,42	4,5	6,63	6,75	8,83	9	11,04	11,25	13,25	13,5	15,46	15,75
- moka, pšenična, tip 500	kg	2,37	2,37	3,55	3,55	4,73	4,73	5,91	5,91	7,1	7,1	8,28	8,28
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,86	0,86	1,29	1,29	1,72	1,72	2,15	2,15	2,58	2,58	3,01	3,01
- jajce, kokošje	kg	0,69	0,77	1,03	1,15	1,37	1,54	1,72	1,92	2,06	2,31	2,4	2,69
- kvas	kg	0,24	0,24	0,35	0,35	0,47	0,47	0,59	0,59	0,71	0,71	0,83	0,83
- sladkor	kg	0,24	0,24	0,35	0,35	0,47	0,47	0,59	0,59	0,71	0,71	0,83	0,83
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	2,37	2,37	3,55	3,55	4,73	4,73	5,91	5,91	7,1	7,1	8,28	8,28
jajce, kokošje	kg	0,69	0,77	1,03	1,15	1,37	1,54	1,72	1,92	2,06	2,31	2,4	2,69
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,3	0,3	0,44	0,44	0,59	0,59	0,74	0,74	0,89	0,89	1,03	1,03
sladkor	kg	0,24	0,24	0,35	0,35	0,47	0,47	0,59	0,59	0,71	0,71	0,83	0,83
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		28	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,73 MJ/174 kcal; 1,7 kcal/g; 6 g maščob; 23 g ogljikovih hidratov.; 57 mg Na (0,15 g NaCl); 42 g vode.

Jedilnik 18

Gorenjska / Dolenjska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> pečen orehov štrukelj mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, sadni melona 	<ul style="list-style-type: none"> prežganka z jajcem zeljne krpice z jajcem, brez mesa in mesnih izdelkov jabolčni kompot 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kruh, mešani, pšenični/rženi ringlo 	<ul style="list-style-type: none"> pečen mlad krompir dušena panga soparjena zelenjava (brokoli, korenje) mehka solata

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	pečen orehov štrukelj	kos	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	kruh, sadni	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	melona		110 g	160 g	210 g	250 g	280 g	290 g
K	prežganka z jajcem	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	zeljne krpice z jajcem, brez mesa in mesnih izdelkov		300 g	450 g	500 g	500 g	500 g	500 g
	jabolčni kompot	skodelica	100 g	150 g	200 g	200 g	200 g	200 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	180 g	180 g	250 g
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	ringlo	manjši sadež	1 (50 g)	1 (50 g)	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2 (100 g)	2 (100 g)
V	pečen mlad krompir	manjši plod	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	8 (32 g)	11 (44 g)	15 (60 g)	18 (72 g)	20 (80 g)	20,5 (82 g)
	soparjena zelenjava (brokoli, korenje)		50 g	70 g	100 g	120 g	130 g	140 g
	mehka solata	skodelica	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	pečen orehov štrukelj	kos	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	kruh, sadni	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)
	melona		120 g	180 g	230 g	290 g	330 g	360 g
K	prežganka z jajcem	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	zeljne krpice z jajcem, brez mesa in mesnih izdelkov		340 g	500 g	500 g	500 g	500 g	500 g
	jabolčni kompot	skodelica	110 g	170 g	200 g	200 g	200 g	200 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	250 g	250 g	250 g
	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	ringlo	manjši sadež	1 (50 g)	1,5 (75 g)	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)	2,5 (125 g)
V	pečen mlad krompir	manjši plod	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	9 (36 g)	12,5 (50 g)	16,5 (66 g)	20,5 (82 g)	23 (92 g)	25,5 (102 g)
	soparjena zelenjava (brokoli, korenje)		60 g	80 g	110 g	140 g	150 g	170 g
	mehka solata	skodelica	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Zeljne krpice z jajcem, brez mesa in mesnih izdelkov (1680V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	8,12	8,12	12,18	12,18	13,53	13,53	13,53	13,53	13,53	13,53	13,53	13,53
- jajčne testenine	kg	3,16	3,16	4,74	4,74	5,26	5,26	5,26	5,26	5,26	5,26	5,26	5,26
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,09	0,09	0,14	0,14	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
zelje, belo	kg	8,12	9,9	12,18	14,85	13,53	16,5	13,53	16,5	13,53	16,5	13,53	16,5
voda	l	4,06	4,06	6,09	6,09	6,77	6,77	6,77	6,77	6,77	6,77	6,77	6,77
čebula	kg	3,73	4,03	5,6	6,05	6,22	6,72	6,22	6,72	6,22	6,72	6,22	6,72
jajce, kokošje	kg	3,57	4	5,36	6	5,95	6,67	5,95	6,67	5,95	6,67	5,95	6,67

paradižnik, rdeč, zrel, kuhan	kg	0,97	0,97	1,46	1,46	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62
pšenična moka t500	kg	0,41	0,41	0,61	0,61	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68
paradižnikova mezga	kg	0,24	0,24	0,37	0,37	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41
česen	kg	0,07	0,08	0,11	0,12	0,12	0,13	0,12	0,13	0,12	0,13	0,12	0,13
jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
majaron, posušen													
črni poper, mleti													
kumina, mleta													
lovorov list													
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	30		45		50		50		50		50	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	9,2	9,2	13,53	13,53	13,53	13,53	13,53	13,53	13,53	13,53	13,53	13,53
- jajčne testenine	kg	3,58	3,58	5,26	5,26	5,26	5,26	5,26	5,26	5,26	5,26	5,26	5,26
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
zelje, belo	kg	9,2	11,22	13,53	16,5	13,53	16,5	13,53	16,5	13,53	16,5	13,53	16,5
voda	l	4,6	4,6	6,77	6,77	6,77	6,77	6,77	6,77	6,77	6,77	6,77	6,77
čebula	kg	4,23	4,57	6,22	6,72	6,22	6,72	6,22	6,72	6,22	6,72	6,22	6,72
jajce, kokošje	kg	4,05	4,53	5,95	6,67	5,95	6,67	5,95	6,67	5,95	6,67	5,95	6,67
paradižnik, rdeč, zrel, kuhan	kg	1,1	1,1	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62	1,62
pšenična moka t500	kg	0,46	0,46	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68
paradižnikova mezga	kg	0,28	0,28	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41
česen	kg	0,08	0,09	0,12	0,13	0,12	0,13	0,12	0,13	0,12	0,13	0,12	0,13
jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
majaron, posušen													
črni poper, mleti													
kumina, mleta													
lovorov list													
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	34		50		50		50		50		50	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,3 MJ/72 kcal; 0,7 kcal/g; 3 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 79 mg Na (0,2 g NaCl); 51 g vode.													

Jedilnik 19

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kosmiči, koruzni, nesladkani jagode/hruška med sezam, seme 	<ul style="list-style-type: none"> pehtranova potica marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> belušna juha jajčne testenine, kuhane omaka po bolonjsko brokoli v solati 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham sirček »cottage cheese« koper, zelenje kumara 	<ul style="list-style-type: none"> pečena polenta s skuto jajčevci v kozici paradižnikova solata mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g
	kosmiči, koruzni, nesladkani		20 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g
	jagode/hruška	manjši sadež	1,5 (75/140 g)	2 (100/190 g)	2,5 (125/240 g)	3,5 (175/330 g)	3,5 (175/330 g)	4 (200/380 g)
	med	žlička	0,5 (3 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2 (10 g)
	sezam, seme		5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
DM	pehtranova potica	kos	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	3,5 (105 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	0,5 (25/40 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)
K	belušna juha	krožnik	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	jajčne testenine, kuhane		100 g	150 g	225 g	250 g	300 g	300 g
	omaka po bolonjsko		110 g	160 g	210 g	260 g	290 g	300 g
	brokoli v solati	skodelica	70 g	100 g	130 g	160 g	180 g	190 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	sirček »cottage cheese«		20 g	30 g	50 g	50 g	60 g	60 g
	koper, zelenje					5 g	5 g	5 g
	kumara		90 g	130 g	170 g	200 g	230 g	240 g

V	pečena polenta s skuto		100 g	140 g	190 g	230 g	260 g	270 g
	jajčevci v kozici		80 g	120 g	150 g	190 g	210 g	220 g
	paradižnikova solata	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	kosmiči, koruzni, nesladkani		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	70 g
	jagode/hruška	manjši sadež	1,5 (75/140 g)	2,5 (125/240 g)	3 (150/290 g)	3,5 (175/330 g)	4 (200/380 g)	4 (200/380 g)
	med	žlička	1 (5 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)
	sezam, seme		5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
DM	pehtranova potica	kos	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)	4 (120 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2 (100/170 g)
K	belušna juha	krožnik	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	jajčne testenine, kuhane		125 g	175 g	250 g	300 g	350 g	350 g
	omaka po bolonjsko		120 g	180 g	240 g	300 g	340 g	380 g
	brokoli v solati	skodelica	70 g	110 g	150 g	190 g	210 g	240 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	sirček »cottage cheese«		30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g
	koper, zelenje				5 g	5 g	5 g	5 g
	kumara		100 g	140 g	190 g	230 g	270 g	290 g
V	pečena polenta s skuto		110 g	160 g	210 g	260 g	300 g	340 g
	jajčevci v kozici		90 g	130 g	170 g	210 g	240 g	270 g
	paradižnikova solata	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)

Sestavine in količine za 100 oseb

Pehtranova potica (1537)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,67	1,67	2,22	2,22	2,78	2,78	3,33	3,33	3,89	3,89	3,89	3,89
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,61	1,61	1,88	1,88	1,88	1,88
smetana, kislá	kg	0,83	0,83	1,11	1,11	1,39	1,39	1,67	1,67	1,94	1,94	1,94	1,94
sladkor	kg	0,63	0,63	0,84	0,84	1,06	1,06	1,27	1,27	1,48	1,48	1,48	1,48
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7
drobtine, posušene	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,44	0,44	0,53	0,53	0,62	0,62	0,62	0,62
jajce, kokošje, rumenjak	kg	0,26	0,26	0,34	0,34	0,43	0,43	0,51	0,51	0,6	0,6	0,6	0,6
jajce, kokošje, beljak	kg	0,22	0,22	0,29	0,29	0,37	0,37	0,44	0,44	0,51	0,51	0,51	0,51
pehtran, posušen	kg	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,33	0,33	0,39	0,39	0,39	0,39
kvas	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,17	0,17	0,2	0,2	0,23	0,23	0,23	0,23
rum, 80% alkohola, ali rumova esenca	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13	0,16	0,16	0,16	0,16
• maslo (iz kisle in sladke smetane), za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		9		10,5		10,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,67	1,67	2,22	2,22	2,78	2,78	3,89	3,89	4,44	4,44	4,44	4,44
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,88	1,88	2,15	2,15	2,15	2,15
smetana, kislá	kg	0,83	0,83	1,11	1,11	1,39	1,39	1,94	1,94	2,22	2,22	2,22	2,22
sladkor	kg	0,63	0,63	0,84	0,84	1,06	1,06	1,48	1,48	1,69	1,69	1,69	1,69
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8
drobtine, posušene	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,44	0,44	0,62	0,62	0,71	0,71	0,71	0,71
jajce, kokošje, rumenjak	kg	0,26	0,26	0,34	0,34	0,43	0,43	0,6	0,6	0,68	0,68	0,68	0,68
jajce, kokošje, beljak	kg	0,22	0,22	0,29	0,29	0,37	0,37	0,51	0,51	0,59	0,59	0,59	0,59
pehtran, posušen	kg	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,39	0,39	0,44	0,44	0,44	0,44
kvas	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,17	0,17	0,23	0,23	0,27	0,27	0,27	0,27
rum, 80% alkohola, ali rumova esenca	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,16	0,16	0,18	0,18	0,18	0,18
• maslo (iz kisle in sladke smetane), za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		10,5		12		12	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,15 MJ/273 kcal; 2,7 kcal/g; 10 g maščob; 39 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 37 g vode.

Belušna juha (1613)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	13,89	13,89	13,89	13,89	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44
beluši	kg	6,94	8,75	6,94	8,75	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	4,04	4,04	4,04	4,04	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65
olje, oljčno	l	0,15	0,15	0,15	0,15	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		25		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	13,89	13,89	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44
beluši	kg	6,94	8,75	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	4,04	4,04	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65	5,65
olje, oljčno	l	0,15	0,15	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		35		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,09 MJ/22 kcal; 0,2 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 75 g vode.

Jajčne testenine, kuhane (1559)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine	kg	3,89	3,89	5,83	5,83	8,75	8,75	9,72	9,72	11,67	11,67	11,67	11,67
jodirana kuhinjska sol	kg	0,11	0,11	0,17	0,17	0,25	0,25	0,28	0,28	0,33	0,33	0,33	0,33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		22,5		25		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine	kg	4,86	4,86	6,81	6,81	9,72	9,72	11,67	11,67	13,61	13,61	13,61	13,61
jodirana kuhinjska sol	kg	0,14	0,14	0,19	0,19	0,28	0,28	0,33	0,33	0,39	0,39	0,39	0,39
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		17,5		25		30		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,49 MJ/115 kcal; 1,2 kcal/g; 0 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 28 mg Na (0,07 g NaCl); 4 g vode.

Omaka po bolonjsko (1532)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	6,29	6,54	9,14	9,51	12	12,48	14,86	15,45	16,57	17,23	17,14	17,83
- paradižnik	kg	6,29	6,54	9,14	9,51	12	12,48	14,86	15,45	16,57	17,23	17,14	17,83
govedina, mleto meso	kg	2,36	2,36	3,43	3,43	4,5	4,5	5,57	5,57	6,21	6,21	6,43	6,43

svinjina, mleto meso	kg	1,57	1,57	2,29	2,29	3	3	3,71	3,71	4,14	4,14	4,29	4,29
čebula	kg	0,94	1,02	1,37	1,48	1,8	1,94	2,23	2,41	2,49	2,68	2,57	2,78
zelena, gomolj	kg	0,39	0,5	0,57	0,73	0,75	0,95	0,93	1,18	1,04	1,32	1,07	1,36
korenje	kg	0,39	0,47	0,57	0,68	0,75	0,89	0,93	1,11	1,04	1,23	1,07	1,27
olje, repično	l	0,35	0,35	0,51	0,51	0,67	0,67	0,83	0,83	0,92	0,92	0,95	0,95
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		21		26		29		30	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	6,86	7,13	10,29	10,7	13,71	14,26	17,14	17,83	19,43	20,21	21,71	22,58
- paradižnik	kg	6,86	7,13	10,29	10,7	13,71	14,26	17,14	17,83	19,43	20,21	21,71	22,58
govedina, mleto meso	kg	2,57	2,57	3,86	3,86	5,14	5,14	6,43	6,43	7,29	7,29	8,14	8,14
svinjina, mleto meso	kg	1,71	1,71	2,57	2,57	3,43	3,43	4,29	4,29	4,86	4,86	5,43	5,43
čebula	kg	1,03	1,11	1,54	1,67	2,06	2,22	2,57	2,78	2,91	3,15	3,26	3,52
zelena, gomolj	kg	0,43	0,54	0,64	0,82	0,86	1,09	1,07	1,36	1,21	1,54	1,36	1,72
korenje	kg	0,43	0,51	0,64	0,77	0,86	1,02	1,07	1,27	1,21	1,45	1,36	1,62
olje, repično	l	0,38	0,38	0,57	0,57	0,76	0,76	0,95	0,95	1,08	1,08	1,21	1,21
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		30		34		38	

NAVODILA: Na olju prepražimo seseklano čebulo, dodamo mleto meso in grobo naribano zelenjavo. Prepražimo, dodamo začimbe in paradižnikovo mezgo. Dušimo v pokritem loncu na majhne ognju. Odstavimo in solimo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,41 MJ/98 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 72 g vode.

Brokoli v solati (1863)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brokoli, kuhan, odcejen	kg	5,38	5,38	7,68	7,68	9,99	9,99	12,29	12,29	13,83	13,83	14,6	14,6
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	0,77	0,87	1,1	1,24	1,43	1,61	1,77	1,98	1,99	2,23	2,1	2,35
čebula	kg	0,31	0,33	0,44	0,48	0,57	0,62	0,71	0,76	0,79	0,86	0,84	0,91
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,31	0,31	0,44	0,44	0,57	0,57	0,71	0,71	0,79	0,79	0,84	0,84
olje, oljčno	l	0,24	0,24	0,34	0,34	0,45	0,45	0,55	0,55	0,62	0,62	0,65	0,65
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		19	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brokoli, kuhan, odcejen	kg	5,38	5,38	8,45	8,45	11,52	11,52	14,6	14,6	16,13	16,13	18,44	18,44
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	0,77	0,87	1,21	1,36	1,66	1,85	2,1	2,35	2,32	2,6	2,65	2,97
čebula	kg	0,31	0,33	0,49	0,52	0,66	0,72	0,84	0,91	0,93	1	1,06	1,14
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,31	0,31	0,49	0,49	0,66	0,66	0,84	0,84	0,93	0,93	1,06	1,06
olje, oljčno	l	0,24	0,24	0,38	0,38	0,52	0,52	0,65	0,65	0,72	0,72	0,82	0,82
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		11		15		19		21		24	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,26 MJ/62 kcal; 0,6 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 106 mg Na (0,27 g NaCl); 86 g vode.

Pečena polenta s skuto (1534)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
koruzni zdrob, kuhan na vodi (kuhanje)	kg	7,08	7,08	9,92	9,92	13,46	13,46	16,29	16,29	18,42	18,42	19,12	19,12
- voda	l	5,42	5,42	7,58	7,58	10,29	10,29	12,46	12,46	14,08	14,08	14,62	14,62
- koruzni zdrob	kg	2,17	2,17	3,03	3,03	4,12	4,12	4,98	4,98	5,63	5,63	5,85	5,85
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
skuta, posneto mleko	l	4,04	4,04	5,65	5,65	7,67	7,67	9,29	9,29	10,5	10,5	10,9	10,9
olje, oljčno	l	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,21	0,21	0,24	0,24	0,25	0,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		23		26		27	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
koruzni zdrob, kuhan na vodi (kuhanje)	kg	7,79	7,79	11,33	11,33	14,88	14,88	18,42	18,42	21,25	21,25	24,08	24,08
- voda	l	5,96	5,96	8,67	8,67	11,37	11,37	14,08	14,08	16,25	16,25	18,42	18,42
- koruzni zdrob	kg	2,38	2,38	3,47	3,47	4,55	4,55	5,63	5,63	6,5	6,5	7,37	7,37
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
skuta, posneto mleko	l	4,44	4,44	6,46	6,46	8,48	8,48	10,5	10,5	12,11	12,11	13,73	13,73
olje, oljčno	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,19	0,19	0,24	0,24	0,28	0,28	0,31	0,31
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		21		26		30		34	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,37 MJ/87 kcal; 0,9 kcal/g; 1 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 30 mg Na (0,08 g NaCl); 63 g vode.

Jajčevci v kozici (1391)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčevac	kg	7,56	8,84	11,34	13,27	14,17	16,58	17,95	21	19,84	23,21	20,79	24,32
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,34	0,34	0,52	0,52	0,65	0,65	0,82	0,82	0,91	0,91	0,95	0,95
česen	kg	0,05	0,05	0,07	0,08	0,09	0,1	0,11	0,12	0,12	0,13	0,13	0,14
olje, oljčno	l	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,11	0,11
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		15		19		21		22	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčevac	kg	8,5	9,95	12,28	14,37	16,06	18,79	19,84	23,21	22,68	26,53	25,51	29,85
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,39	0,39	0,56	0,56	0,73	0,73	0,91	0,91	1,03	1,03	1,16	1,16
česen	kg	0,05	0,06	0,07	0,08	0,1	0,11	0,12	0,13	0,14	0,15	0,15	0,17
olje, oljčno	l	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,13	0,13
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		24		27	

NAVODILA: Na kocke narezane jajčevce stresemo v kozico, potresemo z nasekljanim česnom in peteršiljem, prelijemo z oljčnim oljem, posolimo in dušimo do mehkega.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,07 MJ/17 kcal; 0,2 kcal/g; 0 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 7 mg Na (0,02 g NaCl); 74 g vode.

Paradižnikova solata (1620)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnik	kg	6,06	6,3	6,06	6,3	9,09	9,45	12,12	12,61	12,12	12,61	12,12	12,61
čebula	kg	1,21	1,31	1,21	1,31	1,82	1,96	2,42	2,62	2,42	2,62	2,42	2,62
olje, sončnično	l	0,17	0,17	0,17	0,17	0,25	0,25	0,34	0,34	0,34	0,34	0,34	0,34
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnik	kg	6,06	6,3	9,09	9,45	9,09	9,45	12,12	12,61	15,15	15,76	15,15	15,76
čebula	kg	1,21	1,31	1,82	1,96	1,82	1,96	2,42	2,62	3,03	3,27	3,03	3,27
olje, sončnično	l	0,17	0,17	0,25	0,25	0,25	0,25	0,34	0,34	0,42	0,42	0,42	0,42
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		11,25		15		18,75		18,75	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 82 mg Na (0,21 g NaCl); 92 g vode.

Jedilnik 19

Ljubljansko področje



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kosmiči, koruzni, nesladkani, brez glutena in dodatka ječmenevega slada jagode/hruška med sezam, seme 	<ul style="list-style-type: none"> pehtranova potica, brez glutena marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> belušna juha brezglutenske testenine - kuhane omaka po bolonjsko, brez glutena brokoli v solati 	<ul style="list-style-type: none"> brezglutenski kruh sirček »cottage cheese« koper, zelenje kumara 	<ul style="list-style-type: none"> pečena polenta s skuto jajčevci v kozici paradižnikova solata mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Pehtranova potica, brez glutena (1537C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,22	1,22	1,62	1,62	2,03	2,03	2,43	2,43	2,43	2,43	2,84	2,84
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,61	1,61	1,61	1,61	1,88	1,88
smetana, kislá	kg	0,83	0,83	1,11	1,11	1,39	1,39	1,67	1,67	1,67	1,67	1,94	1,94
sladkor	kg	0,63	0,63	0,84	0,84	1,06	1,06	1,27	1,27	1,27	1,27	1,48	1,48
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7
brezglutenske drobtine, posušene	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,44	0,44	0,53	0,53	0,53	0,53	0,62	0,62
jajce, kokošje, rumenjãk	kg	0,26	0,26	0,34	0,34	0,43	0,43	0,51	0,51	0,51	0,51	0,6	0,6
jajce, kokošje, beljak	kg	0,22	0,22	0,29	0,29	0,37	0,37	0,44	0,44	0,44	0,44	0,51	0,51
pehtran, posušen	kg	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,33	0,33	0,33	0,33	0,39	0,39
kvas	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,17	0,17	0,2	0,2	0,2	0,2	0,23	0,23
rum, 80% alkohola, ali rumova esenca	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13	0,13	0,13	0,16	0,16
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		9		9		10,5	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,22	1,22	1,62	1,62	2,03	2,03	2,84	2,84	3,24	3,24	3,24	3,24
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,88	1,88	2,15	2,15	2,15	2,15
smetana, kislá	kg	0,83	0,83	1,11	1,11	1,39	1,39	1,94	1,94	2,22	2,22	2,22	2,22
sladkor	kg	0,63	0,63	0,84	0,84	1,06	1,06	1,48	1,48	1,69	1,69	1,69	1,69
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8
brezglutenske drobtine, posušene	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,44	0,44	0,62	0,62	0,71	0,71	0,71	0,71
jajce, kokošje, rumenjak	kg	0,26	0,26	0,34	0,34	0,43	0,43	0,6	0,6	0,68	0,68	0,68	0,68
jajce, kokošje, beljak	kg	0,22	0,22	0,29	0,29	0,37	0,37	0,51	0,51	0,59	0,59	0,59	0,59
pehtran, posušen	kg	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,39	0,39	0,44	0,44	0,44	0,44
kvas	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,17	0,17	0,23	0,23	0,27	0,27	0,27	0,27
rum, 80% alkohola, ali rumova esenca	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,16	0,16	0,18	0,18	0,18	0,18
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		10,5		12		12	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,43 MJ/343 kcal; 3,4 kcal/g; 18 g maščob; 39 g ogljikovih hidratov.; 64 mg Na (0,16 g NaCl); 37 g vode.

Brezglutenske testenine - kuhane, brez glutena (1421C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke (brez toplotne obdelave)	kg	2,89	2,89	4,05	4,05	5,21	5,21	6,37	6,37	7,52	7,52	7,52	7,52
- moka, riževa	kg	0,98	0,98	1,38	1,38	1,77	1,77	2,16	2,16	2,56	2,56	2,56	2,56
- škrob, krompirjev	kg	0,8	0,8	1,12	1,12	1,43	1,43	1,75	1,75	2,07	2,07	2,07	2,07
- koruzni zдроб	kg	0,37	0,37	0,52	0,52	0,67	0,67	0,82	0,82	0,96	0,96	0,96	0,96
- moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,37	0,37	0,52	0,52	0,67	0,67	0,82	0,82	0,96	0,96	0,96	0,96
- moka, sojina, rafinirana	kg	0,37	0,37	0,52	0,52	0,67	0,67	0,82	0,82	0,96	0,96	0,96	0,96
voda	l	1,74	1,74	2,43	2,43	3,13	3,13	3,82	3,82	4,51	4,51	4,51	4,51
jajce, kokošje	kg	0,45	0,5	0,63	0,7	0,81	0,9	0,99	1,1	1,17	1,31	1,17	1,31
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		17,5		22,5		27,5		32,5		32,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke (brez toplotne obdelave)	kg	2,89	2,89	4,63	4,63	6,37	6,37	7,52	7,52	8,1	8,1	8,1	8,1
- moka, riževa	kg	0,98	0,98	1,57	1,57	2,16	2,16	2,56	2,56	2,75	2,75	2,75	2,75
- škrob, krompirjev	kg	0,8	0,8	1,27	1,27	1,75	1,75	2,07	2,07	2,23	2,23	2,23	2,23
- koruzni zдроб	kg	0,37	0,37	0,59	0,59	0,82	0,82	0,96	0,96	1,04	1,04	1,04	1,04

- moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,37	0,37	0,59	0,59	0,82	0,82	0,96	0,96	1,04	1,04	1,04	1,04
- moka, sojina, rafinirana	kg	0,37	0,37	0,59	0,59	0,82	0,82	0,96	0,96	1,04	1,04	1,04	1,04
voda	l	1,74	1,74	2,78	2,78	3,82	3,82	4,51	4,51	4,86	4,86	4,86	4,86
jajce, kokošje	kg	0,45	0,5	0,72	0,8	0,99	1,1	1,17	1,31	1,25	1,41	1,25	1,41
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		20		27,5		32,5		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,37 MJ/88 kcal; 0,9 kcal/g; 3 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 18 mg Na (0,05 g NaCl); 16 g vode.

Omaka po bolonjsko, brez glutena (1532C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	6,86	7,13	9,71	10,1	13,71	14,26	16,57	17,23	18,29	19,02	18,86	19,61
- paradižnik	kg	6,86	7,13	9,71	10,1	13,71	14,26	16,57	17,23	18,29	19,02	18,86	19,61
govedina, mleto meso	kg	2,57	2,57	3,64	3,64	5,14	5,14	6,21	6,21	6,86	6,86	7,07	7,07
svinjina, mleto meso	kg	1,71	1,71	2,43	2,43	3,43	3,43	4,14	4,14	4,57	4,57	4,71	4,71
čebula	kg	1,03	1,11	1,46	1,57	2,06	2,22	2,49	2,68	2,74	2,96	2,83	3,05
zelena, gomolj	kg	0,43	0,54	0,61	0,77	0,86	1,09	1,04	1,32	1,14	1,45	1,18	1,5
korenje	kg	0,43	0,51	0,61	0,72	0,86	1,02	1,04	1,23	1,14	1,36	1,18	1,4
olje, repično	l	0,38	0,38	0,54	0,54	0,76	0,76	0,92	0,92	1,02	1,02	1,05	1,05
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		24		29		32		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	7,43	7,73	10,86	11,29	14,86	15,45	18,86	19,61	21,71	22,58	24	24,96
- paradižnik	kg	7,43	7,73	10,86	11,29	14,86	15,45	18,86	19,61	21,71	22,58	24	24,96
govedina, mleto meso	kg	2,79	2,79	4,07	4,07	5,57	5,57	7,07	7,07	8,14	8,14	9	9
svinjina, mleto meso	kg	1,86	1,86	2,71	2,71	3,71	3,71	4,71	4,71	5,43	5,43	6	6
čebula	kg	1,11	1,2	1,63	1,76	2,23	2,41	2,83	3,05	3,26	3,52	3,6	3,89
zelena, gomolj	kg	0,46	0,59	0,68	0,86	0,93	1,18	1,18	1,5	1,36	1,72	1,5	1,91
korenje	kg	0,46	0,55	0,68	0,81	0,93	1,11	1,18	1,4	1,36	1,62	1,5	1,79
olje, repično	l	0,41	0,41	0,6	0,6	0,83	0,83	1,05	1,05	1,21	1,21	1,33	1,33
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		26		33		38		42	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,41 MJ/98 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 72 g vode.

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Pečena polenta s skuto (1534C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
koruzni zdrob, kuhan na vodi (kuhanje)	kg	7,08	7,08	9,92	9,92	13,46	13,46	16,29	16,29	18,42	18,42	19,12	19,12
- voda	l	5,42	5,42	7,58	7,58	10,29	10,29	12,46	12,46	14,08	14,08	14,62	14,62
- koruzni zdrob	kg	2,17	2,17	3,03	3,03	4,12	4,12	4,98	4,98	5,63	5,63	5,85	5,85
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
skuta, posneto mleko	l	4,04	4,04	5,65	5,65	7,67	7,67	9,29	9,29	10,5	10,5	10,9	10,9
olje, oljčno	l	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,21	0,21	0,24	0,24	0,25	0,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		23		26		27	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
koruzni zdrob, kuhan na vodi (kuhanje)	kg	7,79	7,79	11,33	11,33	14,88	14,88	18,42	18,42	21,25	21,25	24,08	24,08
- voda	l	5,96	5,96	8,67	8,67	11,37	11,37	14,08	14,08	16,25	16,25	18,42	18,42
- koruzni zdrob	kg	2,38	2,38	3,47	3,47	4,55	4,55	5,63	5,63	6,5	6,5	7,37	7,37
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
skuta, posneto mleko	l	4,44	4,44	6,46	6,46	8,48	8,48	10,5	10,5	12,11	12,11	13,73	13,73
olje, oljčno	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,19	0,19	0,24	0,24	0,28	0,28	0,31	0,31
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		21		26		30		34	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,37 MJ/87 kcal; 0,9 kcal/g; 1 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 30 mg Na (0,08 g NaCl); 63 g vode.

Jedilnik 19

Ljubljansko področje



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • jogurt iz sojinega sira • kosmiči, koruzni, nesladkani • jagode/hruška • med • sezam, seme 	<ul style="list-style-type: none"> • pehtranova potica, brez laktoze • marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> • belušna juha, brez laktoze • jajčne testenine, kuhane • omaka po bolonjsko • brokoli v solati 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, graham, brez dodatka mleka • sir tofu, sojin, mehek • koper, zelenje • kumara 	<ul style="list-style-type: none"> • testenine s tofujem in orehi • jajčevci v kozici • paradižnikova solata • mleko, sojino

Sestavine in količine za 100 oseb

Pehtranova potica, brez laktoze (1537L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,67	1,67	2,22	2,22	2,78	2,78	3,33	3,33	3,89	3,89	3,89	3,89
mleko, sojino	kg	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,62	1,62	1,89	1,89	1,89	1,89
sojin sir (tofu)	kg	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,62	1,62	1,89	1,89	1,89	1,89
sladkor	kg	0,63	0,63	0,84	0,84	1,06	1,06	1,27	1,27	1,48	1,48	1,48	1,48
margarina, brez laktoze	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,54	0,54	0,63	0,63	0,63	0,63
drobtine, posušene	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,44	0,44	0,53	0,53	0,62	0,62	0,62	0,62
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	0,26	0,26	0,34	0,34	0,43	0,43	0,51	0,51	0,6	0,6	0,6	0,6
jajce, kokošje, beljak	kg	0,22	0,22	0,29	0,29	0,37	0,37	0,44	0,44	0,51	0,51	0,51	0,51
pehtran, posušen	kg	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,33	0,33	0,39	0,39	0,39	0,39
kvas	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,17	0,17	0,2	0,2	0,23	0,23	0,23	0,23
rum, 80% alkohola, ali rumova esenca	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13	0,16	0,16	0,16	0,16
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		9		10,5		10,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,67	1,67	2,22	2,22	3,33	3,33	3,89	3,89	4,44	4,44	5	5
mleko, sojino	kg	0,81	0,81	1,08	1,08	1,62	1,62	1,89	1,89	2,16	2,16	2,43	2,43

sojin sir (tofu)	kg	0,81	0,81	1,08	1,08	1,62	1,62	1,89	1,89	2,16	2,16	2,43	2,43
sladkor	kg	0,63	0,63	0,84	0,84	1,27	1,27	1,48	1,48	1,69	1,69	1,9	1,9
margarina, brez laktoze	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,54	0,54	0,63	0,63	0,72	0,72	0,81	0,81
drobtine, posušene	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,53	0,53	0,62	0,62	0,71	0,71	0,8	0,8
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	0,26	0,26	0,34	0,34	0,51	0,51	0,6	0,6	0,68	0,68	0,77	0,77
jajce, kokošje, beljak	kg	0,22	0,22	0,29	0,29	0,44	0,44	0,51	0,51	0,59	0,59	0,66	0,66
pehtran, posušen	kg	0,17	0,17	0,22	0,22	0,33	0,33	0,39	0,39	0,44	0,44	0,5	0,5
kvas	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,2	0,2	0,23	0,23	0,27	0,27	0,3	0,3
rum, 80% alkohola, ali rumova esenca	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,13	0,13	0,16	0,16	0,18	0,18	0,2	0,2
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		9		10,5		12		13,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,02 MJ/241 kcal; 2,4 kcal/g; 6 g maščob; 38 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 40 g vode.

Belušna juha, brez laktoze (1613L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	13,89	13,89	13,89	13,89	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44
beluši	kg	6,94	8,75	6,94	8,75	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25
mleko, sojino	kg	4	4	4	4	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6
olje, oljčno	l	0,15	0,15	0,15	0,15	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		25		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	13,89	13,89	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44
beluši	kg	6,94	8,75	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25
mleko, sojino	kg	4	4	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6
olje, oljčno	l	0,15	0,15	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		35		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,1 MJ/25 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 55 mg Na (0,14 g NaCl); 75 g vode.

Testenine s tofujem in orehi (1534L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
koruzni zdrob, kuhan na vodi (kuhanje)	kg	6,38	6,38	9,21	9,21	12,75	12,75	15,58	15,58	17	17	17,71	17,71
- voda	l	4,87	4,87	7,04	7,04	9,75	9,75	11,92	11,92	13	13	13,54	13,54
- koruzni zdrob	kg	1,95	1,95	2,82	2,82	3,9	3,9	4,77	4,77	5,2	5,2	5,42	5,42
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
sojin sir (tofu)	kg	3,69	3,69	5,33	5,33	7,38	7,38	9,02	9,02	9,84	9,84	10,25	10,25
olje, oljčno	l	0,08	0,08	0,12	0,12	0,17	0,17	0,2	0,2	0,22	0,22	0,23	0,23
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		18		22		24		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
koruzni zdrob, kuhan na vodi (kuhanje)	kg	7,08	7,08	10,63	10,63	14,17	14,17	17,71	17,71	19,83	19,83	21,96	21,96
- voda	l	5,42	5,42	8,12	8,12	10,83	10,83	13,54	13,54	15,17	15,17	16,79	16,79
- koruzni zdrob	kg	2,17	2,17	3,25	3,25	4,33	4,33	5,42	5,42	6,07	6,07	6,72	6,72
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
sojin sir (tofu)	kg	4,1	4,1	6,15	6,15	8,2	8,2	10,25	10,25	11,48	11,48	12,71	12,71
olje, oljčno	l	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,23	0,23	0,26	0,26	0,29	0,29
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		25		28		31	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,4 MJ/96 kcal; 1 kcal/g; 4 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 6 mg Na (0,02 g NaCl); 65 g vode.

Jedilnik 19

Ljubljansko področje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira kosmiči, koruzni, nesladkani gozdne borovnice/ameriške borovnice sirup, javorjev lan, seme 	<ul style="list-style-type: none"> pehtranova potica, brez mlečnih bejakovin marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> belušna juha, brez mlečnih bejakovin jajčne testenine, kuhane mesna omaka iz govedine, brez paradižnika brokoli v solati, brez limoninega soka 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham, brez dodatka mleka sir tofu, sojin, mehek koper, zelenje kumara 	<ul style="list-style-type: none"> testenine s sojinim sirom (tofu-jem) jajčevci v kozici nariban korenček v solati mleko, sojino

Sestavine in količine za 100 oseb

Pehtranova potica, brez mlečnih bejakovin (1537L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,67	1,67	2,22	2,22	2,78	2,78	3,33	3,33	3,89	3,89	3,89	3,89
mleko, sojino	kg	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,62	1,62	1,89	1,89	1,89	1,89
sojin sir (tofu)	kg	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,62	1,62	1,89	1,89	1,89	1,89
sladkor	kg	0,63	0,63	0,84	0,84	1,06	1,06	1,27	1,27	1,48	1,48	1,48	1,48
margarina, brez mlečnih bejakovin	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,54	0,54	0,63	0,63	0,63	0,63
drobtine, posušene	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,44	0,44	0,53	0,53	0,62	0,62	0,62	0,62
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	0,26	0,26	0,34	0,34	0,43	0,43	0,51	0,51	0,6	0,6	0,6	0,6
jajce, kokošje, beljak	kg	0,22	0,22	0,29	0,29	0,37	0,37	0,44	0,44	0,51	0,51	0,51	0,51
pehtran, posušen	kg	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,33	0,33	0,39	0,39	0,39	0,39
kvas	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,17	0,17	0,2	0,2	0,23	0,23	0,23	0,23
rum, 80% alkohola, ali rumova esenca	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13	0,16	0,16	0,16	0,16
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		9		10,5		10,5	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,67	1,67	2,22	2,22	3,33	3,33	3,89	3,89	4,44	4,44	5	5
mleko, sojino	kg	0,81	0,81	1,08	1,08	1,62	1,62	1,89	1,89	2,16	2,16	2,43	2,43
sojin sir (tofu)	kg	0,81	0,81	1,08	1,08	1,62	1,62	1,89	1,89	2,16	2,16	2,43	2,43
sladkor	kg	0,63	0,63	0,84	0,84	1,27	1,27	1,48	1,48	1,69	1,69	1,9	1,9
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,54	0,54	0,63	0,63	0,72	0,72	0,81	0,81
drobtine, posušene	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,53	0,53	0,62	0,62	0,71	0,71	0,8	0,8
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	0,26	0,26	0,34	0,34	0,51	0,51	0,6	0,6	0,68	0,68	0,77	0,77
jajce, kokošje, beljak	kg	0,22	0,22	0,29	0,29	0,44	0,44	0,51	0,51	0,59	0,59	0,66	0,66
pehtran, posušen	kg	0,17	0,17	0,22	0,22	0,33	0,33	0,39	0,39	0,44	0,44	0,5	0,5
kvass	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,2	0,2	0,23	0,23	0,27	0,27	0,3	0,3
rum, 80% alkohola, ali rumova esenca	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,13	0,13	0,16	0,16	0,18	0,18	0,2	0,2
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		9		10,5		12		13,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,02 MJ/241 kcal; 2,4 kcal/g; 6 g maščob; 38 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 40 g vode.

Belušna juha, brez mlečnih beljakovin (1613L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,94	6,94	13,89	13,89	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44
beluši	kg	3,47	4,38	6,94	8,75	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25
mleko, sojino	kg	2	2	4	4	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6
olje, oljčno	l	0,08	0,08	0,15	0,15	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	13,89	13,89	13,89	13,89	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44	19,44
beluši	kg	6,94	8,75	6,94	8,75	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25	9,72	12,25
mleko, sojino	kg	4	4	4	4	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6
olje, oljčno	l	0,15	0,15	0,15	0,15	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,1 MJ/25 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 55 mg Na (0,14 g NaCl); 75 g vode.

Mesna omaka iz govedine, brez paradižnika (1901L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, mleto meso	kg	4,43	4,43	7,09	7,09	9,75	9,75	11,53	11,53	12,41	12,41	13,3	13,3
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	3,8	3,8	6,08	6,08	8,36	8,36	9,88	9,88	10,64	10,64	11,4	11,4
čebula	kg	0,76	0,82	1,22	1,31	1,67	1,81	1,98	2,13	2,13	2,3	2,28	2,46
olje, repično	l	0,42	0,42	0,68	0,68	0,93	0,93	1,1	1,1	1,18	1,18	1,27	1,27
zelena, gomolj	kg	0,32	0,4	0,51	0,64	0,7	0,88	0,82	1,05	0,89	1,13	0,95	1,21
korenje	kg	0,32	0,38	0,51	0,6	0,7	0,83	0,82	0,98	0,89	1,06	0,95	1,13
moka, pšenična, tip 500	kg	0,13	0,13	0,2	0,2	0,28	0,28	0,33	0,33	0,35	0,35	0,38	0,38
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9,5		15,2		20,9		24,7		26,6		28,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, mleto meso	kg	5,32	5,32	7,98	7,98	10,64	10,64	13,3	13,3	15,07	15,07	16,85	16,85
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	4,56	4,56	6,84	6,84	9,12	9,12	11,4	11,4	12,92	12,92	14,44	14,44
čebula	kg	0,91	0,98	1,37	1,48	1,82	1,97	2,28	2,46	2,58	2,79	2,89	3,12
olje, repično	l	0,51	0,51	0,76	0,76	1,01	1,01	1,27	1,27	1,44	1,44	1,6	1,6
zelena, gomolj	kg	0,38	0,48	0,57	0,72	0,76	0,97	0,95	1,21	1,08	1,37	1,2	1,53
korenje	kg	0,38	0,45	0,57	0,68	0,76	0,9	0,95	1,13	1,08	1,28	1,2	1,43
moka, pšenična, tip 500	kg	0,15	0,15	0,23	0,23	0,3	0,3	0,38	0,38	0,43	0,43	0,48	0,48
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,4		17,1		22,8		28,5		32,3		36,1	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,49 MJ/117 kcal; 1,2 kcal/g; 8 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 36 mg Na (0,09 g NaCl); 65 g vode.													
Brokoli v solati, brez limoninega soka (1863L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brokoli, kuhan, odcejen	kg	4,61	4,61	6,91	6,91	9,22	9,22	11,52	11,52	13,06	13,06	13,83	13,83
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	0,66	0,74	0,99	1,11	1,32	1,48	1,66	1,85	1,88	2,1	1,99	2,23
čebula	kg	0,26	0,29	0,4	0,43	0,53	0,57	0,66	0,72	0,75	0,81	0,79	0,86
kis, jabolčni	l	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,68	0,68	0,72	0,72
olje, oljčno	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,41	0,41	0,52	0,52	0,58	0,58	0,62	0,62
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		17		18	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brokoli, kuhan, odcejen	kg	5,38	5,38	7,68	7,68	10,75	10,75	13,06	13,06	15,36	15,36	16,9	16,9
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	0,77	0,87	1,1	1,24	1,55	1,73	1,88	2,1	2,21	2,47	2,43	2,72
čebula	kg	0,31	0,33	0,44	0,48	0,62	0,67	0,75	0,81	0,88	0,95	0,97	1,05
kis, jabolčni	l	0,28	0,28	0,4	0,4	0,56	0,56	0,68	0,68	0,8	0,8	0,88	0,88
olje, oljčno	l	0,24	0,24	0,34	0,34	0,48	0,48	0,58	0,58	0,69	0,69	0,76	0,76
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		14		17		20		22	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,26 MJ/63 kcal; 0,6 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 106 mg Na (0,27 g NaCl); 87 g vode.

Testenine s sojinim sirom (tofujem) (1670L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	6	6	9	9	11,25	11,25	14,25	14,25	15,75	15,75	16,5	16,5
- jajčne testenine	kg	2,33	2,33	3,5	3,5	4,37	4,37	5,54	5,54	6,13	6,13	6,42	6,42
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13	0,16	0,16	0,18	0,18	0,18	0,18
ocvrt tofu (cvrtje)	kg	2	2	3	3	3,75	3,75	4,75	4,75	5,25	5,25	5,5	5,5
- sojin sir (tofu)	kg	1,45	1,45	2,17	2,17	2,72	2,72	3,44	3,44	3,8	3,8	3,99	3,99
- koruzni zдроб	kg	0,29	0,29	0,43	0,43	0,54	0,54	0,69	0,69	0,76	0,76	0,8	0,8
- omaka tamari, sojina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,1	0,1	0,14	0,14	0,18	0,18	0,23	0,23	0,25	0,25	0,27	0,27
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		15		19		21		22	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	6,75	6,75	9,75	9,75	12,75	12,75	15,75	15,75	18	18	20,25	20,25
- jajčne testenine	kg	2,63	2,63	3,79	3,79	4,96	4,96	6,13	6,13	7	7	7,87	7,87
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,18	0,18	0,2	0,2	0,23	0,23
ocvrt tofu (cvrtje)	kg	2,25	2,25	3,25	3,25	4,25	4,25	5,25	5,25	6	6	6,75	6,75
- sojin sir (tofu)	kg	1,63	1,63	2,36	2,36	3,08	3,08	3,8	3,8	4,35	4,35	4,89	4,89
- koruzni zдроб	kg	0,33	0,33	0,47	0,47	0,62	0,62	0,76	0,76	0,87	0,87	0,98	0,98
- omaka tamari, sojina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,21	0,21	0,25	0,25	0,29	0,29	0,33	0,33
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		24		27	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,47 MJ/111 kcal; 1,1 kcal/g; 1 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 157 mg Na (0,4 g NaCl); 17 g vode.

Nariban korenček v solati (1879L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
korenje	kg	4,76	5,66	6,66	7,92	8,56	10,19	10,46	12,45	11,41	13,58	12,36	14,71
olja, sončnično	l	0,15	0,15	0,21	0,21	0,27	0,27	0,33	0,33	0,36	0,36	0,39	0,39
kis, jabolčni	l	0,1	0,1	0,14	0,14	0,18	0,18	0,22	0,22	0,24	0,24	0,26	0,26
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		9		11		12		13	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
korenje	kg	4,76	5,66	7,61	9,05	9,51	11,32	12,36	14,71	14,27	16,98	15,22	18,11
olja, sončnično	l	0,15	0,15	0,24	0,24	0,3	0,3	0,39	0,39	0,45	0,45	0,48	0,48
kis, jabolčni	l	0,1	0,1	0,16	0,16	0,2	0,2	0,26	0,26	0,31	0,31	0,33	0,33
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		10		13		15		16	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/49 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 112 mg Na (0,29 g NaCl); 86 g vode.

Jedilnik 19

Ljubljansko področje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kosmiči, koruzni, nesladkani jagode/hruška javorjev sirup lan, seme 	<ul style="list-style-type: none"> pehtranova potica, brez jajc in jajčnega lecitina marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> belušna juha brezjajčne testenine, kuhane, brez jajc in jajčnega lecitina omaka po bolonjsko brokoli v solati 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham, brez dodatka jajčnega lecitina sirček »cottage cheese« koper, zelenje kumara 	<ul style="list-style-type: none"> pečena polenta s skuto jajčevci v kozici paradižnikova solata mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Pehtranova potica, brez jajc in jajčnega lecitina (1537J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
Deklice/dekleta (leta)													
moka, pšenična, tip 500	kg	1,67	1,67	2,22	2,22	2,78	2,78	3,33	3,33	3,33	3,33	3,89	3,89
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,61	1,61	1,61	1,61	1,88	1,88
smetana, kislá	kg	0,83	0,83	1,11	1,11	1,39	1,39	1,67	1,67	1,67	1,67	1,94	1,94
sladkor	kg	0,63	0,63	0,84	0,84	1,06	1,06	1,27	1,27	1,27	1,27	1,48	1,48
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7
drobtine, posušene	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,44	0,44	0,53	0,53	0,53	0,53	0,62	0,62
smetana, kislá	kg	0,23	0,23	0,3	0,3	0,38	0,38	0,45	0,45	0,45	0,45	0,53	0,53
smetana, kislá	kg	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,36	0,36	0,36	0,36	0,42	0,42
pehtran, posušen	kg	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,33	0,33	0,33	0,33	0,39	0,39
kvas	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,17	0,17	0,2	0,2	0,2	0,2	0,23	0,23
rum, 80% alkohola, ali rumova esenca	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13	0,13	0,13	0,16	0,16
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		9		9		10,5	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,67	1,67	2,22	2,22	2,78	2,78	3,89	3,89	3,89	3,89	4,44	4,44
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,81	0,81	1,08	1,08	1,35	1,35	1,88	1,88	1,88	1,88	2,15	2,15
smetana, kislá	kg	0,83	0,83	1,11	1,11	1,39	1,39	1,94	1,94	1,94	1,94	2,22	2,22
sladkor	kg	0,63	0,63	0,84	0,84	1,06	1,06	1,48	1,48	1,48	1,48	1,69	1,69
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8
drobtine, posušene	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,44	0,44	0,62	0,62	0,62	0,62	0,71	0,71
smetana, kislá	kg	0,23	0,23	0,3	0,3	0,38	0,38	0,53	0,53	0,53	0,53	0,6	0,6
smetana, kislá	kg	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,42	0,42	0,42	0,42	0,48	0,48
pehtran, posušen	kg	0,17	0,17	0,22	0,22	0,28	0,28	0,39	0,39	0,39	0,39	0,44	0,44
kvas	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,17	0,17	0,23	0,23	0,23	0,23	0,27	0,27
rum, 80% alkohola, ali rumova esenca	kg	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,16	0,16	0,16	0,16	0,18	0,18
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		10,5		10,5		12	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,13 MJ/269 kcal; 2,7 kcal/g; 10 g maščob; 39 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 39 g vode.

Brezjajčne testenine, kuhane, brez jajc in jajčnega lecitina (1570J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
testenine, brezjajčne, domače	kg	6	6	8	8	11	11	14	14	14	14	14	14
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		20		27,5		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
testenine, brezjajčne, domače	kg	6	6	9	9	13	13	14	14	14	14	14	14
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		22,5		32,5		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,17 MJ/41 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 24 mg Na (0,06 g NaCl); 23 g vode.

Pečena polenta s skuto (1534J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
koruzni zдроб, kuhan na vodi (kuhanje)	kg	7,08	7,08	9,92	9,92	13,46	13,46	16,29	16,29	18,42	18,42	19,12	19,12
- voda	l	5,42	5,42	7,58	7,58	10,29	10,29	12,46	12,46	14,08	14,08	14,62	14,62
- koruzni zдроб	kg	2,17	2,17	3,03	3,03	4,12	4,12	4,98	4,98	5,63	5,63	5,85	5,85
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
skuta, posneto mleko	l	4,04	4,04	5,65	5,65	7,67	7,67	9,29	9,29	10,5	10,5	10,9	10,9

olja, oljčno	l	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,21	0,21	0,24	0,24	0,25	0,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		23		26		27	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
koruzni zdrob, kuhan na vodi (kuhanje)	kg	7,79	7,79	11,33	11,33	14,88	14,88	18,42	18,42	21,25	21,25	24,08	24,08
- voda	l	5,96	5,96	8,67	8,67	11,37	11,37	14,08	14,08	16,25	16,25	18,42	18,42
- koruzni zdrob	kg	2,38	2,38	3,47	3,47	4,55	4,55	5,63	5,63	6,5	6,5	7,37	7,37
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
skuta, posneto mleko	l	4,44	4,44	6,46	6,46	8,48	8,48	10,5	10,5	12,11	12,11	13,73	13,73
olja, oljčno	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,19	0,19	0,24	0,24	0,28	0,28	0,31	0,31
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		21		26		30		34	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,37 MJ/87 kcal; 0,9 kcal/g; 1 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 30 mg Na (0,08 g NaCl); 63 g vode.

Jedilnik 19

Ljubljansko področje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kosmiči, koruzni, nesladkani jagode/hruška sirup, javorjev lan, seme 	<ul style="list-style-type: none"> pehtranova potica marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> belušna juha jajčne testenine, kuhane omaka po bolonjsko brokoli v solati 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham sirček »cottage cheese« koper, zelenje kumara 	<ul style="list-style-type: none"> pečena polenta s skuto jajčevci v kozici paradižnikova solata mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Pečena polenta s skuto (15340)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
koruzni zdrob, kuhan na vodi (kuhanje)	kg	7,08	7,08	9,92	9,92	13,46	13,46	16,29	16,29	18,42	18,42	19,12	19,12
- voda	l	5,42	5,42	7,58	7,58	10,29	10,29	12,46	12,46	14,08	14,08	14,62	14,62
- koruzni zdrob	kg	2,17	2,17	3,03	3,03	4,12	4,12	4,98	4,98	5,63	5,63	5,85	5,85
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
skuta, posneto mleko	l	4,04	4,04	5,65	5,65	7,67	7,67	9,29	9,29	10,5	10,5	10,9	10,9
olje, oljčno	l	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,21	0,21	0,24	0,24	0,25	0,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		23		26		27	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
koruzni zdrob, kuhan na vodi (kuhanje)	kg	7,79	7,79	11,33	11,33	14,88	14,88	18,42	18,42	21,25	21,25	24,08	24,08
- voda	l	5,96	5,96	8,67	8,67	11,37	11,37	14,08	14,08	16,25	16,25	18,42	18,42
- koruzni zdrob	kg	2,38	2,38	3,47	3,47	4,55	4,55	5,63	5,63	6,5	6,5	7,37	7,37
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
skuta, posneto mleko	l	4,44	4,44	6,46	6,46	8,48	8,48	10,5	10,5	12,11	12,11	13,73	13,73
olje, oljčno	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,19	0,19	0,24	0,24	0,28	0,28	0,31	0,31
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		21		26		30		34	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,37 MJ/87 kcal; 0,9 kcal/g; 1 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 30 mg Na (0,08 g NaCl); 63 g vode.

Jedilnik 19

Ljubljansko področje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kosmiči, koruzni, nesladkani jagode/hruška med sezam, seme 	<ul style="list-style-type: none"> pehtranova potica marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> belušna juha jajčne testenine, kuhane sojina omaka po bolonjsko, brez mesa in mesnih izdelkov brokoli v solati 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, graham sirček »cottage cheese« koper, zelenje kumara 	<ul style="list-style-type: none"> pečena polenta s skuto jajčevci v kozici, brez mesa in mesnih izdelkov paradižnikova solata mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g
	kosmiči, koruzni, nesladkani		20 g	30 g	40 g	50 g	50 g	50 g
	jagode/hruška	manjši sadež	1,5 (75/140 g)	2 (100/190 g)	2,5 (125/240 g)	3,5 (175/330 g)	3,5 (175/330 g)	4 (200/380 g)
	med	žlička	0,5 (3 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2 (10 g)
	sezam, seme		5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
DM	pehtranova potica	kos	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	3,5 (105 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	0,5 (25/40 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)
K	belušna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	jajčne testenine, kuhane		100 g	125 g	175 g	200 g	225 g	225 g
	sojina omaka po bolonjsko, brez mesa in mesnih izdelkov		80 g	120 g	170 g	200 g	230 g	240 g
	brokoli v solati	skodelica	50 g	80 g	100 g	130 g	140 g	150 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	sirček »cottage cheese«		20 g	30 g	50 g	50 g	60 g	60 g

	koper, zelenje					5 g	5 g	5 g
	kumara		90 g	130 g	170 g	200 g	230 g	240 g
V	pečena polenta s skuto		100 g	140 g	190 g	230 g	260 g	270 g
	jajčevci v kozici, brez mesa in mesnih izdelkov		80 g	110 g	150 g	180 g	210 g	210 g
	paradižnikova solata	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	kosmiči, koruzni, nesladkani		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	70 g
	jagode/hruška	manjši sadež	1,5 (75/140 g)	2,5 (125/240 g)	3 (150/290 g)	3,5 (175/330 g)	4 (200/380 g)	4 (200/380 g)
	med	žlička	1 (5 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)
	sezam, seme		5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
DM	pehtranova potica	kos	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)	4 (120 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2 (100/170 g)
K	belušna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	jajčne testenine, kuhane		100 g	150 g	175 g	225 g	275 g	300 g
	sojina omaka po bolonjsko, brez mesa in mesnih izdelkov		90 g	140 g	190 g	230 g	270 g	300 g
	brokoli v solati	skodelica	60 g	90 g	120 g	150 g	170 g	190 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	sirček »cottage cheese«		30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g
	koper, zelenje				5 g	5 g	5 g	5 g
	kumara		100 g	140 g	190 g	230 g	270 g	290 g
V	pečena polenta s skuto		110 g	160 g	210 g	260 g	300 g	330 g
	jajčevci v kozici, brez mesa in mesnih izdelkov		90 g	130 g	170 g	210 g	240 g	270 g
	paradižnikova solata	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)

Sestavine in količine za 100 oseb

Sojina omaka po bolonjsko, brez mesa in mesnih izdelkov (1694V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	2,24	2,24	3,36	3,36	4,76	4,76	5,6	5,6	6,44	6,44	6,72	6,72
soja, zrna, posušena	kg	2,29	2,29	3,43	3,43	4,86	4,86	5,71	5,71	6,57	6,57	6,86	6,86
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,69	0,71	1,03	1,07	1,46	1,52	1,71	1,78	1,97	2,05	2,06	2,14
- paradižnik	kg	0,69	0,71	1,03	1,07	1,46	1,52	1,71	1,78	1,97	2,05	2,06	2,14
čebula	kg	0,69	0,74	1,03	1,11	1,46	1,57	1,71	1,85	1,97	2,13	2,06	2,22
vino, namizno, rdeče	kg	0,57	0,57	0,86	0,86	1,21	1,21	1,43	1,43	1,64	1,64	1,71	1,71
olje, repično	l	0,38	0,38	0,57	0,57	0,81	0,81	0,95	0,95	1,1	1,1	1,14	1,14
zelena, gomolj	kg	0,29	0,36	0,43	0,54	0,61	0,77	0,71	0,91	0,82	1,04	0,86	1,09
korenje	kg	0,29	0,34	0,43	0,51	0,61	0,72	0,71	0,85	0,82	0,98	0,86	1,02
moka, pšenična, tip 500	kg	0,11	0,11	0,17	0,17	0,24	0,24	0,29	0,29	0,33	0,33	0,34	0,34
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		17		20		23		24	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	2,52	2,52	3,92	3,92	5,32	5,32	6,44	6,44	7,56	7,56	8,4	8,4
soja, zrna, posušena	kg	2,57	2,57	4	4	5,43	5,43	6,57	6,57	7,71	7,71	8,57	8,57
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,77	0,8	1,2	1,25	1,63	1,69	1,97	2,05	2,31	2,41	2,57	2,67
- paradižnik	kg	0,77	0,8	1,2	1,25	1,63	1,69	1,97	2,05	2,31	2,41	2,57	2,67
čebula	kg	0,77	0,83	1,2	1,3	1,63	1,76	1,97	2,13	2,31	2,5	2,57	2,78
vino, namizno, rdeče	kg	0,64	0,64	1	1	1,36	1,36	1,64	1,64	1,93	1,93	2,14	2,14
olje, repično	l	0,43	0,43	0,67	0,67	0,9	0,9	1,1	1,1	1,29	1,29	1,43	1,43
zelena, gomolj	kg	0,32	0,41	0,5	0,64	0,68	0,86	0,82	1,04	0,96	1,22	1,07	1,36
korenje	kg	0,32	0,38	0,5	0,6	0,68	0,81	0,82	0,98	0,96	1,15	1,07	1,27
moka, pšenična, tip 500	kg	0,13	0,13	0,2	0,2	0,27	0,27	0,33	0,33	0,39	0,39	0,43	0,43
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		14		19		23		27		30	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,62 MJ/147 kcal; 1,5 kcal/g; 9 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 28 mg Na (0,07 g NaCl); 41 g vode.

Pečena polenta s skuto (1534V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
koruzni zdrob, kuhan na vodi (kuhanje)	kg	7,08	7,08	9,92	9,92	13,46	13,46	16,29	16,29	18,42	18,42	19,12	19,12
- voda	l	5,42	5,42	7,58	7,58	10,29	10,29	12,46	12,46	14,08	14,08	14,62	14,62
- koruzni zdrob	kg	2,17	2,17	3,03	3,03	4,12	4,12	4,98	4,98	5,63	5,63	5,85	5,85
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
skuta, posneto mleko	l	4,04	4,04	5,65	5,65	7,67	7,67	9,29	9,29	10,5	10,5	10,9	10,9
olje, oljčno	l	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,21	0,21	0,24	0,24	0,25	0,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		23		26		27	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
koruzni zdrob, kuhan na vodi (kuhanje)	kg	7,79	7,79	11,33	11,33	14,88	14,88	18,42	18,42	21,25	21,25	23,38	23,38
- voda	l	5,96	5,96	8,67	8,67	11,37	11,37	14,08	14,08	16,25	16,25	17,87	17,87
- koruzni zdrob	kg	2,38	2,38	3,47	3,47	4,55	4,55	5,63	5,63	6,5	6,5	7,15	7,15
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
skuta, posneto mleko	l	4,44	4,44	6,46	6,46	8,48	8,48	10,5	10,5	12,11	12,11	13,32	13,32
olje, oljčno	l	0,1	0,1	0,15	0,15	0,19	0,19	0,24	0,24	0,28	0,28	0,31	0,31
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		21		26		30		33	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,37 MJ/87 kcal; 0,9 kcal/g; 1 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 30 mg Na (0,08 g NaCl); 63 g vode.

Jajčevci v kozici, brez mesa in mesnih izdelkov (1391V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčevci	kg	7,56	8,84	10,39	12,16	14,17	16,58	17,01	19,9	19,84	23,21	19,84	23,21
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	0,32	0,32	0,44	0,44	0,6	0,6	0,72	0,72	0,84	0,84	0,84	0,84
česen	kg	0,05	0,05	0,06	0,07	0,09	0,1	0,1	0,11	0,12	0,13	0,12	0,13
olje, oljčno	l	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		15		18		21		21	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčevci	kg	8,5	9,95	12,28	14,37	16,06	18,79	19,84	23,21	22,68	26,53	25,51	29,85
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	0,36	0,36	0,52	0,52	0,68	0,68	0,84	0,84	0,96	0,96	1,08	1,08
česen	kg	0,05	0,06	0,07	0,08	0,1	0,11	0,12	0,13	0,14	0,15	0,15	0,17
olje, oljčno	l	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,13	0,13

peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		24		27	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,09 MJ/21 kcal; 0,2 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 7 mg Na (0,02 g NaCl); 73 g vode.													

Jedilnik 20

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni zdrob kakav, v prahu, delno razmaščen 	<ul style="list-style-type: none"> ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let hruška /sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha postrv po tržaško blitva s krompirjem solata s paradižnikom in kumarami 	<ul style="list-style-type: none"> jabolčni zavitek mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> rižota s puranjim mesom in bučkami mešana solata jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečni zdrob		220 g	310 g	420 g	500 g	550 g	580 g
	kakav, v prahu, delno razmaščen	žlička	1,5 (8 g)	2 (10 g)	3 (15 g)	3,5 (18 g)	3,5 (18 g)	4 (20 g)
DM	ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	hruška /sveže borovnice	manjši sadež	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	3 (150/260 g)	3,5 (175/300 g)	3,5 (175/300 g)
K	zelenjavna juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	postrv po tržaško		100 g	150 g	200 g	240 g	270 g	280 g
	blitva s krompirjem	manjši plod	2 (160 g)	3 (240 g)	4 (320 g)	5 (400 g)	5,5 (440 g)	6 (480 g)
	solata s paradižnikom in kumarami	skodelica	3 (114 g)	4,5 (171 g)	6 (228 g)	7,5 (285 g)	8,5 (323 g)	8,5 (323 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jabolčni zavitek	kos	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)	4,5 (135 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
V	rižota s puranjim mesom in bučkami		130 g	180 g	240 g	290 g	330 g	340 g
	mešana solata	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g

DEČKI/FANTJE (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečni zdrob		240 g	350 g	460 g	570 g	650 g	720 g
	kakav, v prahu, delno razmaščen	žlička	1,5 (8 g)	2,5 (13 g)	3 (15 g)	4 (20 g)	4,5 (23 g)	5 (25 g)
DM	ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	hruška/sveže borovnice	manjši sadež	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	3 (150/260 g)	3,5 (175/300 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)
K	zelenjavna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	postrv po tržaško		110 g	160 g	220 g	280 g	320 g	350 g
	blitva s krompirjem	manjši plod	2,5 (200 g)	3,5 (280 g)	4,5 (360 g)	5,5 (440 g)	6,5 (520 g)	7,5 (600 g)
	solata s paradižnikom in kumarami	skodelica	3,5 (133 g)	5 (190 g)	7 (266 g)	8,5 (323 g)	9,5 (361 g)	11 (418 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jabolčni zavitek	kos	2 (60 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	4,5 (135 g)	5,5 (165 g)	6 (180 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
V	rižota s puranjim mesom in bučkami		140 g	200 g	270 g	330 g	380 g	420 g
	mešana solata	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g	250 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečni zdrob (1446)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	20,5	20,5	28,88	28,88	39,13	39,13	46,59	46,59	51,24	51,24	54,04	54,04
zdrob, pšenični	kg	1,35	1,35	1,91	1,91	2,58	2,58	3,08	3,08	3,38	3,38	3,57	3,57
sladkor	kg	0,42	0,42	0,6	0,6	0,81	0,81	0,96	0,96	1,06	1,06	1,12	1,12
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,17	0,17	0,24	0,24	0,32	0,32	0,38	0,38	0,42	0,42	0,45	0,45
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22		31		42		50		55		58	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	22,36	22,36	32,61	32,61	42,86	42,86	53,11	53,11	60,56	60,56	67,08	67,08

zdrob, pšenični	kg	1,48	1,48	2,15	2,15	2,83	2,83	3,51	3,51	4	4	4,43	4,43
sladkor	kg	0,46	0,46	0,67	0,67	0,88	0,88	1,1	1,1	1,25	1,25	1,38	1,38
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,35	0,35	0,44	0,44	0,5	0,5	0,55	0,55
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	24		35		46		57		65		72	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/75 kcal; 0,8 kcal/g; 2 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 60 mg Na (0,16 g NaCl); 69 g vode.

Ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let (1622)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,26	1,26	1,26	1,26	2,53	2,53	2,53	2,53	2,53	2,53	2,53	2,53
moka, ajdova, polnozrnata	kg	1,05	1,05	1,05	1,05	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1
moka, pšenična, tip 500	kg	1,05	1,05	1,05	1,05	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1
orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let	kg	0,63	0,99	0,63	0,99	1,26	1,98	1,26	1,98	1,26	1,98	1,26	1,98
kvas	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17
sladkor	kg	0,04	0,04	0,04	0,04	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
olje, oljčno	l	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		3,75		7,5		7,5		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,26	1,26	1,26	1,26	2,53	2,53	2,53	2,53	3,79	3,79	3,79	3,79
moka, ajdova, polnozrnata	kg	1,05	1,05	1,05	1,05	2,1	2,1	2,1	2,1	3,16	3,16	3,16	3,16
moka, pšenična, tip 500	kg	1,05	1,05	1,05	1,05	2,1	2,1	2,1	2,1	3,16	3,16	3,16	3,16
orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let	kg	0,63	0,99	0,63	0,99	1,26	1,98	1,26	1,98	1,89	2,97	1,89	2,97
kvas	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,17	0,17	0,17	0,17	0,25	0,25	0,25	0,25
sladkor	kg	0,04	0,04	0,04	0,04	0,08	0,08	0,08	0,08	0,13	0,13	0,13	0,13
olje, oljčno	l	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		3,75		7,5		7,5		11,25		11,25	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,05 MJ/251 kcal; 2,5 kcal/g; 10 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 89 mg Na (0,23 g NaCl); 35 g vode.

Zelenjavna juha (1598)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,38	9,38	9,38	9,38	18,75	18,75	18,75	18,75	26,25	26,25	26,25	26,25
korenje	kg	0,44	0,52	0,44	0,52	0,88	1,04	0,88	1,04	1,23	1,46	1,23	1,46
fižol, stročji	kg	0,44	0,46	0,44	0,46	0,88	0,93	0,88	0,93	1,23	1,3	1,23	1,3
cvetača	kg	0,44	0,6	0,44	0,6	0,88	1,21	0,88	1,21	1,23	1,69	1,23	1,69
por	kg	0,44	0,62	0,44	0,62	0,88	1,24	0,88	1,24	1,23	1,74	1,23	1,74
zelena, gomolj	kg	0,44	0,56	0,44	0,56	0,88	1,11	0,88	1,11	1,23	1,56	1,23	1,56
kolerabica	kg	0,44	0,59	0,44	0,59	0,88	1,17	0,88	1,17	1,23	1,64	1,23	1,64
grah	kg	0,44	0,71	0,44	0,71	0,88	1,42	0,88	1,42	1,23	1,98	1,23	1,98
olje, oljčno	l	0,21	0,21	0,21	0,21	0,42	0,42	0,42	0,42	0,58	0,58	0,58	0,58
riž	kg	0,13	0,13	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35
peteršilj													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,38	9,38	18,75	18,75	18,75	18,75	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25
korenje	kg	0,44	0,52	0,88	1,04	0,88	1,04	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46
fižol, stročji	kg	0,44	0,46	0,88	0,93	0,88	0,93	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3
cvetača	kg	0,44	0,6	0,88	1,21	0,88	1,21	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69
por	kg	0,44	0,62	0,88	1,24	0,88	1,24	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74
zelena, gomolj	kg	0,44	0,56	0,88	1,11	0,88	1,11	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56
kolerabica	kg	0,44	0,59	0,88	1,17	0,88	1,17	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64
grah	kg	0,44	0,71	0,88	1,42	0,88	1,42	1,23	1,98	1,23	1,98	1,23	1,98
olje, oljčno	l	0,21	0,21	0,42	0,42	0,42	0,42	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58
oves, kosmiči	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
peteršilj													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAVODILA: Zelenjavo očistimo in narežemo na kolobarje, palčke ali tanke rezance. V posodo nalijemo jušno osnovo, po potrebi dodamo začimbe in zavremo. Vreli osnovi dodamo zelenjavo in pokrito kuhamo 10 minut, oziroma toliko časa, da ostane zelenjava nekoliko 'trda' in lepe, mamljive, barve. Proti koncu kuhanja juho zgostimo z ovsenimi kosmiči. Ko juha neha vreti, dodamo malo olja in dobro premešamo. Če jušna osnova ni soljena, na koncu dodamo sol. Postrežemo s peteršiljem ali nastriženim drobnjakom.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/29 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 63 mg Na (0,16 g NaCl); 75 g vode.

Postrv po tržaško (1624)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
postrv, potočna, ali sveže file potočne postrvi	kg	11,24	16,63	16,85	24,94	22,47	33,26	26,97	39,91	30,34	44,9	31,46	46,56
koruzni zдроб	kg	1,12	1,12	1,69	1,69	2,25	2,25	2,7	2,7	3,03	3,03	3,15	3,15
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		24		27		28	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
postrv, potočna, ali sveže file potočne postrvi	kg	12,36	18,29	17,98	26,61	24,72	36,58	31,46	46,56	35,96	53,21	39,33	58,2
koruzni zдроб	kg	1,24	1,24	1,8	1,8	2,47	2,47	3,15	3,15	3,6	3,6	3,93	3,93
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		22		28		32		35	

NAVODILA: Postrv povaljamo v koruzni moki in spečemo na ponvi. Lahko pa narežemo kvadrate iz alu-folije z robom 30 cm, nanje položimo po eno postrv ali file, pokapljamo z oljčnim oljem, obložimo z rezino limone, peteršiljem in prerezanim strokom česna, in tesno zavijemo (način pakiranja salame v trgovini). Pečemo v vroči pečici 20 minut.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,63 MJ/150 kcal; 1,5 kcal/g; 4 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 60 mg Na (0,16 g NaCl); 69 g vode.

Blitva s krompirjem (1444)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	10,45	10,45	15,67	15,67	20,89	20,89	26,12	26,12	28,73	28,73	31,34	31,34
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	5,22	6,22	7,84	9,32	10,45	12,43	13,06	15,54	14,36	17,09	15,67	18,65
- blitva	kg	6,53	7,77	9,79	11,65	13,06	15,54	16,32	19,42	17,96	21,37	19,59	23,31
česen	kg	0,16	0,18	0,24	0,26	0,31	0,35	0,39	0,44	0,43	0,48	0,47	0,53
olje, oljčno	l	0,17	0,17	0,26	0,26	0,35	0,35	0,44	0,44	0,48	0,48	0,52	0,52
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		24		32		40		44		48	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	13,06	13,06	18,28	18,28	23,51	23,51	28,73	28,73	33,95	33,95	39,18	39,18
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	6,53	7,77	9,14	10,88	11,75	13,99	14,36	17,09	16,98	20,2	19,59	23,31
- blitva	kg	8,16	9,71	11,43	13,6	14,69	17,48	17,96	21,37	21,22	25,25	24,48	29,14
česen	kg	0,2	0,22	0,27	0,31	0,35	0,39	0,43	0,48	0,51	0,57	0,59	0,66
olje, oljčno	l	0,22	0,22	0,3	0,3	0,39	0,39	0,48	0,48	0,57	0,57	0,65	0,65
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		28		36		44		52		60	

NAČIN PRIPRAVE: Dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,24 MJ/58 kcal; 0,6 kcal/g; 1 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 65 mg Na (0,17 g NaCl); 65 g vode.

Solata s paradižnikom in kumarami (1895)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnikova solata (brez toplotne obdelave)	kg	5,7	5,98	8,55	8,96	11,4	11,95	14,25	14,94	16,15	16,93	16,15	16,93
- paradižnik	kg	4,61	4,79	6,91	7,19	9,21	9,58	11,52	11,98	13,05	13,57	13,05	13,57
- čebula	kg	0,92	0,99	1,38	1,49	1,84	1,99	2,3	2,49	2,61	2,82	2,61	2,82
- olje, sončnično	l	0,13	0,13	0,19	0,19	0,26	0,26	0,32	0,32	0,36	0,36	0,36	0,36
- peteršilj, zelenje													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
kumare v solati (brez toplotne obdelave)	kg	5,7	6,97	8,55	10,46	11,4	13,95	14,25	17,44	16,15	19,76	16,15	19,76
- kumare	kg	4,82	6,08	7,23	9,11	9,64	12,15	12,06	15,19	13,66	17,22	13,66	17,22
- čebula	kg	0,26	0,28	0,4	0,43	0,53	0,57	0,66	0,71	0,75	0,81	0,75	0,81
- kis, vinski	kg	0,26	0,26	0,39	0,39	0,52	0,52	0,65	0,65	0,74	0,74	0,74	0,74
- voda	l	0,26	0,26	0,39	0,39	0,52	0,52	0,65	0,65	0,74	0,74	0,74	0,74
- olje, sončnično	l	0,09	0,09	0,13	0,13	0,17	0,17	0,22	0,22	0,25	0,25	0,25	0,25
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
- črni poper, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,4		17,1		22,8		28,5		32,3		32,3	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnikova solata (brez toplotne obdelave)	kg	6,65	6,97	9,5	9,96	13,3	13,94	16,15	16,93	18,05	18,93	20,9	21,91
- paradižnik	kg	5,37	5,59	7,68	7,98	10,75	11,18	13,05	13,57	14,59	15,17	16,89	17,56
- čebula	kg	1,07	1,16	1,54	1,66	2,15	2,32	2,61	2,82	2,92	3,15	3,38	3,65
- olje, sončnično	l	0,15	0,15	0,21	0,21	0,3	0,3	0,36	0,36	0,41	0,41	0,47	0,47
- peteršilj, zelenje													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
kumare v solati (brez toplotne obdelave)	kg	6,65	8,14	9,5	11,62	13,3	16,27	16,15	19,76	18,05	22,09	20,9	25,57
- kumare	kg	5,63	7,09	8,04	10,13	11,25	14,18	13,66	17,22	15,27	19,24	17,68	22,28
- čebula	kg	0,31	0,33	0,44	0,47	0,62	0,66	0,75	0,81	0,84	0,9	0,97	1,04
- kis, vinski	kg	0,3	0,3	0,43	0,43	0,61	0,61	0,74	0,74	0,83	0,83	0,96	0,96
- voda	l	0,3	0,3	0,43	0,43	0,61	0,61	0,74	0,74	0,83	0,83	0,96	0,96
- olje, sončnično	l	0,1	0,1	0,14	0,14	0,2	0,2	0,25	0,25	0,28	0,28	0,32	0,32
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
- črni poper, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13,3		19		26,6		32,3		36,1		41,8	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/29 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 87 mg Na (0,22 g NaCl); 91 g vode.

Jabolčni zavitek (1864)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolko	kg	4,25	4,59	5,32	5,74	7,44	8,04	8,51	9,19	9,57	10,34	9,57	10,34
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,7	1,73	2,13	2,17	2,98	3,04	3,4	3,47	3,83	3,9	3,83	3,9
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,38	1,38	1,72	1,72	2,41	2,41	2,76	2,76	3,1	3,1	3,1	3,1
- jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,34	0,39	0,48	0,54	0,55	0,62	0,62	0,7	0,62	0,7
- voda	l	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
sladkor	kg	0,28	0,28	0,35	0,35	0,5	0,5	0,57	0,57	0,64	0,64	0,64	0,64
drobtine, posušene	kg	0,17	0,17	0,21	0,21	0,3	0,3	0,34	0,34	0,38	0,38	0,38	0,38
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,14	0,14	0,18	0,18	0,25	0,25	0,28	0,28	0,32	0,32	0,32	0,32
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,14	0,14	0,18	0,18	0,25	0,25	0,28	0,28	0,32	0,32	0,32	0,32
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		12		13,5		13,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolko	kg	4,25	4,59	6,38	6,89	7,44	8,04	9,57	10,34	11,7	12,63	12,76	13,78
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,7	1,73	2,55	2,6	2,98	3,04	3,83	3,9	4,68	4,77	5,1	5,2
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,38	1,38	2,07	2,07	2,41	2,41	3,1	3,1	3,79	3,79	4,14	4,14
- jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,41	0,46	0,48	0,54	0,62	0,7	0,76	0,85	0,83	0,93
- voda	l	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13	0,14	0,14
sladkor	kg	0,28	0,28	0,43	0,43	0,5	0,5	0,64	0,64	0,78	0,78	0,85	0,85
drobtine, posušene	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,3	0,3	0,38	0,38	0,47	0,47	0,51	0,51
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,25	0,25	0,32	0,32	0,39	0,39	0,43	0,43
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,25	0,25	0,32	0,32	0,39	0,39	0,43	0,43
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		10,5		13,5		16,5		18	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,6 MJ/141 kcal; 1,4 kcal/g; 3 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 47 mg Na (0,12 g NaCl); 55 g vode.

Rižota s puranjim mesom in bučkami (1538)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	5,54	5,54	7,67	7,67	10,23	10,23	12,36	12,36	14,07	14,07	14,5	14,5
bučke	kg	2,36	2,67	3,27	3,7	4,36	4,93	5,27	5,96	6	6,78	6,18	6,98
puran, prsa brez kože	kg	2,22	2,46	3,07	3,41	4,09	4,54	4,95	5,49	5,63	6,25	5,8	6,44
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,94	1,94	2,69	2,69	3,58	3,58	4,33	4,33	4,92	4,92	5,07	5,07
čebula	kg	0,69	0,75	0,96	1,04	1,28	1,38	1,55	1,67	1,76	1,9	1,81	1,96
olje, oljčno	l	0,25	0,25	0,34	0,34	0,45	0,45	0,55	0,55	0,63	0,63	0,64	0,64
česen	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
popper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		18		24		29		33		34	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	5,97	5,97	8,53	8,53	11,51	11,51	14,07	14,07	16,2	16,2	17,91	17,91
bučke	kg	2,54	2,88	3,64	4,11	4,91	5,55	6	6,78	6,91	7,8	7,63	8,63
puran, prsa brez kože	kg	2,39	2,65	3,41	3,79	4,6	5,11	5,63	6,25	6,48	7,19	7,16	7,95
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	2,09	2,09	2,98	2,98	4,03	4,03	4,92	4,92	5,67	5,67	6,27	6,27
čebula	kg	0,75	0,81	1,07	1,15	1,44	1,55	1,76	1,9	2,03	2,19	2,24	2,42
olje, oljčno	l	0,27	0,27	0,38	0,38	0,51	0,51	0,63	0,63	0,72	0,72	0,8	0,8
česen	kg	0,02	0,03	0,03	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08
popper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		27		33		38		42	
NAVODILA: Rižoto pripravimo po običajnem postopku. Bučke narežemo na kolutke ali naribamo in potresemo po odstavljeni rižoti; dokler ne postrežemo, pustimo pokrito, da se bučka omehča.													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,32 MJ/76 kcal; 0,8 kcal/g; 2 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 41 mg Na (0,11 g NaCl); 62 g vode.													
Mešana solata (1623)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavната	kg	1,34	1,77	1,34	1,77	2,01	2,65	2,68	3,53	2,68	3,53	3,35	4,42
solata, rdeča	kg	1,34	1,61	1,34	1,61	2,01	2,41	2,68	3,21	2,68	3,21	3,35	4,02
kumara	kg	1,34	1,69	1,34	1,69	2,01	2,53	2,68	3,37	2,68	3,37	3,35	4,22
ohrovt	kg	1,34	1,71	1,34	1,71	2,01	2,57	2,68	3,43	2,68	3,43	3,35	4,28
redkvice	kg	0,8	1,1	0,8	1,1	1,2	1,65	1,61	2,2	1,61	2,2	2,01	2,75
paprika	kg	0,8	0,99	0,8	0,99	1,2	1,48	1,61	1,98	1,61	1,98	2,01	2,47
olje, sončnično	l	0,3	0,3	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,6	0,6	0,74	0,74
kis, jabolčni	l	0,27	0,27	0,27	0,27	0,4	0,4	0,54	0,54	0,54	0,54	0,67	0,67

jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		18,75	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata, glavnata	kg	1,34	1,77	2,01	2,65	2,68	3,53	2,68	3,53	3,35	4,42	4,02	5,3
solata, rdeča	kg	1,34	1,61	2,01	2,41	2,68	3,21	2,68	3,21	3,35	4,02	4,02	4,82
kumara	kg	1,34	1,69	2,01	2,53	2,68	3,37	2,68	3,37	3,35	4,22	4,02	5,06
ohrovt	kg	1,34	1,71	2,01	2,57	2,68	3,43	2,68	3,43	3,35	4,28	4,02	5,14
redkvice	kg	0,8	1,1	1,2	1,65	1,61	2,2	1,61	2,2	2,01	2,75	2,41	3,3
paprika	kg	0,8	0,99	1,2	1,48	1,61	1,98	1,61	1,98	2,01	2,47	2,41	2,96
olja, sončnično	l	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,6	0,6	0,74	0,74	0,89	0,89
kis, jabolčni	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,54	0,54	0,54	0,54	0,67	0,67	0,8	0,8
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		15		18,75		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/48 kcal; 0,5 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 24 mg Na (0,06 g NaCl); 91 g vode.

Jedilnik 20

Ljubljansko področje



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • zdrob, brez glutena • kakav, v prahu, delno razmaščen 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • hruška /sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • zelenjavna juha • postrv po tržaško • blitva s krompirjem • solata s paradižnikom in kumarami 	<ul style="list-style-type: none"> • jabolčni zavitek, brez glutena • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • rižota s puranjim mesom in bučkami • mešana solata • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Zdrob, brez glutena (1446C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	20,5	20,5	28,88	28,88	38,2	38,2	45,65	45,65	50,31	50,31	53,11	53,11
zdrob, koruzni	kg	1,32	1,32	1,86	1,86	2,46	2,46	2,94	2,94	3,24	3,24	3,42	3,42
sladkor	kg	0,42	0,42	0,6	0,6	0,79	0,79	0,94	0,94	1,04	1,04	1,1	1,1
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,17	0,17	0,24	0,24	0,32	0,32	0,38	0,38	0,42	0,42	0,44	0,44
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22		31		41		49		54		57	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	22,36	22,36	31,68	31,68	41,93	41,93	52,18	52,18	59,63	59,63	65,22	65,22
zdrob, koruzni	kg	1,44	1,44	2,04	2,04	2,7	2,7	3,36	3,36	3,84	3,84	4,2	4,2
sladkor	kg	0,46	0,46	0,65	0,65	0,87	0,87	1,08	1,08	1,23	1,23	1,35	1,35
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,35	0,35	0,43	0,43	0,49	0,49	0,54	0,54
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	24		34		45		56		64		70	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,33 MJ/78 kcal; 0,8 kcal/g; 2 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 60 mg Na (0,16 g NaCl); 69 g vode.

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		3,75		7,5		7,5		7,5		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Jabolčni zavitek, brez glutena (1864C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolko	kg	4,25	4,59	5,32	5,74	7,44	8,04	8,51	9,19	9,57	10,34	9,57	10,34
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,7	1,73	2,13	2,17	2,98	3,04	3,4	3,47	3,83	3,9	3,83	3,9
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,02	1,02	1,27	1,27	1,79	1,79	2,04	2,04	2,3	2,3	2,3	2,3
- jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,34	0,39	0,48	0,54	0,55	0,62	0,62	0,7	0,62	0,7
- voda	l	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
sladkor	kg	0,28	0,28	0,35	0,35	0,5	0,5	0,57	0,57	0,64	0,64	0,64	0,64
brezglutenske drobtine, posušene	kg	0,17	0,17	0,21	0,21	0,3	0,3	0,34	0,34	0,38	0,38	0,38	0,38
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,14	0,14	0,18	0,18	0,25	0,25	0,28	0,28	0,32	0,32	0,32	0,32
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,14	0,14	0,18	0,18	0,25	0,25	0,28	0,28	0,32	0,32	0,32	0,32
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		12		13,5		13,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolko	kg	4,25	4,59	6,38	6,89	7,44	8,04	9,57	10,34	11,7	12,63	12,76	13,78
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,7	1,73	2,55	2,6	2,98	3,04	3,83	3,9	4,68	4,77	5,1	5,2
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,02	1,02	1,53	1,53	1,79	1,79	2,3	2,3	2,81	2,81	3,06	3,06
- jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,41	0,46	0,48	0,54	0,62	0,7	0,76	0,85	0,83	0,93
- voda	l	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13	0,14	0,14
sladkor	kg	0,28	0,28	0,43	0,43	0,5	0,5	0,64	0,64	0,78	0,78	0,85	0,85
brezglutenske drobtine, posušene	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,3	0,3	0,38	0,38	0,47	0,47	0,51	0,51
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,25	0,25	0,32	0,32	0,39	0,39	0,43	0,43
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,25	0,25	0,32	0,32	0,39	0,39	0,43	0,43
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		10,5		13,5		16,5		18	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,77 MJ/184 kcal; 1,8 kcal/g; 7 g maščob; 27 g ogljikovih hidratov.; 48 mg Na (0,12 g NaCl); 54 g vode.

Jedilnik 20

Ljubljansko področje



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • zdrob, brez laktoze • kakav, v prahu, delno razmaščen 	<ul style="list-style-type: none"> • ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let • hruška /sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> • zelenjavna juha • postrv po tržaško • blitva s krompirjem • solata s paradižnikom in kumarami 	<ul style="list-style-type: none"> • jabolčni zavitek, brez laktoze • mleko, sojino 	<ul style="list-style-type: none"> • rižota s puranjim mesom in bučkami • mešana solata • jogurt iz sojinega sira

Sestavine in količine za 100 oseb

Zdrob, brez laktoze (1446L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	21,12	21,12	29,76	29,76	40,32	40,32	48	48	53,76	53,76	55,68	55,68
zdrob, pšenični	kg	1,35	1,35	1,91	1,91	2,58	2,58	3,08	3,08	3,45	3,45	3,57	3,57
sladkor	kg	0,42	0,42	0,6	0,6	0,81	0,81	0,96	0,96	1,08	1,08	1,12	1,12
margarina, brez laktoze	kg	0,17	0,17	0,24	0,24	0,32	0,32	0,38	0,38	0,43	0,43	0,45	0,45
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22		31		42		50		56		58	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	23,04	23,04	33,6	33,6	44,16	44,16	54,72	54,72	62,4	62,4	69,12	69,12
zdrob, pšenični	kg	1,48	1,48	2,15	2,15	2,83	2,83	3,51	3,51	4	4	4,43	4,43
sladkor	kg	0,46	0,46	0,67	0,67	0,88	0,88	1,1	1,1	1,25	1,25	1,38	1,38
margarina, brez laktoze	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,35	0,35	0,44	0,44	0,5	0,5	0,55	0,55
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	24		35		46		57		65		72	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,38 MJ/89 kcal; 0,9 kcal/g; 3 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 76 mg Na (0,2 g NaCl); 67 g vode.

Jabolčni zavitek, brez laktoze (1864L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolko	kg	3,19	3,45	5,32	5,74	6,38	6,89	8,51	9,19	9,57	10,34	9,57	10,34
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,28	1,3	2,13	2,17	2,55	2,6	3,4	3,47	3,83	3,9	3,83	3,9
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,03	1,03	1,72	1,72	2,07	2,07	2,76	2,76	3,1	3,1	3,1	3,1
- jajce, kokošje	kg	0,21	0,23	0,34	0,39	0,41	0,46	0,55	0,62	0,62	0,7	0,62	0,7
- voda	l	0,03	0,03	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
sladkor	kg	0,21	0,21	0,35	0,35	0,43	0,43	0,57	0,57	0,64	0,64	0,64	0,64
drobtine, posušene	kg	0,13	0,13	0,21	0,21	0,26	0,26	0,34	0,34	0,38	0,38	0,38	0,38
margarina, brez laktoze	kg	0,09	0,09	0,15	0,15	0,18	0,18	0,24	0,24	0,27	0,27	0,27	0,27
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,11	0,11	0,18	0,18	0,21	0,21	0,28	0,28	0,32	0,32	0,32	0,32
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		7,5		9		12		13,5		13,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolko	kg	4,25	4,59	5,32	5,74	7,44	8,04	9,57	10,34	10,64	11,49	11,7	12,63
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,7	1,73	2,13	2,17	2,98	3,04	3,83	3,9	4,25	4,34	4,68	4,77
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,38	1,38	1,72	1,72	2,41	2,41	3,1	3,1	3,45	3,45	3,79	3,79
- jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,34	0,39	0,48	0,54	0,62	0,7	0,69	0,77	0,76	0,85
- voda	l	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,13	0,13
sladkor	kg	0,28	0,28	0,35	0,35	0,5	0,5	0,64	0,64	0,71	0,71	0,78	0,78
drobtine, posušene	kg	0,17	0,17	0,21	0,21	0,3	0,3	0,38	0,38	0,43	0,43	0,47	0,47
margarina, brez laktoze	kg	0,12	0,12	0,15	0,15	0,21	0,21	0,27	0,27	0,3	0,3	0,33	0,33
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,14	0,14	0,18	0,18	0,25	0,25	0,32	0,32	0,35	0,35	0,39	0,39
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		13,5		15		16,5	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,59 MJ/140 kcal; 1,4 kcal/g; 3 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 48 mg Na (0,13 g NaCl); 55 g vode.													

Jedilnik 20

Ljubljansko področje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> zdrob, brez mleka in mlečnih beljakovin sladkor 	<ul style="list-style-type: none"> ajdov kruh hruška /sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha, brez ostrih začimb ocvrt tofu blitva s krompirjem kumare v solati 	<ul style="list-style-type: none"> jabolčni zavitek, brez mlečnih beljakovin mleko, sojino 	<ul style="list-style-type: none"> rižota s puranjim mesom in bučkami mešana solata, brez paprike jogurt iz sojinega sira

Sestavine in količine za 100 oseb

Zdrob, brez mleka in mlečnih beljakovin (1446L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	21,12	21,12	29,76	29,76	39,36	39,36	47,04	47,04	51,84	51,84	54,72	54,72
zdrob, pšenični	kg	1,35	1,35	1,91	1,91	2,52	2,52	3,02	3,02	3,32	3,32	3,51	3,51
sladkor	kg	0,42	0,42	0,6	0,6	0,79	0,79	0,94	0,94	1,04	1,04	1,1	1,1
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,17	0,17	0,24	0,24	0,32	0,32	0,38	0,38	0,42	0,42	0,44	0,44
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22		31		41		49		54		57	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	23,04	23,04	32,64	32,64	43,2	43,2	53,76	53,76	61,44	61,44	67,2	67,2
zdrob, pšenični	kg	1,48	1,48	2,09	2,09	2,77	2,77	3,45	3,45	3,94	3,94	4,31	4,31
sladkor	kg	0,46	0,46	0,65	0,65	0,87	0,87	1,08	1,08	1,23	1,23	1,35	1,35
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,35	0,35	0,43	0,43	0,49	0,49	0,54	0,54
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	24		34		45		56		64		70	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,38 MJ/89 kcal; 0,9 kcal/g; 3 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 76 mg Na (0,2 g NaCl); 67 g vode.

peteršilj													
bazilika, posušena													
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,38	9,38	18,75	18,75	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25
korenje	kg	0,44	0,52	0,88	1,04	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46
fižol, stročji	kg	0,44	0,46	0,88	0,93	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3
cvetača	kg	0,44	0,6	0,88	1,21	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69
por	kg	0,44	0,62	0,88	1,24	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74
zelena, gomolj	kg	0,44	0,56	0,88	1,11	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56
kolerabica	kg	0,44	0,59	0,88	1,17	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64
grah	kg	0,44	0,71	0,88	1,42	1,23	1,98	1,23	1,98	1,23	1,98	1,23	1,98
olje, oljčno	l	0,21	0,21	0,42	0,42	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58
oves, kosmiči	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
peteršilj													
bazilika, posušena													
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/29 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 63 mg Na (0,16 g NaCl); 75 g vode.

Ocvrt tofu (1669L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	8,7	8,7	13,04	13,04	18,12	18,12	21,74	21,74	23,91	23,91	25,36	25,36
koruzni zdrob	kg	1,74	1,74	2,61	2,61	3,62	3,62	4,35	4,35	4,78	4,78	5,07	5,07
omaka tamari, sojina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,58	0,58	0,87	0,87	1,21	1,21	1,45	1,45	1,59	1,59	1,69	1,69
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		25		30		33		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	10,14	10,14	14,49	14,49	20,29	20,29	24,64	24,64	28,26	28,26	31,88	31,88
koruzni zdrob	kg	2,03	2,03	2,9	2,9	4,06	4,06	4,93	4,93	5,65	5,65	6,38	6,38
omaka tamari, sojina	kg	0,68	0,68	0,97	0,97	1,35	1,35	1,64	1,64	1,88	1,88	2,13	2,13
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		28		34		39		44	

NAČIN PRIPRAVE: Cvrtje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,4 MJ/96 kcal; 1 kcal/g; 4 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 218 mg Na (0,56 g NaCl); 53 g vode.

Kumare v solati (1894L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kumare	kg	11,84	14,92	17,77	22,39	24,53	30,91	29,61	37,31	32,99	41,57	34,69	43,71
čebula	kg	0,65	0,7	0,97	1,05	1,34	1,45	1,62	1,75	1,8	1,95	1,9	2,05
kis, vinski	l	0,64	0,64	0,96	0,96	1,33	1,33	1,6	1,6	1,78	1,78	1,87	1,87
voda	l	0,64	0,64	0,96	0,96	1,33	1,33	1,6	1,6	1,78	1,78	1,87	1,87
olja, sončnično	l	0,21	0,21	0,32	0,32	0,44	0,44	0,53	0,53	0,59	0,59	0,62	0,62
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09	0,09	0,09
črni poper, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		21		29		35		39		41	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kumare	kg	13,54	17,06	20,3	25,58	27,07	34,11	33,84	42,64	38,92	49,04	43,15	54,37
čebula	kg	0,74	0,8	1,11	1,2	1,48	1,6	1,85	2	2,13	2,3	2,36	2,55
kis, vinski	l	0,73	0,73	1,1	1,1	1,46	1,46	1,83	1,83	2,1	2,1	2,33	2,33
voda	l	0,73	0,73	1,1	1,1	1,46	1,46	1,83	1,83	2,1	2,1	2,33	2,33
olja, sončnično	l	0,24	0,24	0,37	0,37	0,49	0,49	0,61	0,61	0,7	0,7	0,78	0,78
jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,12	0,12
črni poper, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		24		32		40		46		51	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,1 MJ/23 kcal; 0,2 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 91 mg Na (0,24 g NaCl); 90 g vode.

Jabolčni zavitek, brez mlečnih beljakovin (1864L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolko	kg	3,19	3,45	5,32	5,74	6,38	6,89	8,51	9,19	9,57	10,34	9,57	10,34
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,28	1,3	2,13	2,17	2,55	2,6	3,4	3,47	3,83	3,9	3,83	3,9
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,03	1,03	1,72	1,72	2,07	2,07	2,76	2,76	3,1	3,1	3,1	3,1
- jajce, kokošje	kg	0,21	0,23	0,34	0,39	0,41	0,46	0,55	0,62	0,62	0,7	0,62	0,7
- voda	l	0,03	0,03	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
sladkor	kg	0,21	0,21	0,35	0,35	0,43	0,43	0,57	0,57	0,64	0,64	0,64	0,64
drobtine, posušene	kg	0,13	0,13	0,21	0,21	0,26	0,26	0,34	0,34	0,38	0,38	0,38	0,38

margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,09	0,09	0,15	0,15	0,18	0,18	0,24	0,24	0,27	0,27	0,27	0,27
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,11	0,11	0,18	0,18	0,21	0,21	0,28	0,28	0,32	0,32	0,32	0,32
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		7,5		9		12		13,5		13,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolko	kg	4,25	4,59	5,32	5,74	7,44	8,04	9,57	10,34	10,64	11,49	11,7	12,63
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,7	1,73	2,13	2,17	2,98	3,04	3,83	3,9	4,25	4,34	4,68	4,77
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,38	1,38	1,72	1,72	2,41	2,41	3,1	3,1	3,45	3,45	3,79	3,79
- jajce, kokošje	kg	0,28	0,31	0,34	0,39	0,48	0,54	0,62	0,7	0,69	0,77	0,76	0,85
- voda	l	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,13	0,13
sladkor	kg	0,28	0,28	0,35	0,35	0,5	0,5	0,64	0,64	0,71	0,71	0,78	0,78
drobtine, posušene	kg	0,17	0,17	0,21	0,21	0,3	0,3	0,38	0,38	0,43	0,43	0,47	0,47
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,12	0,12	0,15	0,15	0,21	0,21	0,27	0,27	0,3	0,3	0,33	0,33
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,14	0,14	0,18	0,18	0,25	0,25	0,32	0,32	0,35	0,35	0,39	0,39
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		13,5		15		16,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,59 MJ/140 kcal; 1,4 kcal/g; 3 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 48 mg Na (0,13 g NaCl); 55 g vode.

Mešana solata, brez paprike (1902L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata, glavната	kg	0,85	1,13	1,7	2,25	2,56	3,38	2,56	3,38	2,56	3,38	3,41	4,5
solata, rdeča	kg	0,85	1,02	1,7	2,05	2,56	3,07	2,56	3,07	2,56	3,07	3,41	4,09
kumara	kg	0,85	1,07	1,7	2,15	2,56	3,22	2,56	3,22	2,56	3,22	3,41	4,3
redkvice	kg	0,51	0,7	1,02	1,4	1,53	2,1	1,53	2,1	1,53	2,1	2,05	2,8
koruza, sladka	kg	0,34	0,56	0,68	1,11	1,02	1,67	1,02	1,67	1,02	1,67	1,36	2,22
olje, sončnično	l	0,19	0,19	0,38	0,38	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,76	0,76
kis, jabolčni	l	0,17	0,17	0,34	0,34	0,51	0,51	0,51	0,51	0,51	0,51	0,68	0,68
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		11,25		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata, glavната	kg	0,85	1,13	1,7	2,25	2,56	3,38	2,56	3,38	3,41	4,5	3,41	4,5
solata, rdeča	kg	0,85	1,02	1,7	2,05	2,56	3,07	2,56	3,07	3,41	4,09	3,41	4,09
kumara	kg	0,85	1,07	1,7	2,15	2,56	3,22	2,56	3,22	3,41	4,3	3,41	4,3

redkvice	kg	0,51	0,7	1,02	1,4	1,53	2,1	1,53	2,1	2,05	2,8	2,05	2,8
koruza, sladka	kg	0,34	0,56	0,68	1,11	1,02	1,67	1,02	1,67	1,36	2,22	1,36	2,22
olje, sončnično	l	0,19	0,19	0,38	0,38	0,57	0,57	0,57	0,57	0,76	0,76	0,76	0,76
kis, jabolčni	l	0,17	0,17	0,34	0,34	0,51	0,51	0,51	0,51	0,68	0,68	0,68	0,68
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		15		15	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,25 MJ/61 kcal; 0,6 kcal/g; 5 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 11 mg Na (0,03 g NaCl); 89 g vode.

Jedilnik 20

Ljubljansko področje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni zdrob kakav, v prahu, delno razmaščen 	<ul style="list-style-type: none"> ajdov kruh hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha, brez muškata nega oreška in popra piščančji file v naravni omaki blitva s krompirjem solata s paradižnikom in kumarami 	<ul style="list-style-type: none"> jabolčni zavitek, brez jajc in jajčnega lecitina mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> rižota s puranjim mesom in bučkami mešana solata jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Piščančji file v naravni omaki (1511 J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
piščančje meso, prsa brez kože in kosti	kg	8	10,8	11,33	15,3	15,33	20,7	18,67	25,2	21,33	28,8	22	29,7
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	2	2	2,83	2,83	3,83	3,83	4,67	4,67	5,33	5,33	5,5	5,5
čebula	kg	2	2,16	2,83	3,06	3,83	4,14	4,67	5,04	5,33	5,76	5,5	5,94
olje, oljčno	l	0,44	0,44	0,63	0,63	0,85	0,85	1,04	1,04	1,19	1,19	1,22	1,22
moka, pšenična, tip 500	kg	0,2	0,2	0,28	0,28	0,38	0,38	0,47	0,47	0,53	0,53	0,55	0,55
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		28		32		33	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
piščančje meso, prsa brez kože in kosti	kg	8,67	11,7	12,67	17,1	17,33	23,4	21,33	28,8	24,67	33,3	27,33	36,9
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	2,17	2,17	3,17	3,17	4,33	4,33	5,33	5,33	6,17	6,17	6,83	6,83
čebula	kg	2,17	2,34	3,17	3,42	4,33	4,68	5,33	5,76	6,17	6,66	6,83	7,38
olja, oljčno	l	0,48	0,48	0,7	0,7	0,96	0,96	1,19	1,19	1,37	1,37	1,52	1,52
moka, pšenična, tip 500	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,43	0,43	0,53	0,53	0,62	0,62	0,68	0,68
bazilika, posušena													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		26		32		37		41	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/102 kcal; 1 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 34 mg Na (0,09 g NaCl); 65 g vode.

Jabolčni zavitek, brez jajc in jajčnega lecitina (1864J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolko	kg	4,25	4,59	5,32	5,74	7,44	8,04	8,51	9,19	9,57	10,34	9,57	10,34
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,7	1,73	2,13	2,17	2,98	3,04	3,4	3,47	3,83	3,9	3,83	3,9
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,38	1,38	1,72	1,72	2,41	2,41	2,76	2,76	3,1	3,1	3,1	3,1
- smetana, kislá	kg	0,24	0,24	0,3	0,3	0,42	0,42	0,48	0,48	0,54	0,54	0,54	0,54
- voda	l	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
sladkor	kg	0,28	0,28	0,35	0,35	0,5	0,5	0,57	0,57	0,64	0,64	0,64	0,64
drobtine, posušene	kg	0,17	0,17	0,21	0,21	0,3	0,3	0,34	0,34	0,38	0,38	0,38	0,38
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,14	0,14	0,18	0,18	0,25	0,25	0,28	0,28	0,32	0,32	0,32	0,32
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,14	0,14	0,18	0,18	0,25	0,25	0,28	0,28	0,32	0,32	0,32	0,32
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		12		13,5		13,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolko	kg	4,25	4,59	6,38	6,89	7,44	8,04	9,57	10,34	11,7	12,63	12,76	13,78
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	1,7	1,73	2,55	2,6	2,98	3,04	3,83	3,9	4,68	4,77	5,1	5,2
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,38	1,38	2,07	2,07	2,41	2,41	3,1	3,1	3,79	3,79	4,14	4,14
- smetana, kislá	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,42	0,42	0,54	0,54	0,66	0,66	0,72	0,72
- voda	l	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,13	0,13	0,14	0,14
sladkor	kg	0,28	0,28	0,43	0,43	0,5	0,5	0,64	0,64	0,78	0,78	0,85	0,85
drobtine, posušene	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,3	0,3	0,38	0,38	0,47	0,47	0,51	0,51
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,25	0,25	0,32	0,32	0,39	0,39	0,43	0,43

rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,25	0,25	0,32	0,32	0,39	0,39	0,43	0,43
sladkor, v prahu	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		10,5		13,5		16,5		18	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,61 MJ/144 kcal; 1,4 kcal/g; 3 g maščob; 27 g ogljikovih hidratov.; 41 mg Na (0,1 g NaCl); 55 g vode.													

Jedilnik 20

Ljubljansko področje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni zdrob kakav, v prahu, delno razmaščen 	<ul style="list-style-type: none"> ajdov kruh, brez oreškov hruška/sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha, brez muškatnega oreška in popra postrv po tržaško blitva s krompirjem solata s paradižnikom in kumarami 	<ul style="list-style-type: none"> jabolčni zavitek mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> rižota s puranjim mesom in bučkami mešana solata jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Ajdov kruh, brez oreškov (16970)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,52	1,52	1,52	1,52	3,04	3,04	3,04	3,04	4,55	4,55	4,55	4,55
moka, pšenična, tip 500	kg	1,27	1,27	1,27	1,27	2,53	2,53	2,53	2,53	3,8	3,8	3,8	3,8
moka, ajdova, polnozrnata	kg	1,27	1,27	1,27	1,27	2,53	2,53	2,53	2,53	3,8	3,8	3,8	3,8
kvas	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3
sladkor	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15
olja, oljčno	l	0,01	0,01	0,01	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		3,75		7,5		7,5		11,25		11,25	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	1,52	1,52	3,04	3,04	3,04	3,04	4,55	4,55	4,55	4,55	4,55	4,55
moka, pšenična, tip 500	kg	1,27	1,27	2,53	2,53	2,53	2,53	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8
moka, ajdova, polnozrnata	kg	1,27	1,27	2,53	2,53	2,53	2,53	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8
kvas	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
sladkor	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
olje, oljčno	l	0,01	0,01	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,82 MJ/194 kcal; 1,9 kcal/g; 1 g maščob; 40 g ogljikovih hidratov.; 55 mg Na (0,14 g NaCl); 41 g vode.

Jedilnik 20

Ljubljansko področje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečni zdrob kakav, v prahu, delno razmaščen 	<ul style="list-style-type: none"> ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let hruška /sveže borovnice 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha postrv po tržaško blitva s krompirjem solata s paradižnikom in kumarami 	<ul style="list-style-type: none"> jabolčni zavitek mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> rižota z bučkami, brez mesa in mesnih izdelkov mešana solata jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečni zdrob		220 g	310 g	420 g	500 g	550 g	580 g
	kakav, v prahu, delno razmaščen	žlička	1,5 (8 g)	2 (10 g)	3 (15 g)	3,5 (18 g)	3,5 (18 g)	4 (20 g)
DM	ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	hruška /sveže borovnice	manjši sadež	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	3 (150/260 g)	3,5 (175/300 g)	3,5 (175/300 g)
K	zelenjavna juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	ocvrt tofu, brez mesa in mesnih izdelkov		100 g	150 g	200 g	240 g	270 g	280 g
	blitva s krompirjem	manjši plod	2 (160 g)	3 (240 g)	4 (320 g)	5 (400 g)	5,5 (440 g)	6 (480 g)
	solata s paradižnikom in kumarami	skodelica	3 (114 g)	4,5 (171 g)	6 (228 g)	7,5 (285 g)	8,5 (323 g)	8,5 (323 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jabolčni zavitek	kos	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)	4,5 (135 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
V	rižota z bučkami, brez mesa in mesnih izdelkov		130 g	180 g	250 g	290 g	330 g	340 g
	mešana solata	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g

DEČKI/FANTJE (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
		ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]						
Z	mlečni zdrob		240 g	350 g	460 g	570 g	650 g	720 g
	kakav, v prahu, delno razmaščen	žlička	1,5 (8 g)	2,5 (13 g)	3 (15 g)	4 (20 g)	4,5 (23 g)	5 (25 g)
DM	ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	hruška/sveže borovnice	manjši sadež	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	3 (150/260 g)	3,5 (175/300 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)
K	zelenjavna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	ocvrt tofu, brez mesa in mesnih izdelkov		110 g	160 g	220 g	280 g	320 g	350 g
	blitva s krompirjem	manjši plod	2,5 (200 g)	3,5 (280 g)	4,5 (360 g)	6 (480 g)	6,5 (520 g)	7,5 (600 g)
	solata s paradižnikom in kumarami	skodelica	3,5 (133 g)	5 (190 g)	7 (266 g)	8,5 (323 g)	10 (380 g)	11 (418 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jabolčni zavitek	kos	2 (60 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	4,5 (135 g)	5,5 (165 g)	6 (180 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
V	rižota z bučkami, brez mesa in mesnih izdelkov		140 g	210 g	270 g	340 g	380 g	430 g
	mešana solata	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g	375 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Rižota z bučkami, brez mesa in mesnih izdelkov (1679V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	6,63	6,63	9,18	9,18	12,75	12,75	14,79	14,79	16,83	16,83	17,34	17,34
bučke	kg	2,85	3,22	3,94	4,46	5,48	6,19	6,36	7,18	7,23	8,17	7,45	8,42
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	2,34	2,34	3,24	3,24	4,5	4,5	5,22	5,22	5,94	5,94	6,12	6,12
čebula	kg	0,84	0,9	1,16	1,25	1,61	1,73	1,86	2,01	2,12	2,29	2,18	2,36
olje, oljčno	l	0,3	0,3	0,41	0,41	0,57	0,57	0,66	0,66	0,75	0,75	0,78	0,78
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,07	0,08
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		18		25		29		33		34	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	7,14	7,14	10,71	10,71	13,77	13,77	17,34	17,34	19,38	19,38	21,93	21,93
bučke	kg	3,07	3,47	4,6	5,2	5,92	6,69	7,45	8,42	8,33	9,41	9,42	10,65
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	2,52	2,52	3,78	3,78	4,86	4,86	6,12	6,12	6,84	6,84	7,74	7,74
čebula	kg	0,9	0,97	1,35	1,46	1,73	1,87	2,18	2,36	2,44	2,64	2,76	2,98
olje, oljčno	l	0,32	0,32	0,48	0,48	0,62	0,62	0,78	0,78	0,87	0,87	0,98	0,98
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		21		27		34		38		43	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,51 MJ/121 kcal; 1,2 kcal/g; 3 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 42 mg Na (0,11 g NaCl); 52 g vode.													

Jedilnik 21

Primorska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mešani žitni kosmiči s semeni, (mletimi) oreški in mlekom (1629) 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi krema iz bučk in kisle smetane (1601) 	<ul style="list-style-type: none"> lečina enolončnica (1705) kruh, bel sladoled, vanilijev 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let gozdne borovnice/ameriške borovnice med mleti lešniki (1621) 	<ul style="list-style-type: none"> krompirjeva musaka (1448) zelena solata s korenjem (1252) češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica

Jedilnik 22

Štajerska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečna prosena kaša s suhimi slivami (1396) sadni čaj z limono (1597) 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi namaz iz jajčevcev (1626) marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> bučkina juha (1449) dušeno piščančje bedro (1497) rezanci, jajčni, s špinačo, kuhani rdeča pesa v solati (1704) 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let paprika 	<ul style="list-style-type: none"> cvetačna juha (1433) marelični cmoki/slivovi cmoki (1628) jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 23

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let (1622) • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • kakavov napitek (1409) 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • grisini 	<ul style="list-style-type: none"> • zeljna juha (1465) • pečen losos (1466) • krompir s peteršiljem (1702) • zelena solata (1606) 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> • sataraš (1631) • kruh, graham • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 24

Dolenjska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • jajčni namaz (1432) • karamelno mleko (1633) 	<ul style="list-style-type: none"> • koruzna pogača z bučnim semenom (1931) • ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> • puranja obara (1430) • rezanci s skuto (1630) • mešan kompot iz suhega sadja (1470) 	<ul style="list-style-type: none"> • žemlja • paradižnik • kefir 	<ul style="list-style-type: none"> • juha iz stročjega fižola (1397) • ajdovi štruklji (1542) • marelica/grozdje

Jedilnik 25

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • liptavski sir (1643) • paradižnik • sadni čaj z limono (1597) 	<ul style="list-style-type: none"> • češnjev zavitek/slivov zavitek (1644) 	<ul style="list-style-type: none"> • ohrovtova juha (1445) • polnjene paprike (1447) • pire krompir (1565) 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/grozdje • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • rižota z morskimi sadeži (1495) • zelena solata s koruzo (1703)

Jedilnik 21

Primorska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mešani žitni kosmiči s semeni, (mletimi) oreški in mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi krema iz bučk in kisle smetane 	<ul style="list-style-type: none"> lečina enolončnica kruh, bel sladoled, vanilijev 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let gozdne borovnice/ameriške borovnice med mleti lešniki 	<ul style="list-style-type: none"> krompirjeva musaka zelena solata s korenjem češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mešani žitni kosmiči s semeni, (mletimi) oreški in mlekom		150 g	225 g	300 g	330 g	330 g	330 g
DM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	krema iz bučk in kisle smetane		60 g	80 g	110 g	130 g	140 g	150 g
K	lečina enolončnica	krožnik	150 g	220 g	300 g	370 g	410 g	430 g
	kruh, bel	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	sladoled, vanilijev		50 g	70 g	100 g	120 g	140 g	140 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g
	gozdne borovnice/ameriške borovnice		70/70 g	100/100 g	140/140 g	160/160 g	180/180 g	190/190 g
	med	žlička	0,5 (3 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2 (10 g)
	mleti lešniki		5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
V	krompirjeva musaka	manjši plod	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3 (240 g)
	zelena solata s korenjem	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica	krožnik	0,5 (125/190 g)	0,5 (125/190 g)	0,5 (125/190 g)	0,5 (125/190 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)

DEČKI/FANTJE (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mešani žitni kosmiči s semeni, (mletimi) oreški in mlekom		175 g	250 g	325 g	330 g	330 g	330 g
DM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	krema iz bučk in kisle smetane		60 g	90 g	120 g	150 g	170 g	190 g
K	lečina enolončnica	krožnik	170 g	250 g	340 g	420 g	480 g	540 g
	kruh, bel	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	sladoled, vanilijev		60 g	80 g	110 g	140 g	160 g	180 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	gozdne borovnice/ameriške borovnice		80/80 g	110/110 g	150/150 g	190/190 g	210/210 g	240/240 g
	med	žlička	1 (5 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)
	mleti lešniki		5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
V	krompirjeva musaka	manjši plod	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)
	zelena solata s korenjem	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica	krožnik	0,5 (125/190 g)	0,5 (125/190 g)	0,5 (125/190 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Mešani žitni kosmiči s semeni, (mletimi) oreški in mlekom (1629)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	11,5	11,5	17,25	17,25	23	23	25,3	25,3	25,3	25,3	25,3	25,3
kosmiči, koruzni, nesladkani	kg	0,95	0,95	1,42	1,42	1,9	1,9	2,09	2,09	2,09	2,09	2,09	2,09
kosmiči, pšenični in ječmenovi	kg	0,95	0,95	1,42	1,42	1,9	1,9	2,09	2,09	2,09	2,09	2,09	2,09
kosmiči, ovseni, instant	kg	0,71	0,71	1,07	1,07	1,42	1,42	1,57	1,57	1,57	1,57	1,57	1,57
lan, seme	kg	0,28	0,28	0,43	0,43	0,57	0,57	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63
mleti mandeljni (brez toplotne obdelave)	kg	0,24	0,35	0,36	0,53	0,47	0,71	0,52	0,78	0,52	0,78	0,52	0,78
- mandeljni, sladki	kg	0,24	0,35	0,36	0,53	0,47	0,71	0,52	0,78	0,52	0,78	0,52	0,78
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		22,5		30		33		33		33	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	13,42	13,42	19,17	19,17	24,91	24,91	25,3	25,3	25,3	25,3	25,3	25,3
kosmiči, koruzni, nesladkani	kg	1,11	1,11	1,58	1,58	2,06	2,06	2,09	2,09	2,09	2,09	2,09	2,09
kosmiči, pšenični in ječmenovi	kg	1,11	1,11	1,58	1,58	2,06	2,06	2,09	2,09	2,09	2,09	2,09	2,09
kosmiči, ovseni, instant	kg	0,83	0,83	1,19	1,19	1,54	1,54	1,57	1,57	1,57	1,57	1,57	1,57
lan, seme	kg	0,33	0,33	0,47	0,47	0,62	0,62	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63	0,63
mleti mandeljni (brez toplotne obdelave)	kg	0,28	0,41	0,4	0,59	0,51	0,77	0,52	0,78	0,52	0,78	0,52	0,78
- mandeljni, sladki	kg	0,28	0,41	0,4	0,59	0,51	0,77	0,52	0,78	0,52	0,78	0,52	0,78
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17,5		25		32,5		33		33		33	

NAVODILA: Kosmiče namočimo v malo toplega mleka ali vode; pustimo na hladnem čez noč ali vsaj pol ure, da nevtraliziramo fitnsko kislino. Nato dodamo preostale sestavine in postrežemo.

Kosmiče lahko namočimo tudi v jogurtu in jih postrežemo z narezanim sezonskim sadjem.

Kosmiče lahko tudi svetlo prepražimo na maslu; na koncu dodamo med, ki naj karamelizira. Tako pripravljene, hrustljave, kosmiče stresemo v toplo ali hladno mleko ali jogurt z narezanim sezonskim sadjem.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,52 MJ/123 kcal; 1,2 kcal/g; 3 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 129 mg Na (0,33 g NaCl); 72 g vode.

Krema iz bučk in kisle smetane (1601)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
bučke, dušene (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	4,66	5,11	6,21	6,81	8,54	9,37	10,09	11,07	10,87	11,92	11,65	12,78
- bučke	kg	4,35	4,91	5,8	6,55	7,97	9,01	9,42	10,64	10,14	11,46	10,87	12,28
- voda	l	0,62	0,62	0,83	0,83	1,14	1,14	1,35	1,35	1,45	1,45	1,55	1,55
smetana, kislá	kg	1,24	1,24	1,66	1,66	2,28	2,28	2,69	2,69	2,9	2,9	3,11	3,11
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		11		13		14		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
bučke, dušene (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	4,66	5,11	6,99	7,67	9,32	10,22	11,65	12,78	13,2	14,48	14,75	16,18
- bučke	kg	4,35	4,91	6,52	7,37	8,7	9,83	10,87	12,28	12,32	13,92	13,77	15,56
- voda	l	0,62	0,62	0,93	0,93	1,24	1,24	1,55	1,55	1,76	1,76	1,97	1,97
smetana, kislá	kg	1,24	1,24	1,86	1,86	2,48	2,48	3,11	3,11	3,52	3,52	3,93	3,93
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		17		19	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/51 kcal; 0,5 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 54 mg Na (0,14 g NaCl); 79 g vode.

Lečina enolončnica (1705)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
juha, zelenjavna ali »domača« jušna osnova	l	9,58	9,58	14,06	14,06	19,17	19,17	23,64	23,64	26,2	26,2	27,48	27,48
leča	kg	1,92	1,92	2,81	2,81	3,83	3,83	4,73	4,73	5,24	5,24	5,5	5,5
rjav fižol	kg	1,2	1,2	1,76	1,76	2,4	2,4	2,96	2,96	3,27	3,27	3,43	3,43
čebula	kg	0,96	1,04	1,41	1,52	1,92	2,07	2,36	2,55	2,62	2,83	2,75	2,97
soja, zrna, posušena	kg	0,77	0,77	1,12	1,12	1,53	1,53	1,89	1,89	2,1	2,1	2,2	2,2
olje, repično	l	0,27	0,27	0,39	0,39	0,53	0,53	0,66	0,66	0,73	0,73	0,76	0,76
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,17	0,17	0,25	0,26	0,34	0,35	0,41	0,43	0,46	0,48	0,48	0,5
- paradižnik	kg	0,17	0,17	0,25	0,26	0,34	0,35	0,41	0,43	0,46	0,48	0,48	0,5
mleta sladka rdeča paprika													
česen	kg	0,07	0,08	0,11	0,12	0,14	0,16	0,18	0,2	0,2	0,22	0,21	0,23
jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,13	0,13	0,14	0,14
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		22		30		37		41		43	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
juha, zelenjavna ali »domača« jušna osnova	l	10,86	10,86	15,97	15,97	21,73	21,73	26,84	26,84	30,67	30,67	34,5	34,5
leča	kg	2,17	2,17	3,19	3,19	4,35	4,35	5,37	5,37	6,13	6,13	6,9	6,9
rjav fižol	kg	1,36	1,36	2	2	2,72	2,72	3,35	3,35	3,83	3,83	4,31	4,31
čebula	kg	1,09	1,17	1,6	1,73	2,17	2,35	2,68	2,9	3,07	3,31	3,45	3,73
soja, zrna, posušena	kg	0,87	0,87	1,28	1,28	1,74	1,74	2,15	2,15	2,45	2,45	2,76	2,76
olje, repično	l	0,3	0,3	0,44	0,44	0,6	0,6	0,75	0,75	0,85	0,85	0,96	0,96
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,19	0,2	0,28	0,29	0,38	0,4	0,47	0,49	0,54	0,56	0,6	0,63
- paradižnik	kg	0,19	0,2	0,28	0,29	0,38	0,4	0,47	0,49	0,54	0,56	0,6	0,63
mleta sladka rdeča paprika													
česen	kg	0,08	0,09	0,12	0,13	0,16	0,18	0,2	0,23	0,23	0,26	0,26	0,29
jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15	0,17	0,17
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17		25		34		42		48		54	

NAČIN PRIPRAVE: Dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,33 MJ/77 kcal; 0,8 kcal/g; 2 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 18 mg Na (0,05 g NaCl); 60 g vode.

Mleti lešniki (1621)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
lešniki	kg	0,5	0,79	0,5	0,79	0,5	0,79	1	1,58	1	1,58	1	1,58
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	0,5		0,5		0,5		1		1		1	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
lešniki	kg	0,5	0,79	0,5	0,79	1	1,58	1	1,58	1	1,58	1	1,58
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	0,5		0,5		1		1		1		1	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 2,66 MJ/644 kcal; 6,4 kcal/g; 62 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0,01 g NaCl); 5 g vode.

Krompirjeva musaka (1448)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir	kg	5,19	6,23	7,79	9,34	10,38	12,46	12,98	15,57	15,57	18,68	15,57	18,68
govedina, mleto meso	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,08	2,08	2,6	2,6	3,11	3,11	3,11	3,11
svinjina, mleto meso	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,08	2,08	2,6	2,6	3,11	3,11	3,11	3,11
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	1,01	1,01	1,51	1,51	2,01	2,01	2,51	2,51	3,02	3,02	3,02	3,02
čebula	kg	0,62	0,67	0,93	1,01	1,25	1,35	1,56	1,68	1,87	2,02	1,87	2,02
moka, pšenična, tip 500	kg	0,42	0,42	0,62	0,62	0,83	0,83	1,04	1,04	1,25	1,25	1,25	1,25
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1-6 let	kg	0,42	0,42	0,62	0,62	0,83	0,83	1,04	1,04	1,25	1,25	1,25	1,25
olje, repično	l	0,35	0,35	0,52	0,52	0,69	0,69	0,87	0,87	1,04	1,04	1,04	1,04
jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,36	0,41	0,48	0,54	0,6	0,68	0,72	0,81	0,72	0,81
česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,1	0,12	0,14	0,16	0,17	0,19	0,21	0,19	0,21
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
majaron, posušen													
timijan													
muškadni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		24	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir	kg	5,19	6,23	7,79	9,34	12,98	15,57	15,57	18,68	15,57	18,68	18,17	21,8
govedina, mleto meso	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,6	2,6	3,11	3,11	3,11	3,11	3,63	3,63
svinjina, mleto meso	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,6	2,6	3,11	3,11	3,11	3,11	3,63	3,63
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	1,01	1,01	1,51	1,51	2,51	2,51	3,02	3,02	3,02	3,02	3,52	3,52
čebula	kg	0,62	0,67	0,93	1,01	1,56	1,68	1,87	2,02	1,87	2,02	2,18	2,35
moka, pšenična, tip 500	kg	0,42	0,42	0,62	0,62	1,04	1,04	1,25	1,25	1,25	1,25	1,45	1,45
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1-6 let	kg	0,42	0,42	0,62	0,62	1,04	1,04	1,25	1,25	1,25	1,25	1,45	1,45
olje, repično	l	0,35	0,35	0,52	0,52	0,87	0,87	1,04	1,04	1,04	1,04	1,21	1,21

jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,36	0,41	0,6	0,68	0,72	0,81	0,72	0,81	0,84	0,95
česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,1	0,16	0,17	0,19	0,21	0,19	0,21	0,22	0,24
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
majaron, posušen													
timijan													
muškadni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		20		24		24		28	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,6 MJ / 144 kcal; 1,4 kcal/g; 8 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 37 mg Na (0,1 g NaCl); 74 g vode.

Zelena solata s korenjem (1252)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata	kg	3,86	5,1	3,86	5,1	3,86	5,1	3,86	5,1	5,79	7,65	5,79	7,65
korenje	kg	0,68	0,81	0,68	0,81	0,68	0,81	0,68	0,81	1,02	1,22	1,02	1,22
kis, vinski	kg	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,43	0,43	0,43	0,43
olje, repično	l	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,27	0,27	0,27	0,27
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		5		5		5		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata	kg	3,86	5,1	3,86	5,1	3,86	5,1	5,79	7,65	5,79	7,65	5,79	7,65
korenje	kg	0,68	0,81	0,68	0,81	0,68	0,81	1,02	1,22	1,02	1,22	1,02	1,22
kis, vinski	kg	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43
olje, repično	l	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27	0,27
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		5		5		7,5		7,5		7,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,17 MJ / 41 kcal; 0,4 kcal/g; 3 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 85 mg Na (0,22 g NaCl); 85 g vode.

Jedilnik 21

Primorska



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski žitni kosmiči z mlekom, brez glutena 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • krema iz bučk in kisle smetane 	<ul style="list-style-type: none"> • lečina enolončnica • brezglutenski kruh • sladoled, vanilijev 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • gozdne borovnice/ameriške borovnice • med • mleti lešniki 	<ul style="list-style-type: none"> • krompirjeva musaka, brez glutena • zelena solata s korenjem • češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski žitni kosmiči z mlekom, brez glutena (1672C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	11,84	11,84	17,75	17,75	23,67	23,67	26,04	26,04	26,04	26,04	26,04	26,04
kosmiči, koruzni, nesladkani, brez glutena in dodatka ječmenovega slada	kg	1,47	1,47	2,2	2,2	2,93	2,93	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22
soja, zrna, pražena na suho	kg	0,98	0,98	1,47	1,47	1,95	1,95	2,15	2,15	2,15	2,15	2,15	2,15
lan, seme	kg	0,29	0,29	0,44	0,44	0,59	0,59	0,64	0,64	0,64	0,64	0,64	0,64
mandeljni, sladki	kg	0,05	0,07	0,07	0,11	0,1	0,15	0,11	0,16	0,11	0,16	0,11	0,16
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		22,5		30		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	13,81	13,81	19,73	19,73	25,65	25,65	26,04	26,04	26,04	26,04	26,04	26,04
kosmiči, koruzni, nesladkani, brez glutena in dodatka ječmenovega slada	kg	1,71	1,71	2,44	2,44	3,18	3,18	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22	3,22
soja, zrna, pražena na suho	kg	1,14	1,14	1,63	1,63	2,12	2,12	2,15	2,15	2,15	2,15	2,15	2,15
lan, seme	kg	0,34	0,34	0,49	0,49	0,64	0,64	0,64	0,64	0,64	0,64	0,64	0,64
mandeljni, sladki	kg	0,06	0,08	0,08	0,12	0,11	0,16	0,11	0,16	0,11	0,16	0,11	0,16
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17,5		25		32,5		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,5 MJ/118 kcal; 1,2 kcal/g; 4 g maščob; 15 g ogljikovih hidratov.; 132 mg Na (0,34 g NaCl); 73 g vode.

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		15	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.													
Krema iz bučk in kisle smetane (1601C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
bučke, dušene (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	4,66	5,11	6,99	7,67	9,32	10,22	10,87	11,92	12,42	13,63	12,42	13,63

timijan													
muškati orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		24	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir	kg	5,19	6,23	7,79	9,34	12,98	15,57	15,57	18,68	15,57	18,68	18,17	21,8
govedina, mleto meso	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,6	2,6	3,11	3,11	3,11	3,11	3,63	3,63
svinjina, mleto meso	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,6	2,6	3,11	3,11	3,11	3,11	3,63	3,63
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,01	1,01	1,51	1,51	2,51	2,51	3,02	3,02	3,02	3,02	3,52	3,52
čebula	kg	0,62	0,67	0,93	1,01	1,56	1,68	1,87	2,02	1,87	2,02	2,18	2,35
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,6	0,6	0,72	0,72	0,72	0,72	0,84	0,84
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,42	0,42	0,62	0,62	1,04	1,04	1,25	1,25	1,25	1,25	1,45	1,45
olje, repično	l	0,35	0,35	0,52	0,52	0,87	0,87	1,04	1,04	1,04	1,04	1,21	1,21
jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,36	0,41	0,6	0,68	0,72	0,81	0,72	0,81	0,84	0,95
česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,1	0,16	0,17	0,19	0,21	0,19	0,21	0,22	0,24
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
majaron, posušen													
timijan													
muškati orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		20		24		24		28	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,64 MJ/154 kcal; 1,5 kcal/g; 9 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 37 mg Na (0,1 g NaCl); 74 g vode.													

mleti mandeljni (brez toplotne obdelave)	kg	0,28	0,41	0,36	0,53	0,47	0,71	0,52	0,78	0,52	0,78	0,52	0,78
- mandeljni, sladki	kg	0,28	0,41	0,36	0,53	0,47	0,71	0,52	0,78	0,52	0,78	0,52	0,78
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17,5		22,5		30		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,56 MJ/133 kcal; 1,3 kcal/g; 4 g maščob; 19 g ogljikovih hidratov.; 139 mg Na (0,36 g NaCl); 70 g vode.

Tofujeva krema iz bučk (1601L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
bučke, dušene (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	4,66	5,11	6,99	7,67	9,32	10,22	10,87	11,92	12,42	13,63	12,42	13,63
- bučke	kg	4,35	4,91	6,52	7,37	8,7	9,83	10,14	11,46	11,59	13,1	11,59	13,1
- voda	l	0,62	0,62	0,93	0,93	1,24	1,24	1,45	1,45	1,66	1,66	1,66	1,66
sojin sir (tofu)	kg	1,2	1,2	1,8	1,8	2,4	2,4	2,8	2,8	3,2	3,2	3,2	3,2
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		16		16	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
bučke, dušene (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	5,43	5,96	7,76	8,52	10,09	11,07	12,42	13,63	13,98	15,33	15,53	17,04
- bučke	kg	5,07	5,73	7,25	8,19	9,42	10,64	11,59	13,1	13,04	14,74	14,49	16,38
- voda	l	0,72	0,72	1,04	1,04	1,35	1,35	1,66	1,66	1,86	1,86	2,07	2,07
sojin sir (tofu)	kg	1,4	1,4	2	2	2,6	2,6	3,2	3,2	3,6	3,6	4	4
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		20	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,07 MJ/16 kcal; 0,2 kcal/g; 0 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 37 mg Na (0,1 g NaCl); 82 g vode.

Krompirjeva musaka, brez laktoze (1448L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir	kg	5,19	6,23	7,79	9,34	10,38	12,46	12,98	15,57	15,57	18,68	15,57	18,68
govedina, mleto meso	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,08	2,08	2,6	2,6	3,11	3,11	3,11	3,11
svinjina, mleto meso	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,08	2,08	2,6	2,6	3,11	3,11	3,11	3,11
mleko, sojino	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,08	2,08	2,6	2,6	3,12	3,12	3,12	3,12
čebula	kg	0,62	0,67	0,93	1,01	1,25	1,35	1,56	1,68	1,87	2,02	1,87	2,02

moka, pšenična, tip 500	kg	0,42	0,42	0,62	0,62	0,83	0,83	1,04	1,04	1,25	1,25	1,25	1,25
sojin sir (tofu)	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,2	1,2
olje, repično	l	0,35	0,35	0,52	0,52	0,69	0,69	0,87	0,87	1,04	1,04	1,04	1,04
jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,36	0,41	0,48	0,54	0,6	0,68	0,72	0,81	0,72	0,81
česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,1	0,12	0,14	0,16	0,17	0,19	0,21	0,19	0,21
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
peteršilj, zelenje													
popper, črn													
majaron, posušen													
timijan													
muškadni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		24	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir	kg	5,19	6,23	7,79	9,34	12,98	15,57	15,57	18,68	18,17	21,8	18,17	21,8
govedina, mleto meso	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,6	2,6	3,11	3,11	3,63	3,63	3,63	3,63
svinjina, mleto meso	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,6	2,6	3,11	3,11	3,63	3,63	3,63	3,63
mleko, sojino	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,6	2,6	3,12	3,12	3,64	3,64	3,64	3,64
čebula	kg	0,62	0,67	0,93	1,01	1,56	1,68	1,87	2,02	2,18	2,35	2,18	2,35
moka, pšenična, tip 500	kg	0,42	0,42	0,62	0,62	1,04	1,04	1,25	1,25	1,45	1,45	1,45	1,45
sojin sir (tofu)	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,4	1,4
olje, repično	l	0,35	0,35	0,52	0,52	0,87	0,87	1,04	1,04	1,21	1,21	1,21	1,21
jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,36	0,41	0,6	0,68	0,72	0,81	0,84	0,95	0,84	0,95
česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,1	0,16	0,17	0,19	0,21	0,22	0,24	0,22	0,24
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
peteršilj, zelenje													
popper, črn													
majaron, posušen													
timijan													
muškadni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		20		24		28		28	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,6 MJ / 142 kcal; 1,4 kcal/g; 7 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 36 mg Na (0,09 g NaCl); 74 g vode.													

Jedilnik 21

Primorska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mešani žitni kosmiči s semeni in sojinim mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka tofujeva krema iz bučk 	<ul style="list-style-type: none"> lečina enolončnica, brez paradiznika kruh, bel, brez dodatka mleka sladoled, vanilijev, brez mlečnih beljakovin 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira gozdne borovnice/ameriške borovnice sirup, javorjev rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami 	<ul style="list-style-type: none"> krompirjeva musaka, brez svinjine in ostrih začimb zelena solata s korenjem češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica

Sestavine in količine za 100 oseb

Mešani žitni kosmiči s semeni in mlekom (1695L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	12,9	12,9	17,2	17,2	23,65	23,65	27,95	27,95	28,38	28,38	28,38	28,38
kosmiči, koruzni, nesladkani	kg	1,03	1,03	1,38	1,38	1,9	1,9	2,24	2,24	2,28	2,28	2,28	2,28
kosmiči, ovseni, instant	kg	0,78	0,78	1,03	1,03	1,42	1,42	1,68	1,68	1,71	1,71	1,71	1,71
soja, zrna, pražena na suho	kg	0,52	0,52	0,69	0,69	0,95	0,95	1,12	1,12	1,14	1,14	1,14	1,14
kosmiči, pšenični in ječmenovi	kg	0,52	0,52	0,69	0,69	0,95	0,95	1,12	1,12	1,14	1,14	1,14	1,14
lan, seme	kg	0,31	0,31	0,41	0,41	0,57	0,57	0,67	0,67	0,68	0,68	0,68	0,68
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		20		27,5		32,5		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	15,05	15,05	19,35	19,35	25,8	25,8	28,38	28,38	28,38	28,38	28,38	28,38
kosmiči, koruzni, nesladkani	kg	1,21	1,21	1,55	1,55	2,07	2,07	2,28	2,28	2,28	2,28	2,28	2,28
kosmiči, ovseni, instant	kg	0,91	0,91	1,16	1,16	1,55	1,55	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71
soja, zrna, pražena na suho	kg	0,6	0,6	0,78	0,78	1,03	1,03	1,14	1,14	1,14	1,14	1,14	1,14
kosmiči, pšenični in ječmenovi	kg	0,6	0,6	0,78	0,78	1,03	1,03	1,14	1,14	1,14	1,14	1,14	1,14
lan, seme	kg	0,36	0,36	0,47	0,47	0,62	0,62	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17,5		22,5		30		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,58 MJ/138 kcal; 1,4 kcal/g; 4 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 135 mg Na (0,35 g NaCl); 76 g vode.

Tofujeva krema iz bučk (1601L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
bučke, dušene (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovlovi)	kg	4,66	5,11	6,99	7,67	9,32	10,22	10,87	11,92	12,42	13,63	12,42	13,63
- bučke	kg	4,35	4,91	6,52	7,37	8,7	9,83	10,14	11,46	11,59	13,1	11,59	13,1
- voda	l	0,62	0,62	0,93	0,93	1,24	1,24	1,45	1,45	1,66	1,66	1,66	1,66
sojin sir (tofu)	kg	1,2	1,2	1,8	1,8	2,4	2,4	2,8	2,8	3,2	3,2	3,2	3,2
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		16		16	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
bučke, dušene (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovlovi)	kg	5,43	5,96	7,76	8,52	10,09	11,07	12,42	13,63	13,98	15,33	15,53	17,04
- bučke	kg	5,07	5,73	7,25	8,19	9,42	10,64	11,59	13,1	13,04	14,74	14,49	16,38
- voda	l	0,72	0,72	1,04	1,04	1,35	1,35	1,66	1,66	1,86	1,86	2,07	2,07
sojin sir (tofu)	kg	1,4	1,4	2	2	2,6	2,6	3,2	3,2	3,6	3,6	4	4
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		20	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,07 MJ/16 kcal; 0,2 kcal/g; 0 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 37 mg Na (0,1 g NaCl); 82 g vode.

Lečina enolončnica, brez paradižnika (1903L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelenjavna juha ali »domača« jušna osnova	l	9,81	9,81	14,71	14,71	19,61	19,61	23,29	23,29	26,97	26,97	28,19	28,19
leča	kg	1,96	1,96	2,94	2,94	3,92	3,92	4,66	4,66	5,39	5,39	5,64	5,64
rjav fižol	kg	1,23	1,23	1,84	1,84	2,45	2,45	2,91	2,91	3,37	3,37	3,52	3,52
čebula	kg	0,98	1,06	1,47	1,59	1,96	2,12	2,33	2,52	2,7	2,91	2,82	3,04
soja, zrna, posušena	kg	0,78	0,78	1,18	1,18	1,57	1,57	1,86	1,86	2,16	2,16	2,26	2,26
olje, repično	l	0,27	0,27	0,41	0,41	0,54	0,54	0,65	0,65	0,75	0,75	0,78	0,78
bazilika, posušena													
česen	kg	0,07	0,08	0,11	0,12	0,15	0,16	0,17	0,2	0,2	0,23	0,21	0,24
jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,13	0,13	0,14	0,14
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15,2		22,8		30,4		36,1		41,8		43,7	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelenjavna juha ali »domača« jušna osnova	l	11,03	11,03	15,94	15,94	22,06	22,06	26,97	26,97	30,65	30,65	34,32	34,32
leča	kg	2,21	2,21	3,19	3,19	4,41	4,41	5,39	5,39	6,13	6,13	6,86	6,86
rjav fižol	kg	1,38	1,38	1,99	1,99	2,76	2,76	3,37	3,37	3,83	3,83	4,29	4,29
čebula	kg	1,1	1,19	1,59	1,72	2,21	2,38	2,7	2,91	3,06	3,31	3,43	3,71
soja, zrna, posušena	kg	0,88	0,88	1,27	1,27	1,77	1,77	2,16	2,16	2,45	2,45	2,75	2,75
olje, repično	l	0,31	0,31	0,44	0,44	0,61	0,61	0,75	0,75	0,85	0,85	0,95	0,95
bazilika, posušena													
česen	kg	0,08	0,09	0,12	0,13	0,17	0,19	0,2	0,23	0,23	0,26	0,26	0,29
jodirana kuhinjska sol	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15	0,17	0,17
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17,1		24,7		34,2		41,8		47,5		53,2	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,34 MJ/81 kcal; 0,8 kcal/g; 2 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 18 mg Na (0,05 g NaCl); 59 g vode.

Krompirjeva musaka, brez svinjine in ostrih začimb (1904L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir	kg	5,19	6,23	7,79	9,34	10,38	12,46	12,98	15,57	15,57	18,68	15,57	18,68
govedina, mleto meso	kg	2,08	2,08	3,11	3,11	4,15	4,15	5,19	5,19	6,23	6,23	6,23	6,23
mleko, sojino	kg	1,04	1,04	1,56	1,56	2,08	2,08	2,6	2,6	3,12	3,12	3,12	3,12
čebula	kg	0,62	0,67	0,93	1,01	1,25	1,35	1,56	1,68	1,87	2,02	1,87	2,02
moka, pšenična, tip 500	kg	0,42	0,42	0,62	0,62	0,83	0,83	1,04	1,04	1,25	1,25	1,25	1,25
sojin sir (tofu)	kg	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,2	1,2
olje, repično	l	0,35	0,35	0,52	0,52	0,69	0,69	0,87	0,87	1,04	1,04	1,04	1,04
jajce, kokošje	kg	0,24	0,27	0,36	0,41	0,48	0,54	0,6	0,68	0,72	0,81	0,72	0,81
česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,1	0,12	0,14	0,16	0,17	0,19	0,21	0,19	0,21
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
peteršilj, zelenje													
majaron, posušen													
timijan													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		24	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir	kg	7,79	9,34	10,38	12,46	12,98	15,57	15,57	18,68	18,17	21,8	18,17	21,8
govedina, mleto meso	kg	3,11	3,11	4,15	4,15	5,19	5,19	6,23	6,23	7,27	7,27	7,27	7,27
mleko, sojino	kg	1,56	1,56	2,08	2,08	2,6	2,6	3,12	3,12	3,64	3,64	3,64	3,64

čebula	kg	0,93	1,01	1,25	1,35	1,56	1,68	1,87	2,02	2,18	2,35	2,18	2,35
moka, pšenična, tip 500	kg	0,62	0,62	0,83	0,83	1,04	1,04	1,25	1,25	1,45	1,45	1,45	1,45
sojin sir (tofu)	kg	0,6	0,6	0,8	0,8	1	1	1,2	1,2	1,4	1,4	1,4	1,4
olje, repično	l	0,52	0,52	0,69	0,69	0,87	0,87	1,04	1,04	1,21	1,21	1,21	1,21
jajce, kokošje	kg	0,36	0,41	0,48	0,54	0,6	0,68	0,72	0,81	0,84	0,95	0,84	0,95
česen	kg	0,09	0,1	0,12	0,14	0,16	0,17	0,19	0,21	0,22	0,24	0,22	0,24
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
peteršilj, zelenje													
majaron, posušen													
timijan													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		20		24		28		28	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,57 MJ/135 kcal; 1,4 kcal/g; 7 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 36 mg Na (0,09 g NaCl); 75 g vode.

Jedilnik 21

Primorska



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mešani žitni kosmiči s semeni in mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina krema iz bučk in kisle smetane 	<ul style="list-style-type: none"> lečina enolončnica kruh, bel, brez dodatka jajčnega lecitina sladoled, vanilijev, brez jajc in jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let gozdne borovnice/ameriške borovnice sliva, džem otrobi, pšenični 	<ul style="list-style-type: none"> krompirjeva musaka, brez jajc in jajčnega lecitina ter muškatnega oreška in popra zelena solata s korenjem češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica

Sestavine in količine za 100 oseb

Krema iz bučk in kisle smetane (1601J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
bučke, dušene (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovlovi)	kg	4,66	5,11	6,21	6,81	8,54	9,37	10,09	11,07	10,87	11,92	11,65	12,78
- bučke	kg	4,35	4,91	5,8	6,55	7,97	9,01	9,42	10,64	10,14	11,46	10,87	12,28
- voda	l	0,62	0,62	0,83	0,83	1,14	1,14	1,35	1,35	1,45	1,45	1,55	1,55
smetana, kislá	kg	1,24	1,24	1,66	1,66	2,28	2,28	2,69	2,69	2,9	2,9	3,11	3,11
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		11		13		14		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
bučke, dušene (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovlovi)	kg	4,66	5,11	6,99	7,67	9,32	10,22	11,65	12,78	13,2	14,48	14,75	16,18
- bučke	kg	4,35	4,91	6,52	7,37	8,7	9,83	10,87	12,28	12,32	13,92	13,77	15,56
- voda	l	0,62	0,62	0,93	0,93	1,24	1,24	1,55	1,55	1,76	1,76	1,97	1,97
smetana, kislá	kg	1,24	1,24	1,86	1,86	2,48	2,48	3,11	3,11	3,52	3,52	3,93	3,93
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		17		19	

peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
majaron, posušen													
timijan													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8	12	20	24	24	28						
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,61 MJ/146 kcal; 1,5 kcal/g; 8 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 33 mg Na (0,08 g NaCl); 74 g vode.													

Jedilnik 21

Primorska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mešani žitni kosmiči s semeni in mlekom, brez oreškov 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi krema iz bučk in kisle smetane 	<ul style="list-style-type: none"> lečina enolončnica kruh, bel sladoled, vanilijev 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let gozdne borovnice/ameriške borovnice sirup, javorjev otrobi, pšenični 	<ul style="list-style-type: none"> krompirjeva musaka, ter muškata tnegga oreška in popra zelenja solata s korenjem češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica

Sestavine in količine za 100 oseb

Mešani žitni kosmiči s semeni in mlekom, brez oreškov (16950)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	12,53	12,53	16,71	16,71	22,97	22,97	27,15	27,15	27,57	27,57	27,57	27,57
kosmiči, koruzni, nesladkani	kg	1,03	1,03	1,38	1,38	1,9	1,9	2,24	2,24	2,28	2,28	2,28	2,28
kosmiči, ovseni, instant	kg	0,78	0,78	1,03	1,03	1,42	1,42	1,68	1,68	1,71	1,71	1,71	1,71
soja, zrna, pražena na suho	kg	0,52	0,52	0,69	0,69	0,95	0,95	1,12	1,12	1,14	1,14	1,14	1,14
kosmiči, pšenični in ječmenovi	kg	0,52	0,52	0,69	0,69	0,95	0,95	1,12	1,12	1,14	1,14	1,14	1,14
lan, seme	kg	0,31	0,31	0,41	0,41	0,57	0,57	0,67	0,67	0,68	0,68	0,68	0,68
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		20		27,5		32,5		33		33	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	14,62	14,62	18,8	18,8	25,06	25,06	27,57	27,57	27,57	27,57	27,57	27,57
kosmiči, koruzni, nesladkani	kg	1,21	1,21	1,55	1,55	2,07	2,07	2,28	2,28	2,28	2,28	2,28	2,28
kosmiči, ovseni, instant	kg	0,91	0,91	1,16	1,16	1,55	1,55	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71	1,71
soja, zrna, pražena na suho	kg	0,6	0,6	0,78	0,78	1,03	1,03	1,14	1,14	1,14	1,14	1,14	1,14
kosmiči, pšenični in ječmenovi	kg	0,6	0,6	0,78	0,78	1,03	1,03	1,14	1,14	1,14	1,14	1,14	1,14
lan, seme	kg	0,36	0,36	0,47	0,47	0,62	0,62	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68	0,68
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17,5		22,5		30		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,54 MJ/127 kcal; 1,3 kcal/g; 3 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 124 mg Na (0,32 g NaCl); 78 g vode.

Krema iz bučk in kisle smetane (1601O)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
bučke, dušene (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	4,66	5,11	6,21	6,81	8,54	9,37	10,09	11,07	10,87	11,92	11,65	12,78
- bučke	kg	4,35	4,91	5,8	6,55	7,97	9,01	9,42	10,64	10,14	11,46	10,87	12,28
- voda	l	0,62	0,62	0,83	0,83	1,14	1,14	1,35	1,35	1,45	1,45	1,55	1,55
smetana, kislá	kg	1,24	1,24	1,66	1,66	2,28	2,28	2,69	2,69	2,9	2,9	3,11	3,11
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		11		13		14		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
bučke, dušene (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	4,66	5,11	6,99	7,67	9,32	10,22	11,65	12,78	13,2	14,48	14,75	16,18
- bučke	kg	4,35	4,91	6,52	7,37	8,7	9,83	10,87	12,28	12,32	13,92	13,77	15,56
- voda	l	0,62	0,62	0,93	0,93	1,24	1,24	1,55	1,55	1,76	1,76	1,97	1,97
smetana, kislá	kg	1,24	1,24	1,86	1,86	2,48	2,48	3,11	3,11	3,52	3,52	3,93	3,93
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		17		19	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/51 kcal; 0,5 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 54 mg Na (0,14 g NaCl); 79 g vode.

Jedilnik 21

Primorska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mešani žitni kosmiči s semeni, (mletimi) oreški in mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi krema iz bučk in kisle smetane 	<ul style="list-style-type: none"> lečina enolončnica kruh, bel sladoled, vanilijev 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let gozdne borovnice/ameriške borovnice med mleti lešniki 	<ul style="list-style-type: none"> krompirjeva musaka brez mesa, brez mesa in mesnih izdelkov zelena solata s korenjem češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mešani žitni kosmiči s semeni, (mletimi) oreški in mlekom		150 g	225 g	300 g	330 g	330 g	330 g
DM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	krema iz bučk in kisle smetane		60 g	80 g	110 g	130 g	140 g	150 g
K	lečina enolončnica	krožnik	150 g	220 g	300 g	370 g	410 g	430 g
	kruh, bel	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	sladoled, vanilijev		50 g	70 g	100 g	120 g	140 g	140 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g
	gozdne borovnice/ameriške borovnice		70/70 g	100/100 g	140/140 g	160/160 g	180/180 g	190/190 g
	med	žlička	0,5 (3 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2 (10 g)
	mleti lešniki		5 g	5 g	5 g	10 g	10 g	10 g
V	krompirjeva musaka brez mesa, brez mesa in mesnih izdelkov	manjši plod	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)
	zelena solata s korenjem	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica	krožnik	0,5 (125/190 g)	0,5 (125/190 g)	0,5 (125/190 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)

DEČKI/FANTJE (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mešani žitni kosmiči s semeni, (mletimi) oreški in mlekom		175 g	250 g	325 g	330 g	330 g	330 g
DM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	krema iz bučk in kisle smetane		60 g	90 g	120 g	150 g	170 g	190 g
K	lečina enolončnica	krožnik	170 g	250 g	340 g	420 g	480 g	540 g
	kruh, bel	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	sladoled, vanilijev		60 g	80 g	110 g	140 g	160 g	180 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
	gozdne borovnice/ameriške borovnice		80/80 g	110/110 g	150/150 g	190/190 g	210/210 g	240/240 g
	med	žlička	1 (5 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)
	mleti lešniki		5 g	5 g	10 g	10 g	10 g	10 g
V	krompirjeva musaka brez mesa, brez mesa in mesnih izdelkov	manjši plod	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	4 (320 g)
	zelena solata s korenjem	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica	krožnik	0,5 (125/190 g)	0,5 (125/190 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Krema iz bučk in kisle smetane (1601 V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
bučke, dušene (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	4,66	5,11	6,21	6,81	8,54	9,37	10,09	11,07	10,87	11,92	11,65	12,78
- bučke	kg	4,35	4,91	5,8	6,55	7,97	9,01	9,42	10,64	10,14	11,46	10,87	12,28
- voda	l	0,62	0,62	0,83	0,83	1,14	1,14	1,35	1,35	1,45	1,45	1,55	1,55
smetana, kislá	kg	1,24	1,24	1,66	1,66	2,28	2,28	2,69	2,69	2,9	2,9	3,11	3,11
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		11		13		14		15	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
bučke, dušene (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	4,66	5,11	6,99	7,67	9,32	10,22	11,65	12,78	13,2	14,48	14,75	16,18
- bučke	kg	4,35	4,91	6,52	7,37	8,7	9,83	10,87	12,28	12,32	13,92	13,77	15,56
- voda	l	0,62	0,62	0,93	0,93	1,24	1,24	1,55	1,55	1,76	1,76	1,97	1,97
smetana, kislá	kg	1,24	1,24	1,86	1,86	2,48	2,48	3,11	3,11	3,52	3,52	3,93	3,93
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		17		19	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/51 kcal; 0,5 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 54 mg Na (0,14 g NaCl); 79 g vode.

Krompirjeva musaka brez mesa, brez mesa in mesnih izdelkov (1678V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir	kg	10	12	13,33	16	16,67	20	20	24	20	24	23,33	28
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	1,94	1,94	2,58	2,58	3,23	3,23	3,88	3,88	3,88	3,88	4,52	4,52
čebula	kg	1,2	1,3	1,6	1,73	2	2,16	2,4	2,59	2,4	2,59	2,8	3,02
moka, pšenična, tip 500	kg	0,8	0,8	1,07	1,07	1,33	1,33	1,6	1,6	1,6	1,6	1,87	1,87
kislá smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1-6 let	kg	0,8	0,8	1,07	1,07	1,33	1,33	1,6	1,6	1,6	1,6	1,87	1,87
olje, oljčno	l	0,67	0,67	0,89	0,89	1,11	1,11	1,33	1,33	1,33	1,33	1,56	1,56
jajce, kokošje	kg	0,46	0,52	0,62	0,69	0,77	0,87	0,93	1,04	0,93	1,04	1,08	1,21
česen	kg	0,12	0,13	0,16	0,18	0,2	0,22	0,24	0,27	0,24	0,27	0,28	0,31
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
majaron, posušen													
timijan													
muškarni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		20		24		24		28	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir	kg	10	12	13,33	16	16,67	20	20	24	23,33	28	26,67	32
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	1,94	1,94	2,58	2,58	3,23	3,23	3,88	3,88	4,52	4,52	5,17	5,17
čebula	kg	1,2	1,3	1,6	1,73	2	2,16	2,4	2,59	2,8	3,02	3,2	3,46
moka, pšenična, tip 500	kg	0,8	0,8	1,07	1,07	1,33	1,33	1,6	1,6	1,87	1,87	2,13	2,13

kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,8	0,8	1,07	1,07	1,33	1,33	1,6	1,6	1,87	1,87	2,13	2,13
olja, oljčno	l	0,67	0,67	0,89	0,89	1,11	1,11	1,33	1,33	1,56	1,56	1,78	1,78
jajce, kokošje	kg	0,46	0,52	0,62	0,69	0,77	0,87	0,93	1,04	1,08	1,21	1,24	1,39
česen	kg	0,12	0,13	0,16	0,18	0,2	0,22	0,24	0,27	0,28	0,31	0,32	0,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
peteršilj, zelenje													
popper, črn													
majaron, posušen													
timijan													
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		20		24		28		32	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,5 MJ/120 kcal; 1,2 kcal/g; 5 g maščob; 15 g ogljikovih hidratov.; 35 mg Na (0,09 g NaCl); 79 g vode.

Jedilnik 22

Štajerska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečna prosena kaša s suhimi slivami sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi namaz iz jajčevcev marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> bučkina juha dušeno piščančje bedro rezanci, jajčni, s špinačo, kuhani rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let paprika 	<ul style="list-style-type: none"> cvetačna juha marelični cmoki/slivovi cmoki jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečna prosena kaša s suhimi slivami		120 g	170 g	220 g	270 g	300 g	310 g
	sadni čaj z limono	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	namaz iz jajčevcev	žlica	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	3,5 (105 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	0,5 (25/40 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)
K	bučkina juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	dušeno piščančje bedro		70 g	110 g	140 g	170 g	200 g	200 g
	rezanci, jajčni, s špinačo, kuhani		100 g	150 g	225 g	250 g	300 g	300 g
	rdeča pesa v solati	skodelica	40 g	70 g	90 g	110 g	120 g	130 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	2 (8 g)	2,5 (10 g)	3,5 (14 g)	4 (16 g)	4,5 (18 g)	4,5 (18 g)
	paprika	rezina	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)
V	cvetačna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	marelični cmoki/slivovi cmoki	kos	1 (60/60 g)	1,5 (90/90 g)	1,5 (90/90 g)	2 (120/120 g)	2,5 (150/150 g)	2,5 (150/150 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	250 g	250 g	250 g	375 g

DEČKI/FANTJE (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečna prosena kaša s suhimi slivami		130 g	190 g	250 g	300 g	350 g	380 g
	sadni čaj z limono	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)
DM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	namaz iz jajčevcev	žlica	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)	4 (120 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2 (100/170 g)	2 (100/170 g)
K	bučkina juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)
	dušeno piščančje bedro		80 g	120 g	160 g	200 g	230 g	260 g
	rezanci, jajčni, s špinačo, kuhani		125 g	175 g	250 g	300 g	350 g	375 g
	rdeča pesa v solati	skodelica	50 g	70 g	100 g	120 g	140 g	160 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	2 (8 g)	3 (12 g)	3,5 (14 g)	4,5 (18 g)	5 (20 g)	5,5 (22 g)
	paprika	rezina	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)
V	cvetačna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	marelični cmoki/slivovi cmoki	kos	1 (60/60 g)	1,5 (90/90 g)	2 (120/120 g)	2,5 (150/150 g)	2,5 (150/150 g)	3 (180/180 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečna prosena kaša s suhimi slivami (1396)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleto (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	7,58	7,58	10,74	10,74	13,9	13,9	17,06	17,06	18,96	18,96	19,59	19,59
proso, oluščeno	kg	2,61	2,61	3,7	3,7	4,78	4,78	5,87	5,87	6,52	6,52	6,74	6,74
sliva, suha	kg	1,04	1,2	1,48	1,7	1,91	2,2	2,35	2,7	2,61	3	2,7	3,1
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,78	0,78	1,11	1,11	1,43	1,43	1,76	1,76	1,96	1,96	2,02	2,02
sladkor	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,33	0,33	0,34	0,34
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		22		27		30		31	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	8,22	8,22	12,01	12,01	15,8	15,8	18,96	18,96	22,12	22,12	24,01	24,01
proso, oluščeno	kg	2,83	2,83	4,13	4,13	5,43	5,43	6,52	6,52	7,61	7,61	8,26	8,26
sliva, suha	kg	1,13	1,3	1,65	1,9	2,17	2,5	2,61	3	3,04	3,5	3,3	3,8
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,85	0,85	1,24	1,24	1,63	1,63	1,96	1,96	2,28	2,28	2,48	2,48
sladkor	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,27	0,27	0,33	0,33	0,38	0,38	0,41	0,41
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		30		35		38	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,67 MJ/160 kcal; 1,6 kcal/g; 6 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 49 mg Na (0,13 g NaCl); 51 g vode.

Sadni čaj z limono (1597)

	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
čaj, pripravljen z vodo	l	9,8	9,8	19,61	19,61	19,61	19,61	29,41	29,41	29,41	29,41	29,41	29,41
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,2	0,2	0,39	0,39	0,39	0,39	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
čaj, pripravljen z vodo	l	9,8	9,8	19,61	19,61	19,61	19,61	29,41	29,41	29,41	29,41	32,35	32,35
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,2	0,2	0,39	0,39	0,39	0,39	0,59	0,59	0,59	0,59	0,65	0,65
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		33	

NAVODILA: Skuhamo čaj, ga po želji sladkamo z medom in mu dodamo sok sveže stisnjenih limon.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/1 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 3 mg Na (0,01 g NaCl); 100 g vode.

Namaz iz jajčevcev (1626)

	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčevci, pečeni (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	4,28	4,93	5,71	6,57	7,13	8,21	8,56	9,85	9,99	11,5	9,99	11,5
- jajčevci	kg	4,76	5,56	6,34	7,42	7,93	9,27	9,51	11,13	11,1	12,98	11,1	12,98
- olje, sončnično	l	0,11	0,11	0,14	0,14	0,18	0,18	0,21	0,21	0,25	0,25	0,25	0,25
sezam, seme	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,35	0,35	0,35	0,35
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,07	0,07	0,08	0,07	0,08
origano, posušen													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		9		10,5		10,5	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčevci, pečeni (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	4,28	4,93	5,71	6,57	7,13	8,21	9,99	11,5	11,41	13,14	11,41	13,14
- jajčevac	kg	4,76	5,56	6,34	7,42	7,93	9,27	11,1	12,98	12,68	14,84	12,68	14,84
- olje, sončnično	l	0,11	0,11	0,14	0,14	0,18	0,18	0,25	0,25	0,28	0,28	0,28	0,28
sezam, seme	kg	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,4	0,4
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,08	0,08	0,09	0,08	0,09
origano, posušen													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		10,5		12		12	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/50 kcal; 0,5 kcal/g; 4 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 29 mg Na (0,08 g NaCl); 79 g vode.

Bučkina juha (1449)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,45	8,45	8,45	8,45	8,45	8,45	16,89	16,89	16,89	16,89	16,89	16,89
bučke	kg	3,38	3,82	3,38	3,82	3,38	3,82	6,76	7,64	6,76	7,64	6,76	7,64
čebula	kg	0,21	0,23	0,21	0,23	0,21	0,23	0,42	0,46	0,42	0,46	0,42	0,46
smetana, kisl	kg	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42
olje, repično	l	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47
kvinoja	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		12,5		25		25		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,45	8,45	8,45	8,45	16,89	16,89	16,89	16,89	16,89	16,89	23,65	23,65
bučke	kg	3,38	3,82	3,38	3,82	6,76	7,64	6,76	7,64	6,76	7,64	9,46	10,69
čebula	kg	0,21	0,23	0,21	0,23	0,42	0,46	0,42	0,46	0,42	0,46	0,59	0,64
smetana, kisl	kg	0,21	0,21	0,21	0,21	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,42	0,59	0,59
olje, repično	l	0,23	0,23	0,23	0,23	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,66	0,66
kvinoja	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,24	0,24
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		25		35	

NAVODILA: Čebulo popražimo na olju v pokriti posodi tako, da postekleni. Polovico očiščenih in na kolutke narezanih bučk stresemo k čebuli in prepražimo, drugo polovico pa blanširamo v kropu 1 minuto. Pražene bučke 'poprašimo' z moko, premešamo in prilijemo vročo vodo ali jušno osnovo. Na blagem ognju kuhamo 10 minut. Odstavimo, dodamo preostanek blanširanih bučk in solimo (če jušna osnova ni bila soljena). Postrežemo s kislometano.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/29 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 55 mg Na (0,14 g NaCl); 74 g vode.

Dušeno piščančje bedro (1497)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
piščančje meso, bedro brez kože in kosti	kg	7,15	7,15	11,24	11,24	14,31	14,31	17,37	17,37	20,44	20,44	20,44	20,44
korenje	kg	2,68	3,19	4,22	5,02	5,37	6,39	6,52	7,75	7,67	9,12	7,67	9,12
voda	l	0,89	0,89	1,41	1,41	1,79	1,79	2,17	2,17	2,56	2,56	2,56	2,56
olje, repično	l	0,2	0,2	0,31	0,31	0,4	0,4	0,48	0,48	0,57	0,57	0,57	0,57
čebula	kg	0,18	0,19	0,28	0,3	0,36	0,39	0,43	0,47	0,51	0,55	0,51	0,55
česen	kg	0,18	0,2	0,28	0,31	0,36	0,4	0,43	0,49	0,51	0,57	0,51	0,57
rožmarin													
majaron, posušen													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		11		14		17		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
piščančje meso, bedro brez kože in kosti	kg	8,18	8,18	12,26	12,26	16,35	16,35	20,44	20,44	23,51	23,51	26,57	26,57
korenje	kg	3,07	3,65	4,6	5,47	6,13	7,3	7,67	9,12	8,82	10,49	9,96	11,86
voda	l	1,02	1,02	1,53	1,53	2,04	2,04	2,56	2,56	2,94	2,94	3,32	3,32
olje, repično	l	0,23	0,23	0,34	0,34	0,45	0,45	0,57	0,57	0,65	0,65	0,74	0,74
čebula	kg	0,2	0,22	0,31	0,33	0,41	0,44	0,51	0,55	0,59	0,63	0,66	0,72
česen	kg	0,2	0,23	0,31	0,34	0,41	0,46	0,51	0,57	0,59	0,66	0,66	0,74
rožmarin													
majaron, posušen													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		23		26	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,59 MJ/142 kcal; 1,4 kcal/g; 8 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 90 mg Na (0,23 g NaCl); 100 g vode.													
Rdeča pesa v solati (1704)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
rdeča pesa, kuhana (soparjenje)	kg	3,47	4,08	6,07	7,14	7,8	9,18	9,54	11,22	10,4	12,24	11,27	13,26
- rdeča pesa	kg	3,47	4,23	6,07	7,4	7,8	9,52	9,54	11,64	10,4	12,69	11,27	13,75
olje, sončnično	l	0,32	0,32	0,56	0,56	0,72	0,72	0,88	0,88	0,96	0,96	1,04	1,04
kis, jabolčni	l	0,23	0,23	0,4	0,4	0,52	0,52	0,64	0,64	0,69	0,69	0,75	0,75
sladkor	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		7		9		11		12		13	

paradižnik	kg	0,36	0,38	0,73	0,76	0,73	0,76	1,02	1,06	1,02	1,06	1,02	1,06
olje, repično	l	0,09	0,09	0,19	0,19	0,19	0,19	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26	0,26
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
peteršilj, zelenje													
muškadni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAVODILA: Zelenjavo očistimo in narežemo na majhne koščke. Zakuhamo v vrelo vodo ali jušno osnovo, ki smo ji dodali začimbe. Kuhamo 10 minut, nato dodamo zelenjavni podmet in kuhamo še 5 minut. Odstavimo in vmešamo olje ter postrežemo s peteršiljem ali nastriženim drobnjakom. Manjšim otrokom lahko juho tudi zmiksamo ali pretlačimo in dodamo nekaj na drobne koščke narezane in posebej dušene ali soparjene cvetače.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,07 MJ/16 kcal; 0,2 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 72 mg Na (0,19 g NaCl); 77 g vode.

Marelični cmoki/slivovi cmoki (1628)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
cmoki, slivovi	kg	5,26	5,26	7,89	7,89	7,89	7,89	10,53	10,53	13,16	13,16	13,16	13,16
drobtine, posušene	kg	0,32	0,32	0,47	0,47	0,47	0,47	0,63	0,63	0,79	0,79	0,79	0,79
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,16	0,16	0,21	0,21	0,26	0,26	0,26	0,26
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		9		12		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
cmoki, slivovi	kg	5,26	5,26	7,89	7,89	10,53	10,53	13,16	13,16	13,16	13,16	15,79	15,79
drobtine, posušene	kg	0,32	0,32	0,47	0,47	0,63	0,63	0,79	0,79	0,79	0,79	0,95	0,95
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,21	0,21	0,26	0,26	0,26	0,26	0,32	0,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		15		18	

NAČIN PRIPRAVE: Mešani postopek

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,74 MJ/174 kcal; 1,7 kcal/g; 3 g maščob; 31 g ogljikovih hidratov.; 31 mg Na (0,08 g NaCl); 35 g vode.

Jedilnik 22

Štajerska



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečna prosena kaša s suhimi slivami sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> brezglutenski kruh namaz iz jajčevcev marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> bučkina juha dušeno piščančje bedro brezglutenske testenine s špinat - čič - kuhane rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> brezglutenski kruh poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let paprika 	<ul style="list-style-type: none"> cvetačna juha marelični cmoki/slivovi cmoki, brez glutena jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečna prosena kaša s suhimi slivami (1396C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	7,58	7,58	10,74	10,74	13,9	13,9	17,06	17,06	18,96	18,96	19,59	19,59
proso, oluščeno	kg	2,61	2,61	3,7	3,7	4,78	4,78	5,87	5,87	6,52	6,52	6,74	6,74
sliva, suha	kg	1,04	1,2	1,48	1,7	1,91	2,2	2,35	2,7	2,61	3	2,7	3,1
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,78	0,78	1,11	1,11	1,43	1,43	1,76	1,76	1,96	1,96	2,02	2,02
sladkor	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,33	0,33	0,34	0,34
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		22		27		30		31	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	8,22	8,22	12,01	12,01	15,8	15,8	18,96	18,96	22,12	22,12	24,01	24,01
proso, oluščeno	kg	2,83	2,83	4,13	4,13	5,43	5,43	6,52	6,52	7,61	7,61	8,26	8,26
sliva, suha	kg	1,13	1,3	1,65	1,9	2,17	2,5	2,61	3	3,04	3,5	3,3	3,8
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,85	0,85	1,24	1,24	1,63	1,63	1,96	1,96	2,28	2,28	2,48	2,48
sladkor	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,27	0,27	0,33	0,33	0,38	0,38	0,41	0,41
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		30		35		38	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,67 MJ/160 kcal; 1,6 kcal/g; 6 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 49 mg Na (0,13 g NaCl); 51 g vode.

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		3,75		7,5		7,5		7,5		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Brezglutenske testenine s špinačo - kuhane (1708C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke (brez toplotne obdelave)	kg	2,72	2,72	4,35	4,35	5,43	5,43	7,07	7,07	7,61	7,61	7,61	7,61
- moka, riževa	kg	0,92	0,92	1,48	1,48	1,85	1,85	2,4	2,4	2,59	2,59	2,59	2,59
- škrob, krompirjev	kg	0,75	0,75	1,2	1,2	1,5	1,5	1,94	1,94	2,09	2,09	2,09	2,09
- koruzni zdrob	kg	0,35	0,35	0,56	0,56	0,7	0,7	0,91	0,91	0,98	0,98	0,98	0,98
- moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,35	0,35	0,56	0,56	0,7	0,7	0,91	0,91	0,98	0,98	0,98	0,98
- moka, sojina, rafinirana	kg	0,35	0,35	0,56	0,56	0,7	0,7	0,91	0,91	0,98	0,98	0,98	0,98
voda	l	1,63	1,63	2,61	2,61	3,26	3,26	4,24	4,24	4,57	4,57	4,57	4,57
jajce, kokošje	kg	0,42	0,47	0,67	0,75	0,84	0,94	1,09	1,23	1,18	1,32	1,18	1,32
špinača, kuhana, odcejena	kg	0,22	0,22	0,35	0,35	0,43	0,43	0,57	0,57	0,61	0,61	0,61	0,61
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		20		25		32,5		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke (brez toplotne obdelave)	kg	3,26	3,26	4,89	4,89	6,52	6,52	7,61	7,61	7,61	7,61	7,61	7,61
- moka, riževa	kg	1,11	1,11	1,66	1,66	2,22	2,22	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59	2,59
- škrob, krompirjev	kg	0,9	0,9	1,35	1,35	1,8	1,8	2,09	2,09	2,09	2,09	2,09	2,09
- koruzni zdrob	kg	0,42	0,42	0,63	0,63	0,84	0,84	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98
- moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,42	0,42	0,63	0,63	0,84	0,84	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98
- moka, sojina, rafinirana	kg	0,42	0,42	0,63	0,63	0,84	0,84	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98
voda	l	1,96	1,96	2,93	2,93	3,91	3,91	4,57	4,57	4,57	4,57	4,57	4,57
jajce, kokošje	kg	0,51	0,57	0,76	0,85	1,01	1,13	1,18	1,32	1,18	1,32	1,18	1,32
špinača, kuhana, odcejena	kg	0,26	0,26	0,39	0,39	0,52	0,52	0,61	0,61	0,61	0,61	0,61	0,61
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		22,5		30		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,35 MJ/83 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 18 mg Na (0,05 g NaCl); 17 g vode.

Marelični cmoki/slivovi cmoki, brez glutena (1628C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
cmoki, slivovi	kg	5,26	5,26	7,89	7,89	7,89	7,89	10,53	10,53	13,16	13,16	13,16	13,16
brezglutenske drobtine, posušene	kg	0,32	0,32	0,47	0,47	0,47	0,47	0,63	0,63	0,79	0,79	0,79	0,79
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,16	0,16	0,21	0,21	0,26	0,26	0,26	0,26
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		9		12		15		15	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
cmoki, slivovi	kg	5,26	5,26	7,89	7,89	10,53	10,53	13,16	13,16	13,16	13,16	15,79	15,79
brezglutenske drobtine, posušene	kg	0,32	0,32	0,47	0,47	0,63	0,63	0,79	0,79	0,79	0,79	0,95	0,95
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,21	0,21	0,26	0,26	0,26	0,26	0,32	0,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		15		18	

NAČIN PRIPRAVE: Mešani postopek

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,74 MJ/174 kcal; 1,7 kcal/g; 3 g maščob; 31 g ogljikovih hidratov.; 31 mg Na (0,08 g NaCl); 35 g vode.

Jedilnik 22

Štajerska



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • prosena kaša s sojinim mlekom • sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka • namaz iz jajčevcev • marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> • bučkina juha, brez laktoze • dušeno piščančje bedro • rezanci, jajčni, s špinačo, kuhani • rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> • štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka mleka • sir tofu, sojin, čvrst • paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • cvetačna juha • marelični cmoki/slivovi cmoki, brez laktoze • jogurt iz sojinega sira

Sestavine in količine za 100 oseb

Prosenka kaša s sojinim mlekom (1396L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	8,13	8,13	11,38	11,38	14,63	14,63	17,88	17,88	19,5	19,5	21,13	21,13
proso, oluščeno	kg	2,72	2,72	3,8	3,8	4,89	4,89	5,98	5,98	6,52	6,52	7,07	7,07
sliva, suha	kg	1,09	1,25	1,52	1,75	1,96	2,25	2,39	2,75	2,61	3	2,83	3,25
margarina, brez laktoze	kg	0,75	0,75	1,05	1,05	1,35	1,35	1,65	1,65	1,8	1,8	1,95	1,95
sladkor	kg	0,14	0,14	0,19	0,19	0,24	0,24	0,3	0,3	0,33	0,33	0,35	0,35
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		17,5		22,5		27,5		30		32,5	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	8,13	8,13	13	13	16,25	16,25	19,5	19,5	21,45	21,45	21,45	21,45
proso, oluščeno	kg	2,72	2,72	4,35	4,35	5,43	5,43	6,52	6,52	7,17	7,17	7,17	7,17
sliva, suha	kg	1,09	1,25	1,74	2	2,17	2,5	2,61	3	2,87	3,3	2,87	3,3
margarina, brez laktoze	kg	0,75	0,75	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	1,98	1,98	1,98	1,98
sladkor	kg	0,14	0,14	0,22	0,22	0,27	0,27	0,33	0,33	0,36	0,36	0,36	0,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		20		25		30		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,7 MJ/166 kcal; 1,7 kcal/g; 6 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 63 mg Na (0,16 g NaCl); 50 g vode.

Bučkina juha, brez laktoze (1449L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,45	8,45	8,45	8,45	8,45	8,45	16,89	16,89	16,89	16,89	16,89	16,89
bučke	kg	3,38	3,82	3,38	3,82	3,38	3,82	6,76	7,64	6,76	7,64	6,76	7,64
čebula	kg	0,21	0,23	0,21	0,23	0,21	0,23	0,42	0,46	0,42	0,46	0,42	0,46
sojin sir (tofu)	kg	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
olje, repično	l	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		12,5		25		25		25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,45	8,45	8,45	8,45	16,89	16,89	16,89	16,89	16,89	16,89	23,65	23,65
bučke	kg	3,38	3,82	3,38	3,82	6,76	7,64	6,76	7,64	6,76	7,64	9,46	10,69
čebula	kg	0,21	0,23	0,21	0,23	0,42	0,46	0,42	0,46	0,42	0,46	0,59	0,64
sojin sir (tofu)	kg	0,13	0,13	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35
olje, repično	l	0,23	0,23	0,23	0,23	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,66	0,66
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,24	0,24
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		25		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,11 MJ/26 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 54 mg Na (0,14 g NaCl); 75 g vode.

Marelični cmoki/slivovi cmoki, brez laktoze (1628L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
cmoki, slivovi	kg	2,63	2,63	5,26	5,26	7,89	7,89	7,89	7,89	10,53	10,53	10,53	10,53
drobtine, posušene	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,47	0,47	0,47	0,47	0,63	0,63	0,63	0,63
margarina, brez laktoze	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,09	0,09	0,09	0,09	0,12	0,12	0,12	0,12
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		6		9		9		12		12	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
cmoki, slivovi	kg	5,26	5,26	5,26	5,26	7,89	7,89	10,53	10,53	10,53	10,53	13,16	13,16
drobtine, posušene	kg	0,32	0,32	0,32	0,32	0,47	0,47	0,63	0,63	0,63	0,63	0,79	0,79
margarina, brez laktoze	kg	0,06	0,06	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,12	0,12	0,15	0,15
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		6		9		12		12		15	

NAČIN PRIPRAVE: Mešani postopek

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,73 MJ/173 kcal; 1,7 kcal/g; 3 g maščob; 31 g ogljikovih hidratov.; 32 mg Na (0,08 g NaCl); 35 g vode.

Jedilnik 22

Štajerska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> prosenka kaša s sojinim mlekom sadni čaj brez limone 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka namaz iz jajčevcev, brez sezama marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> bučkina juha, brez mlečnih beljakovin dušeno piščančje bedro rezanci, jajčni, s špinačo, kuhani rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka mleka sir tofu, sojin, mehek kolerabica 	<ul style="list-style-type: none"> cvetačna juha, brez paradižnika, muškarnega oreška in popra marelični cmoki/slivovi cmoki, brez mlečnih beljakovin jogurt iz sojinega sira

Sestavine in količine za 100 oseb

Prosenka kaša s sojinim mlekom (1396L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	8,13	8,13	11,38	11,38	14,63	14,63	17,88	17,88	19,5	19,5	21,13	21,13
proso, oluščeno	kg	2,72	2,72	3,8	3,8	4,89	4,89	5,98	5,98	6,52	6,52	7,07	7,07
sliva, suha	kg	1,09	1,25	1,52	1,75	1,96	2,25	2,39	2,75	2,61	3	2,83	3,25
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,75	0,75	1,05	1,05	1,35	1,35	1,65	1,65	1,8	1,8	1,95	1,95
sladkor	kg	0,14	0,14	0,19	0,19	0,24	0,24	0,3	0,3	0,33	0,33	0,35	0,35
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		17,5		22,5		27,5		30		32,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	8,13	8,13	13	13	16,25	16,25	19,5	19,5	21,45	21,45	21,45	21,45
proso, oluščeno	kg	2,72	2,72	4,35	4,35	5,43	5,43	6,52	6,52	7,17	7,17	7,17	7,17
sliva, suha	kg	1,09	1,25	1,74	2	2,17	2,5	2,61	3	2,87	3,3	2,87	3,3
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,75	0,75	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8	1,98	1,98	1,98	1,98
sladkor	kg	0,14	0,14	0,22	0,22	0,27	0,27	0,33	0,33	0,36	0,36	0,36	0,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		20		25		30		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,7 MJ/166 kcal; 1,7 kcal/g; 6 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 63 mg Na (0,16 g NaCl); 50 g vode.

Sadni čaj brez limone (1839L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	10	10	20	20	20	20	30	30	30	30	30	30
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	10	10	20	20	30	30	30	30	33	33	33	33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		30		30		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/1 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 3 mg Na (0,01 g NaCl); 100 g vode.

Bučkina juha, brez mlečnih beljakovin (1449L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,45	8,45	8,45	8,45	8,45	8,45	16,89	16,89	16,89	16,89	16,89	16,89
bučke	kg	3,38	3,82	3,38	3,82	3,38	3,82	6,76	7,64	6,76	7,64	6,76	7,64
čebula	kg	0,21	0,23	0,21	0,23	0,21	0,23	0,42	0,46	0,42	0,46	0,42	0,46
sojin sir (tofu)	kg	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
olje, repično	l	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,23	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		12,5		25		25		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,45	8,45	8,45	8,45	16,89	16,89	16,89	16,89	16,89	16,89	23,65	23,65
bučke	kg	3,38	3,82	3,38	3,82	6,76	7,64	6,76	7,64	6,76	7,64	9,46	10,69
čebula	kg	0,21	0,23	0,21	0,23	0,42	0,46	0,42	0,46	0,42	0,46	0,59	0,64
sojin sir (tofu)	kg	0,13	0,13	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35
olje, repično	l	0,23	0,23	0,23	0,23	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,47	0,66	0,66
moka, pšenična, tip 500	kg	0,08	0,08	0,08	0,08	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,24	0,24
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		25		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,11 MJ/26 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 54 mg Na (0,14 g NaCl); 75 g vode.

Cvetačna juha, brez paradižnika, muškarnega oreška in popra (1905L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	8,14	8,14	10,86	10,86	14,93	14,93	17,64	17,64	20,36	20,36	20,36	20,36

cvetača	kg	2,65	3,65	3,53	4,87	4,85	6,7	5,73	7,91	6,62	9,13	6,62	9,13
krompir	kg	0,81	0,98	1,09	1,3	1,49	1,79	1,76	2,12	2,04	2,44	2,04	2,44
korenje	kg	0,35	0,42	0,47	0,56	0,65	0,77	0,77	0,91	0,89	1,05	0,89	1,05
čebula	kg	0,08	0,09	0,11	0,12	0,15	0,16	0,18	0,19	0,2	0,22	0,2	0,22
olje, repično	l	0,09	0,09	0,12	0,12	0,17	0,17	0,2	0,2	0,23	0,23	0,23	0,23
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
česen	kg	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,4		15,2		20,9		24,7		28,5		28,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	8,14	8,14	12,21	12,21	16,29	16,29	20,36	20,36	23,07	23,07	25	25
cvetača	kg	2,65	3,65	3,97	5,48	5,29	7,3	6,62	9,13	7,5	10,35	8,13	11,21
krompir	kg	0,81	0,98	1,22	1,47	1,63	1,95	2,04	2,44	2,31	2,77	2,5	3
korenje	kg	0,35	0,42	0,53	0,63	0,71	0,84	0,89	1,05	1	1,19	1,09	1,29
čebula	kg	0,08	0,09	0,12	0,13	0,16	0,18	0,2	0,22	0,23	0,25	0,25	0,27
olje, repično	l	0,09	0,09	0,14	0,14	0,18	0,18	0,23	0,23	0,26	0,26	0,28	0,28
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
česen	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,4		17,1		22,8		28,5		32,3		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,06 MJ/14 kcal; 0,1 kcal/g; 1 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 75 mg Na (0,19 g NaCl); 81 g vode.

Marelični cmoki/slivovi cmoki, brez mlečnih beljakovin (1628L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
cmoki, brez mlečnih beljakovin	kg	2,63	2,63	5,26	5,26	7,89	7,89	7,89	7,89	10,53	10,53	10,53	10,53
drobtine, posušene	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,47	0,47	0,47	0,47	0,63	0,63	0,63	0,63
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,03	0,03	0,06	0,06	0,09	0,09	0,09	0,09	0,12	0,12	0,12	0,12
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		6		9		9		12		12	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
cmoki, brez mlečnih beljakovin	kg	5,26	5,26	5,26	5,26	7,89	7,89	10,53	10,53	10,53	10,53	13,16	13,16
drobtine, posušene	kg	0,32	0,32	0,32	0,32	0,47	0,47	0,63	0,63	0,63	0,63	0,79	0,79
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,06	0,06	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,12	0,12	0,15	0,15
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		6		9		12		12		15	

NAČIN PRIPRAVE: Mešani postopek

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,73 MJ/173 kcal; 1,7 kcal/g; 3 g maščob; 31 g ogljikovih hidratov.; 32 mg Na (0,08 g NaCl); 35 g vode.

Jedilnik 22

Štajerska



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečna prosena kaša s suhimi slivami sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina namaz iz jajčevcev, brez sezama marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> bučkina juha dušeno piščančje bedro brezjajčne testenine, kuhane, brez jajc in jajčnega lecitina rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka jajčnega lecitina poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let paprika 	<ul style="list-style-type: none"> cvetačna juha, brez muškatalega oreška in popra marelični cmoki/slivovi cmoki, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečna prosena kaša s suhimi slivami (1396J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	7,58	7,58	10,74	10,74	13,9	13,9	17,06	17,06	18,96	18,96	19,59	19,59
proso, oluščeno	kg	2,61	2,61	3,7	3,7	4,78	4,78	5,87	5,87	6,52	6,52	6,74	6,74
sliva, suha	kg	1,04	1,2	1,48	1,7	1,91	2,2	2,35	2,7	2,61	3	2,7	3,1
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,78	0,78	1,11	1,11	1,43	1,43	1,76	1,76	1,96	1,96	2,02	2,02
sladkor	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,33	0,33	0,34	0,34
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		22		27		30		31	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	8,22	8,22	12,01	12,01	15,8	15,8	18,96	18,96	22,12	22,12	24,01	24,01
proso, oluščeno	kg	2,83	2,83	4,13	4,13	5,43	5,43	6,52	6,52	7,61	7,61	8,26	8,26
sliva, suha	kg	1,13	1,3	1,65	1,9	2,17	2,5	2,61	3	3,04	3,5	3,3	3,8
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,85	0,85	1,24	1,24	1,63	1,63	1,96	1,96	2,28	2,28	2,48	2,48
sladkor	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,27	0,27	0,33	0,33	0,38	0,38	0,41	0,41
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		30		35		38	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,67 MJ/160 kcal; 1,6 kcal/g; 6 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 49 mg Na (0,13 g NaCl); 51 g vode.

Brezjajčne testenine, kuhane, brez jajc in jajčnega lecitina (1570J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
testenine, brezjajčne, domače	kg	6	6	9	9	13	13	14	14	14	14	14	14
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15		22,5		32,5		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
testenine, brezjajčne, domače	kg	7	7	10	10	14	14	14	14	14	14	14	14
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17,5		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,17 MJ/41 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 24 mg Na (0,06 g NaCl); 23 g vode.

Marelični cmoki/slivovi cmoki, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina (1628J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
cmoki, slivovi	kg	5,26	5,26	7,89	7,89	7,89	7,89	10,53	10,53	13,16	13,16	13,16	13,16
drobtine, posušene	kg	0,32	0,32	0,47	0,47	0,47	0,47	0,63	0,63	0,79	0,79	0,79	0,79
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,16	0,16	0,21	0,21	0,26	0,26	0,26	0,26
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		9		12		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
cmoki, slivovi	kg	5,26	5,26	7,89	7,89	10,53	10,53	13,16	13,16	13,16	13,16	15,79	15,79
drobtine, posušene	kg	0,32	0,32	0,47	0,47	0,63	0,63	0,79	0,79	0,79	0,79	0,95	0,95
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,21	0,21	0,26	0,26	0,26	0,26	0,32	0,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		15		18	

NAČIN PRIPRAVE: Mešani postopek

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,74 MJ/174 kcal; 1,7 kcal/g; 3 g maščob; 31 g ogljikovih hidratov.; 31 mg Na (0,08 g NaCl); 35 g vode.

Jedilnik 22

Štajerska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečna prosena kaša s suhimi slivami sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi namaz iz jajčevcev, brez sezama marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> bučkina juha dušeno piščančje bedro rezanci, jajčni, s špinačo, kuhani rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let paprika 	<ul style="list-style-type: none"> cvetačna juha, brez muškatalega oreška in popra marelični cmoki/slivovi cmoki jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 22

Štajerska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> mlečna prosena kaša s suhimi slivami sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi namaz iz jajčevcev marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> bučkina juha, brez mesa in mesnih izdelkov sojini zrezki, brez mesa in mesnih izdelkov rezanci, jajčni, s špinačo, kuhani rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let paprika 	<ul style="list-style-type: none"> cvetačna juha marelični cmoki/slivovi cmoki jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečna prosena kaša s suhimi slivami		120 g	170 g	220 g	270 g	300 g	310 g
	sadni čaj z limono	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	namaz iz jajčevcev	žlica	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	3,5 (105 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	0,5 (25/40 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)
K	bučkina juha, brez mesa in mesnih izdelkov	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	sojini zrezki, brez mesa in mesnih izdelkov		60 g	80 g	110 g	140 g	150 g	160 g
	rezanci, jajčni, s špinačo, kuhani		75 g	125 g	175 g	200 g	225 g	250 g
	rdeča pesa v solati	skodelica	40 g	50 g	70 g	90 g	100 g	100 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	2 (8 g)	2,5 (10 g)	3,5 (14 g)	4 (16 g)	4,5 (18 g)	4,5 (18 g)
	paprika	rezina	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)
V	cvetačna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	marelični cmoki/slivovi cmoki	kos	1 (60/60 g)	1,5 (90/90 g)	1,5 (90/90 g)	2 (120/120 g)	2,5 (150/150 g)	2,5 (150/150 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	250 g	250 g	250 g	375 g

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	mlečna prosena kaša s suhimi slivami		130 g	190 g	250 g	300 g	350 g	380 g
	sadni čaj z limono	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)
DM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	namaz iz jajčevcev	žlica	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)	4 (120 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2 (100/170 g)	2 (100/170 g)

K	bučkina juha, brez mesa in mesnih izdelkov	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	sojini zrezki, brez mesa in mesnih izdelkov		60 g	90 g	130 g	160 g	180 g	200 g
	rezanci, jajčni, s špinačo, kuhani		100 g	150 g	200 g	225 g	275 g	300 g
	rdeča pesa v solati	skodelica	40 g	60 g	80 g	100 g	110 g	130 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	2 (8 g)	3 (12 g)	3,5 (14 g)	4,5 (18 g)	5 (20 g)	5,5 (22 g)
	paprika	rezina	0,5 (19 g)	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1 (38 g)
V	cvetačna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	marelični cmoki/slivovi cmoki	kos	1 (60/60 g)	1,5 (90/90 g)	2 (120/120 g)	2,5 (150/150 g)	2,5 (150/150 g)	3 (180/180 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Mlečna prosenka kaša s suhimi slivami (1396V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklea (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	7,58	7,58	10,74	10,74	13,9	13,9	17,06	17,06	18,96	18,96	19,59	19,59
proso, oluščeno	kg	2,61	2,61	3,7	3,7	4,78	4,78	5,87	5,87	6,52	6,52	6,74	6,74
sliva, suha	kg	1,04	1,2	1,48	1,7	1,91	2,2	2,35	2,7	2,61	3	2,7	3,1
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,78	0,78	1,11	1,11	1,43	1,43	1,76	1,76	1,96	1,96	2,02	2,02
sladkor	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,24	0,24	0,29	0,29	0,33	0,33	0,34	0,34
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		22		27		30		31	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	8,22	8,22	12,01	12,01	15,8	15,8	18,96	18,96	22,12	22,12	24,01	24,01
proso, oluščeno	kg	2,83	2,83	4,13	4,13	5,43	5,43	6,52	6,52	7,61	7,61	8,26	8,26
sliva, suha	kg	1,13	1,3	1,65	1,9	2,17	2,5	2,61	3	3,04	3,5	3,3	3,8
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,85	0,85	1,24	1,24	1,63	1,63	1,96	1,96	2,28	2,28	2,48	2,48
sladkor	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,27	0,27	0,33	0,33	0,38	0,38	0,41	0,41
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		30		35		38	

poper, črn													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		11		14		15		16	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
soja, zrna, kuhana	kg	2,92	2,92	4,37	4,37	6,32	6,32	7,77	7,77	8,75	8,75	9,72	9,72
jajce, kokošje	kg	0,9	1,01	1,35	1,52	1,96	2,19	2,41	2,7	2,71	3,03	3,01	3,37
čebula	kg	0,58	0,63	0,87	0,94	1,26	1,36	1,55	1,68	1,75	1,89	1,94	2,1
slanina, hrbtni del, sveža	kg	0,47	0,51	0,7	0,77	1,01	1,11	1,24	1,37	1,4	1,54	1,55	1,71
sir edam, 45% m.m, v suhi snovi	kg	0,47	0,49	0,7	0,73	1,01	1,06	1,24	1,31	1,4	1,47	1,55	1,63
olje, repično	l	0,26	0,26	0,39	0,39	0,56	0,56	0,69	0,69	0,78	0,78	0,86	0,86
drobtine, posušene	kg	0,23	0,23	0,35	0,35	0,51	0,51	0,62	0,62	0,7	0,7	0,78	0,78
paprika	kg	0,12	0,12	0,17	0,17	0,25	0,25	0,31	0,31	0,35	0,35	0,39	0,39
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		13		16		18		20	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,91 MJ/219 kcal; 2,2 kcal/g; 16 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 75 mg Na (0,19 g NaCl); 44 g vode.

Jedilnik 23

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • grisini 	<ul style="list-style-type: none"> • zeljna juha • pečen losos • krompir s peteršiljem • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> • sataraš • kruh, graham • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	2 (8 g)	3 (12 g)	4 (16 g)	5 (20 g)	5,5 (22 g)	6 (24 g)
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	marelica/breskev	manjši sadež	1,5 (75/80 g)	2 (100/100 g)	3 (150/150 g)	3,5 (175/180 g)	4 (200/200 g)	4 (200/200 g)
	grisini	kos	1 (25 g)	1,5 (38 g)	2 (50 g)	2,5 (63 g)	2,5 (63 g)	2,5 (63 g)
K	zeljna juha	krožnik	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	pečen losos		70 g	110 g	150 g	180 g	200 g	210 g
	krompir s peteršiljem	manjši plod	1 (80 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	3,5 (280 g)
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)
	jabolko	manjši sadež	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)	3 (150 g)	3,5 (175 g)	3,5 (175 g)
V	sataraš		100 g	150 g	190 g	230 g	260 g	270 g
	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g	250 g

DEČKI/FANTJE (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
		ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]						
Z	ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	2,5 (10 g)	3,5 (14 g)	4,5 (18 g)	6 (24 g)	6,5 (26 g)	7,5 (30 g)
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	marelica/breskev	manjši sadež	1,5 (75/80 g)	2,5 (125/130 g)	3 (150/150 g)	4 (200/200 g)	4,5 (225/230 g)	5 (250/250 g)
	grisini	kos	1 (25 g)	1,5 (38 g)	2 (50 g)	2,5 (63 g)	3 (75 g)	3,5 (88 g)
K	zeljna juha	krožnik	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	pečen losos		80 g	120 g	170 g	210 g	240 g	260 g
	krompir s peteršiljem	manjši plod	1,5 (120 g)	2 (160 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	4 (320 g)	4,5 (360 g)
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,4 (180 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	jabolko	manjši sadež	1,5 (75 g)	2 (100 g)	3 (150 g)	3,5 (175 g)	4 (200 g)	4 (200 g)
V	sataraš		110 g	160 g	220 g	270 g	300 g	340 g
	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	250 g	250 g	375 g	375 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let (1622)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/deklela (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,26	1,26	2,53	2,53	2,53	2,53	3,79	3,79	3,79	3,79	3,79	3,79
moka, ajdova, polnozrnatna	kg	1,05	1,05	2,1	2,1	2,1	2,1	3,16	3,16	3,16	3,16	3,16	3,16
moka, pšenična, tip 500	kg	1,05	1,05	2,1	2,1	2,1	2,1	3,16	3,16	3,16	3,16	3,16	3,16
orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let	kg	0,63	0,99	1,26	1,98	1,26	1,98	1,89	2,97	1,89	2,97	1,89	2,97
kvas	kg	0,08	0,08	0,17	0,17	0,17	0,17	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
sladkor	kg	0,04	0,04	0,08	0,08	0,08	0,08	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13	0,13
olje, oljčno	l	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,26	1,26	2,53	2,53	3,79	3,79	3,79	3,79	5,05	5,05	5,05	5,05
moka, ajdova, polnozrnatna	kg	1,05	1,05	2,1	2,1	3,16	3,16	3,16	3,16	4,21	4,21	4,21	4,21
moka, pšenična, tip 500	kg	1,05	1,05	2,1	2,1	3,16	3,16	3,16	3,16	4,21	4,21	4,21	4,21
orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let	kg	0,63	0,99	1,26	1,98	1,89	2,97	1,89	2,97	2,53	3,96	2,53	3,96
kvas	kg	0,08	0,08	0,17	0,17	0,25	0,25	0,25	0,25	0,34	0,34	0,34	0,34
sladkor	kg	0,04	0,04	0,08	0,08	0,13	0,13	0,13	0,13	0,17	0,17	0,17	0,17
olje, oljčno	l	0,01	0,01	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		15		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,05 MJ/251 kcal; 2,5 kcal/g; 10 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 89 mg Na (0,23 g NaCl); 35 g vode.

Kakavov napitek (1409)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,15	9,15	9,15	9,15	18,3	18,3	18,3	18,3	18,3	18,3	18,3	18,3
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	0,56	0,56	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,15	9,15	9,15	9,15	18,3	18,3	18,3	18,3	27,45	27,45	27,45	27,45
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	0,56	0,56	1,11	1,11	1,11	1,11	1,67	1,67	1,67	1,67
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		30		30	

NAČIN PRIPRAVE: S toplotno obdelavo

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,25 MJ/60 kcal; 0,6 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 45 mg Na (0,12 g NaCl); 68 g vode.

Zeljna juha (1465)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	18,52	18,52	18,52	18,52	25,93	25,93	25,93	25,93	25,93	25,93	25,93	25,93
zelje	kg	4,63	5,65	4,63	5,65	6,48	7,91	6,48	7,91	6,48	7,91	6,48	7,91
krompir	kg	0,93	1,11	0,93	1,11	1,3	1,56	1,3	1,56	1,3	1,56	1,3	1,56
korenje	kg	0,37	0,44	0,37	0,44	0,52	0,62	0,52	0,62	0,52	0,62	0,52	0,62
čebula	kg	0,28	0,3	0,28	0,3	0,39	0,42	0,39	0,42	0,39	0,42	0,39	0,42
olje, repično	l	0,26	0,26	0,26	0,26	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		25		35		35		35		35	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	18,52	18,52	25,93	25,93	25,93	25,93	25,93	25,93	25,93	25,93	25,93	25,93
zelje	kg	4,63	5,65	6,48	7,91	6,48	7,91	6,48	7,91	6,48	7,91	6,48	7,91
krompir	kg	0,93	1,11	1,3	1,56	1,3	1,56	1,3	1,56	1,3	1,56	1,3	1,56
korenje	kg	0,37	0,44	0,52	0,62	0,52	0,62	0,52	0,62	0,52	0,62	0,52	0,62
čebula	kg	0,28	0,3	0,39	0,42	0,39	0,42	0,39	0,42	0,39	0,42	0,39	0,42
olje, repično	l	0,26	0,26	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36	0,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		35		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,05 MJ/13 kcal; 0,1 kcal/g; 1 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 76 mg Na (0,19 g NaCl); 77 g vode.

Pečen losos (1466)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
losos	kg	7,91	10,76	12,44	16,92	16,96	23,07	20,35	27,68	22,61	30,76	23,74	32,29
česen	kg	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
peteršilj, zelenje													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		11		15		18		20		21	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
losos	kg	9,05	12,3	13,57	18,45	19,22	26,14	23,74	32,29	27,14	36,91	29,4	39,98
česen	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01
peteršilj, zelenje													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		17		21		24		26	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,95 MJ/227 kcal; 2,3 kcal/g; 16 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 66 mg Na (0,17 g NaCl); 59 g vode.

Krompir s peteršiljem (1702)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,9	7,9	15,8	15,8	19,75	19,75	23,7	23,7	27,65	27,65	27,65	27,65
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		16		20		24		28		28	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	11,85	11,85	15,8	15,8	23,7	23,7	27,65	27,65	31,6	31,6	35,56	35,56
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		24		28		32		36	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/102 kcal; 1 kcal/g; 0 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 81 g vode.

Zelena solata (1606)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	4,35	5,74	6,52	8,6	9,78	12,91	9,78	12,91	13,04	17,21	13,04	17,21
kis, jabolčni	l	0,48	0,48	0,72	0,72	1,09	1,09	1,09	1,09	1,45	1,45	1,45	1,45
olje, sončnično	l	0,19	0,19	0,28	0,28	0,42	0,42	0,42	0,42	0,56	0,56	0,56	0,56
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7,5		11,25		11,25		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	4,35	5,74	6,52	8,6	9,78	12,91	13,04	17,21	13,04	17,21	15,64	20,65
kis, jabolčni	l	0,48	0,48	0,72	0,72	1,09	1,09	1,45	1,45	1,45	1,45	1,74	1,74
olje, sončnično	l	0,19	0,19	0,28	0,28	0,42	0,42	0,56	0,56	0,56	0,56	0,68	0,68
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7,5		11,25		15		15		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/42 kcal; 0,4 kcal/g; 4 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 25 mg Na (0,07 g NaCl); 91 g vode.

Sataraš (1631)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnik	kg	3,63	3,78	5,45	5,67	6,9	7,18	8,36	8,69	9,45	9,82	9,81	10,2
paprika	kg	2,82	3,47	4,23	5,2	5,36	6,59	6,48	7,98	7,33	9,02	7,61	9,36
jajce, kokošje	kg	2	2,24	3,01	3,37	3,81	4,26	4,61	5,16	5,21	5,83	5,41	6,06
čebula	kg	1,56	1,68	2,34	2,52	2,96	3,19	3,58	3,87	4,05	4,37	4,2	4,54
olje, repično	l	0,17	0,17	0,26	0,26	0,32	0,32	0,39	0,39	0,44	0,44	0,46	0,46
česen	kg	0,08	0,09	0,12	0,14	0,15	0,17	0,19	0,21	0,21	0,24	0,22	0,25
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		19		23		26		27	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnik	kg	4	4,16	5,81	6,05	7,99	8,31	9,81	10,2	10,9	11,34	12,35	12,85
paprika	kg	3,1	3,81	4,51	5,55	6,2	7,63	7,61	9,36	8,46	10,4	9,59	11,79
jajce, kokošje	kg	2,2	2,47	3,21	3,59	4,41	4,94	5,41	6,06	6,01	6,73	6,81	7,63
čebula	kg	1,71	1,85	2,49	2,69	3,43	3,7	4,2	4,54	4,67	5,04	5,29	5,72
olje, repično	l	0,19	0,19	0,27	0,27	0,38	0,38	0,46	0,46	0,51	0,51	0,58	0,58
česen	kg	0,09	0,1	0,13	0,15	0,18	0,2	0,22	0,25	0,24	0,27	0,28	0,31
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		22		27		30		34	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/49 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 55 mg Na (0,14 g NaCl); 72 g vode.

Jedilnik 23

Ljubljansko področje



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • brezglutenski grisini 	<ul style="list-style-type: none"> • zeljna juha • pečen losos • krompir s peteršiljem • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> • sataraš • brezglutenski kruh • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		11,25		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14

koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86
sladkor	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07
kvas	kg	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		11,25		15		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Jedilnik 23

Ljubljansko področje



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let • sir tofu, sojin, čvrst • kakavov napitek, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • grisini, brez mleka in laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> • zeljna juha • pečen losos • krompir s peteršiljem • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka • jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> • sataraš • kruh, graham, brez dodatka mleka • jogurt iz sojinega sira

Sestavine in količine za 100 oseb

Kakavov napitek, brez laktoze (1409L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	9,4	9,4	9,4	9,4	18,8	18,8	18,8	18,8	18,8	18,8	18,8	18,8
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	0,56	0,56	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11	1,11
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	9,4	9,4	9,4	9,4	18,8	18,8	18,8	18,8	28,2	28,2	28,2	28,2
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	0,56	0,56	1,11	1,11	1,11	1,11	1,67	1,67	1,67	1,67
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		20		20		30		30	

NAČIN PRIPRAVE: S toplotno obdelavo

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/75 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 60 mg Na (0,16 g NaCl); 65 g vode.

Jedilnik 23

Ljubljansko področje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • ajdov kruh • sir tofu, sojin, mehek • žitna kava s sojinim mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • grisini, brez mleka in mlečnih beljakovin 	<ul style="list-style-type: none"> • špinačna juha, brez mlečnih beljakovin • sesekljan zrezek z govedino in ovsenimi kosmiči • krompir s peteršiljem • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka • jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> • mešana solata z jajcem • kruh, graham, brez dodatka mleka • jogurt iz sojinega sira

Sestavine in količine za 100 oseb

Ajdov kruh (1697L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	3,04	3,04	3,04	3,04	4,55	4,55	6,07	6,07	6,07	6,07	6,07	6,07
moka, pšenična, tip 500	kg	2,53	2,53	2,53	2,53	3,8	3,8	5,06	5,06	5,06	5,06	5,06	5,06
moka, ajdova, polnoznata	kg	2,53	2,53	2,53	2,53	3,8	3,8	5,06	5,06	5,06	5,06	5,06	5,06
kvas	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
sladkor	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
olje, oljčno	l	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	3,04	3,04	3,04	3,04	4,55	4,55	6,07	6,07	7,59	7,59	7,59	7,59
moka, pšenična, tip 500	kg	2,53	2,53	2,53	2,53	3,8	3,8	5,06	5,06	6,33	6,33	6,33	6,33
moka, ajdova, polnoznata	kg	2,53	2,53	2,53	2,53	3,8	3,8	5,06	5,06	6,33	6,33	6,33	6,33
kvas	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,51	0,51	0,51	0,51
sladkor	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,25	0,25
olje, oljčno	l	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		18,75		18,75	

moka, pšenična, tip 500	kg	0,47	0,47	0,47	0,47	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
česen	kg	0,05	0,06	0,05	0,06	0,07	0,08	0,07	0,08	0,07	0,08	0,07	0,08
bazilika, posušena													
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/47 kcal; 0,5 kcal/g; 2 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 71 g vode.

Sesekljan zrezek z govedino in ovsenimi kosmiči (1890L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, mleto meso	kg	5,01	5,01	7,16	7,16	10,02	10,02	11,46	11,46	12,89	12,89	13,6	13,6
oves, kosmiči	kg	0,84	0,84	1,19	1,19	1,67	1,67	1,91	1,91	2,15	2,15	2,27	2,27
jajce, kokošje	kg	0,49	0,54	0,69	0,78	0,97	1,09	1,11	1,24	1,25	1,4	1,32	1,47
čebula	kg	0,42	0,45	0,6	0,64	0,84	0,9	0,95	1,03	1,07	1,16	1,13	1,22
česen	kg	0,08	0,09	0,12	0,13	0,17	0,19	0,19	0,21	0,21	0,24	0,23	0,25
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
bazilika, posušena													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		14		16		18		19	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, mleto meso	kg	5,73	5,73	7,88	7,88	10,74	10,74	13,6	13,6	15,75	15,75	17,18	17,18
oves, kosmiči	kg	0,95	0,95	1,31	1,31	1,79	1,79	2,27	2,27	2,63	2,63	2,86	2,86
jajce, kokošje	kg	0,55	0,62	0,76	0,85	1,04	1,16	1,32	1,47	1,52	1,71	1,66	1,86
čebula	kg	0,48	0,52	0,66	0,71	0,89	0,97	1,13	1,22	1,31	1,42	1,43	1,55
česen	kg	0,1	0,11	0,13	0,15	0,18	0,2	0,23	0,25	0,26	0,29	0,29	0,32
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
bazilika, posušena													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		15		19		22		24	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,72 MJ/174 kcal; 1,7 kcal/g; 10 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 79 mg Na (0,2 g NaCl); 48 g vode.

Mešana solata z jajcem (1906L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
korenje, kuhano, odcejeno	kg	1,52	1,52	2,27	2,27	3,03	3,03	3,79	3,79	3,79	3,79	4,55	4,55
grah, zrna, kuhana, odcejena	kg	1,45	1,45	2,17	2,17	2,9	2,9	3,62	3,62	3,62	3,62	4,35	4,35
kumarice, v kisu	kg	1,32	1,32	1,98	1,98	2,64	2,64	3,3	3,3	3,3	3,3	3,95	3,95
sojin sir (tofu)	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	2,25	2,25	2,81	2,81	2,81	2,81	3,38	3,38
beluši, kuhani, odcejeni	kg	0,99	0,99	1,48	1,48	1,98	1,98	2,47	2,47	2,47	2,47	2,97	2,97
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	0,58	0,65	0,87	0,97	1,16	1,3	1,45	1,62	1,45	1,62	1,74	1,95
solata, glavnata	kg	0,33	0,43	0,49	0,65	0,66	0,87	0,82	1,09	0,82	1,09	0,99	1,3
kis, jabolčni	l	0,13	0,13	0,2	0,2	0,26	0,26	0,33	0,33	0,33	0,33	0,4	0,4
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
korenje, kuhano, odcejeno	kg	1,52	1,52	2,27	2,27	3,03	3,03	3,79	3,79	4,55	4,55	5,31	5,31
grah, zrna, kuhana, odcejena	kg	1,45	1,45	2,17	2,17	2,9	2,9	3,62	3,62	4,35	4,35	5,07	5,07
kumarice, v kisu	kg	1,32	1,32	1,98	1,98	2,64	2,64	3,3	3,3	3,95	3,95	4,61	4,61
sojin sir (tofu)	kg	1,13	1,13	1,69	1,69	2,25	2,25	2,81	2,81	3,38	3,38	3,94	3,94
beluši, kuhani, odcejeni	kg	0,99	0,99	1,48	1,48	1,98	1,98	2,47	2,47	2,97	2,97	3,46	3,46
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	0,58	0,65	0,87	0,97	1,16	1,3	1,45	1,62	1,74	1,95	2,03	2,27
solata, glavnata	kg	0,33	0,43	0,49	0,65	0,66	0,87	0,82	1,09	0,99	1,3	1,15	1,52
kis, jabolčni	l	0,13	0,13	0,2	0,2	0,26	0,26	0,33	0,33	0,4	0,4	0,46	0,46
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		22,5		26,25	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/43 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 185 mg Na (0,48 g NaCl); 88 g vode.													

peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		35		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,16 MJ/38 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 0 mg Na (0 g NaCl); 24 g vode.

Teletina v naravni omaki z bučkami in korenjem (1764J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
bučke	kg	2,33	2,64	3,63	4,1	4,93	5,57	5,96	6,74	6,48	7,32	7	7,91
korenje	kg	2,33	2,78	3,63	4,32	4,93	5,86	5,96	7,1	6,48	7,71	7	8,33
teletina, krača	kg	1,87	2,54	2,9	3,95	3,94	5,36	4,77	6,49	5,19	7,05	5,6	7,62
čebula	kg	0,47	0,5	0,73	0,78	0,99	1,06	1,19	1,29	1,3	1,4	1,4	1,51
škrob, koruzni	kg	0,47	0,47	0,73	0,73	0,99	0,99	1,19	1,19	1,3	1,3	1,4	1,4
olje, repično	l	0,26	0,26	0,4	0,4	0,55	0,55	0,66	0,66	0,72	0,72	0,78	0,78
česen	kg	0,12	0,13	0,18	0,2	0,25	0,28	0,3	0,33	0,32	0,36	0,35	0,39
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		14		19		23		25		27	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
bučke	kg	2,59	2,93	3,89	4,39	5,44	6,15	6,74	7,62	7,78	8,79	8,56	9,67
korenje	kg	2,59	3,09	3,89	4,63	5,44	6,48	6,74	8,02	7,78	9,26	8,56	10,18
teletina, krača	kg	2,07	2,82	3,11	4,23	4,36	5,92	5,39	7,33	6,22	8,46	6,84	9,31
čebula	kg	0,52	0,56	0,78	0,84	1,09	1,18	1,35	1,46	1,56	1,68	1,71	1,85
škrob, koruzni	kg	0,52	0,52	0,78	0,78	1,09	1,09	1,35	1,35	1,56	1,56	1,71	1,71
olje, repično	l	0,29	0,29	0,43	0,43	0,6	0,6	0,75	0,75	0,86	0,86	0,95	0,95
česen	kg	0,13	0,15	0,19	0,22	0,27	0,3	0,34	0,38	0,39	0,44	0,43	0,48
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		21		26		30		33	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/68 kcal; 0,7 kcal/g; 3 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 41 mg Na (0,11 g NaCl); 55 g vode.

Sataroš, brez jajc in jajčnega lecitina (1631J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnik	kg	3,63	3,78	5,09	5,29	6,9	7,18	8,36	8,69	9,08	9,45	9,45	9,82
paprika	kg	2,82	3,47	3,95	4,85	5,36	6,59	6,48	7,98	7,05	8,67	7,33	9,02
smetana, kisl	kg	2	2	2,8	2,8	3,8	3,8	4,6	4,6	5	5	5,2	5,2

čebula	kg	1,56	1,68	2,18	2,35	2,96	3,19	3,58	3,87	3,89	4,2	4,05	4,37
olje, repično	l	0,17	0,17	0,24	0,24	0,32	0,32	0,39	0,39	0,43	0,43	0,44	0,44
česen	kg	0,08	0,09	0,11	0,13	0,15	0,17	0,19	0,21	0,2	0,23	0,21	0,24
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		23		25		26	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnik	kg	4	4,16	5,81	6,05	7,63	7,93	9,45	9,82	10,54	10,96	11,99	12,47
paprika	kg	3,1	3,81	4,51	5,55	5,92	7,28	7,33	9,02	8,18	10,06	9,3	11,44
smetana, kislá	kg	2,2	2,2	3,2	3,2	4,2	4,2	5,2	5,2	5,8	5,8	6,6	6,6
čebula	kg	1,71	1,85	2,49	2,69	3,27	3,53	4,05	4,37	4,52	4,88	5,14	5,55
olje, repično	l	0,19	0,19	0,27	0,27	0,36	0,36	0,44	0,44	0,5	0,5	0,56	0,56
česen	kg	0,09	0,1	0,13	0,15	0,17	0,19	0,21	0,24	0,24	0,26	0,27	0,3
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		16		21		26		29		33	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,24 MJ/59 kcal; 0,6 kcal/g; 5 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 25 mg Na (0,07 g NaCl); 72 g vode.

Jedilnik 23

Ljubljansko področje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • ajdov kruh, brez oreškov • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • grisini 	<ul style="list-style-type: none"> • zeljna juha • pečen losos • krompir s peteršiljem • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> • sataraš • kruh, graham • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Ajdov kruh, brez oreškov (16970)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,52	1,52	3,04	3,04	4,55	4,55	4,55	4,55	4,55	4,55	6,07	6,07
moka, pšenična, tip 500	kg	1,27	1,27	2,53	2,53	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	5,06	5,06
moka, ajdova, polnozrnata	kg	1,27	1,27	2,53	2,53	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	5,06	5,06
kvas	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,4
sladkor	kg	0,05	0,05	0,1	0,1	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,2	0,2
olje, oljčno	l	0,01	0,01	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		11,25		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	3,04	3,04	3,04	3,04	4,55	4,55	6,07	6,07	6,07	6,07	7,59	7,59
moka, pšenična, tip 500	kg	2,53	2,53	2,53	2,53	3,8	3,8	5,06	5,06	5,06	5,06	6,33	6,33
moka, ajdova, polnozrnata	kg	2,53	2,53	2,53	2,53	3,8	3,8	5,06	5,06	5,06	5,06	6,33	6,33
kvas	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,51	0,51
sladkor	kg	0,1	0,1	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,2	0,2	0,25	0,25
olje, oljčno	l	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		18,75	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,82 MJ/194 kcal; 1,9 kcal/g; 1 g maščob; 40 g ogljikovih hidratov.; 55 mg Na (0,14 g NaCl); 41 g vode.

Jedilnik 23

Ljubljansko področje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let • poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let • kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • grisini 	<ul style="list-style-type: none"> • zeljna juha • pečen losos • krompir s peteršiljem • zelena solata 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> • sataraš • kruh, graham • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	2 (8 g)	3 (12 g)	4 (16 g)	5 (20 g)	5,5 (22 g)	6 (24 g)
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)
DM	marelica/breskev	manjši sadež	1,5 (75/80 g)	2 (100/100 g)	3 (150/150 g)	3,5 (175/180 g)	4 (200/200 g)	4 (200/200 g)
	grisini	kos	1 (25 g)	1,5 (38 g)	2 (50 g)	2,5 (63 g)	2,5 (63 g)	2,5 (63 g)
K	zeljna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov		60 g	90 g	120 g	140 g	160 g	170 g
	krompir s peteršiljem	manjši plod	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				

PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)
	jabolko	manjši sadež	1,5 (75 g)	2 (100 g)	2,5 (125 g)	3 (150 g)	3,5 (175 g)	3,5 (175 g)
V	sataroš		100 g	150 g	190 g	230 g	260 g	270 g
	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g	250 g

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	ajdov kruh z orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	poltrdi sir s 30 oz. 45 % m. m. za starost 1–6 let	rezina	2,5 (10 g)	3,5 (14 g)	4,5 (18 g)	6 (24 g)	6,5 (26 g)	7,5 (30 g)
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	marelica/breskev	manjši sadež	1,5 (75/80 g)	2,5 (125/130 g)	3 (150/150 g)	4 (200/200 g)	4,5 (225/230 g)	5 (250/250 g)
	grisini	kos	1 (25 g)	1,5 (38 g)	2 (50 g)	2,5 (63 g)	3 (75 g)	3,5 (88 g)
K	zeljna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	sesekljan zrezek s sojinimi kosmiči, brez mesa in mesnih izdelkov		70 g	100 g	130 g	170 g	190 g	210 g
	krompir s peteršiljem	manjši plod	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	3 (240 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	jabolko	manjši sadež	1,5 (75 g)	2 (100 g)	3 (150 g)	3,5 (175 g)	4 (200 g)	4 (200 g)
V	sataroš		110 g	160 g	220 g	270 g	300 g	340 g
	kruh, graham	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	250 g	250 g	375 g	375 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Pečen losos (1466V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
losos	kg	7,91	10,76	12,44	16,92	16,96	23,07	20,35	27,68	22,61	30,76	23,74	32,29
česen	kg	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
peteršilj, zelenje													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		11		15		18		20		21	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
losos	kg	9,05	12,3	13,57	18,45	19,22	26,14	23,74	32,29	27,14	36,91	29,4	39,98
česen	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01
peteršilj, zelenje													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		17		21		24		26	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,95 MJ/227 kcal; 2,3 kcal/g; 16 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 66 mg Na (0,17 g NaCl); 59 g vode.													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
poper, črn													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		17		19		21	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,38 MJ/330 kcal; 3,3 kcal/g; 15 g maščob; 22 g ogljikovih hidratov.; 74 mg Na (0,19 g NaCl); 14 g vode.													

Jedilnik 24

Dolenjska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi jajčni namaz karamelno mleko 	<ul style="list-style-type: none"> koruzna pogača z bučnim semenom ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> puranja obara rezanci s skuto mešan kompot iz suhega sadja 	<ul style="list-style-type: none"> žemlja paradižnik kefir 	<ul style="list-style-type: none"> juha iz stročjega fižola ajdovi štruklji marelica/grozdje

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	jajčni namaz	žlica	1 (30 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2 (60 g)	2 (60 g)
	karamelno mleko	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	koruzna pogača z bučnim semenom		40 g	50 g	70 g	80 g	90 g	100 g
	ribez/slive	manjši sadež	0,5 (25/50 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/140 g)	1,5 (75/140 g)	1,5 (75/140 g)	1,5 (75/140 g)
K	puranja obara	krožnik	200 g	300 g	410 g	490 g	500 g	500 g
	rezanci s skuto		120 g	180 g	240 g	300 g	330 g	350 g
	mešan kompot iz suhega sadja	skodelica	120 g	180 g	200 g	200 g	200 g	200 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	žemlja	kos	0,5 (28 g)	0,5 (28 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1,5 (83 g)
	paradižnik	manjši plod	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)	3 (114 g)	3 (114 g)
	kefir	lonček	150 g	150 g	150 g	150 g	180 g	180 g
V	juha iz stročjega fižola	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	ajdovi štruklji	kos	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2 (100/170 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	jajčni namaz	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)
	karamelno mleko	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	koruzna pogača z bučnim semenom		40 g	60 g	80 g	100 g	110 g	120 g
	ribez/slive	manjši sadež	0,5 (25/50 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/140 g)	1,5 (75/140 g)	2 (100/180 g)	2 (100/180 g)
K	puranja obara	krožnik	230 g	340 g	460 g	500 g	500 g	500 g
	rezanci s skuto		140 g	200 g	270 g	340 g	390 g	430 g
	mešan kompot iz suhega sadja	skodelica	140 g	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	žemlja	kos	0,5 (28 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1,5 (83 g)	1,5 (83 g)
	paradižnik	manjši plod	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)	3 (114 g)	3,5 (133 g)	4 (152 g)
	kefir	lonček	150 g	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g
V	juha iz stročjega fižola	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	ajdovi štruklji	kos	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Jajčni namaz (1432)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklea (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,67	1,67	1,67	1,67	2,5	2,5	3,33	3,33	3,33	3,33	3,33	3,33
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	1,17	1,31	1,17	1,31	1,76	1,97	2,35	2,63	2,35	2,63	2,35	2,63
kumarice, delikatesne, kisle	kg	0,09	0,09	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		3		4,5		6		6		6	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,67	1,67	2,5	2,5	2,5	2,5	3,33	3,33	4,17	4,17	4,17	4,17
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	1,17	1,31	1,76	1,97	1,76	1,97	2,35	2,63	2,93	3,29	2,93	3,29

kumarice, delikatesne, kisle	kg	0,09	0,09	0,14	0,14	0,14	0,14	0,19	0,19	0,23	0,23	0,23	0,23
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		4,5		6		7,5		7,5	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,5 MJ/120 kcal; 1,2 kcal/g; 7 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 118 mg Na (0,31 g NaCl); 77 g vode.													
Karamelno mleko (1633)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,45	9,45	18,91	18,91	18,91	18,91	28,36	28,36	28,36	28,36	28,36	28,36
sladkor	kg	0,24	0,24	0,49	0,49	0,49	0,49	0,73	0,73	0,73	0,73	0,73	0,73
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,45	9,45	18,91	18,91	28,36	28,36	28,36	28,36	31,2	31,2	31,2	31,2
sladkor	kg	0,24	0,24	0,49	0,49	0,73	0,73	0,73	0,73	0,8	0,8	0,8	0,8
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		30		30		33		33	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,23 MJ/54 kcal; 0,5 kcal/g; 2 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 46 mg Na (0,12 g NaCl); 70 g vode.													
Koruzna pogača z bučnim semenom (1931)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,45	1,45	1,82	1,82	2,54	2,54	2,91	2,91	3,27	3,27	3,63	3,63
koruzni zdrob	kg	1,25	1,25	1,56	1,56	2,19	2,19	2,5	2,5	2,81	2,81	3,13	3,13
moka, pšenična, tip 500	kg	0,75	0,75	0,94	0,94	1,31	1,31	1,5	1,5	1,69	1,69	1,88	1,88
olje, repično	l	0,44	0,44	0,56	0,56	0,78	0,78	0,89	0,89	1	1	1,11	1,11
sladkor	kg	0,25	0,25	0,31	0,31	0,44	0,44	0,5	0,5	0,56	0,56	0,63	0,63
jajce, kokošje	kg	0,22	0,25	0,28	0,31	0,39	0,43	0,44	0,49	0,5	0,55	0,55	0,62
buča, semena, posušena	kg	0,2	0,25	0,25	0,32	0,35	0,44	0,4	0,5	0,45	0,57	0,5	0,63
kvas	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,18	0,18	0,2	0,2	0,23	0,23	0,25	0,25
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		5		7		8		9		10	

TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		41		49		50		50	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	16,43	16,43	24,29	24,29	32,86	32,86	35,71	35,71	35,71	35,71	35,71	35,71
puran, stegno brez kože in kosti	kg	5,48	5,48	8,1	8,1	10,95	10,95	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9
korenje	kg	0,41	0,49	0,61	0,72	0,82	0,98	0,89	1,06	0,89	1,06	0,89	1,06
cvetača	kg	0,41	0,57	0,61	0,84	0,82	1,13	0,89	1,23	0,89	1,23	0,89	1,23
grah	kg	0,41	0,67	0,61	0,98	0,82	1,33	0,89	1,45	0,89	1,45	0,89	1,45
zelje	kg	0,41	0,5	0,61	0,74	0,82	1	0,89	1,09	0,89	1,09	0,89	1,09
čebula	kg	0,35	0,38	0,52	0,56	0,71	0,76	0,77	0,83	0,77	0,83	0,77	0,83
olja, repično	l	0,24	0,24	0,36	0,36	0,49	0,49	0,53	0,53	0,53	0,53	0,53	0,53
moka, pšenična, tip 500	kg	0,22	0,22	0,32	0,32	0,44	0,44	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
kis, jabolčni	l	0,05	0,05	0,08	0,08	0,11	0,11	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,05	0,06	0,06	0,06	0,07	0,06	0,07	0,06	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
majaron, posušen													
timijan													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	23		34		46		50		50		50	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/34 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 56 mg Na (0,14 g NaCl); 78 g vode.

Rezanci s skuto (1630)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	7,89	7,89	11,84	11,84	15,79	15,79	19,74	19,74	21,71	21,71	23,03	23,03
- jajčne testenine	kg	3,07	3,07	4,61	4,61	6,14	6,14	7,68	7,68	8,44	8,44	8,95	8,95
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,22	0,22	0,24	0,24	0,26	0,26
skuta, segreta na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	3,95	3,95	5,92	5,92	7,89	7,89	9,87	9,87	10,86	10,86	11,51	11,51
- skuta, 40% m.m, v suhi snovi	kg	3,46	3,46	5,19	5,19	6,93	6,93	8,66	8,66	9,52	9,52	10,1	10,1
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,48	0,48	0,73	0,73	0,97	0,97	1,21	1,21	1,33	1,33	1,41	1,41
sladkor	kg	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,39	0,39	0,43	0,43	0,46	0,46
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		30		33		35	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	9,21	9,21	13,16	13,16	17,76	17,76	22,37	22,37	25,66	25,66	28,29	28,29
- jajčne testenine	kg	3,58	3,58	5,12	5,12	6,91	6,91	8,7	8,7	9,98	9,98	11	11
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,29	0,29	0,31	0,31
skuta, segreta na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	4,61	4,61	6,58	6,58	8,88	8,88	11,18	11,18	12,83	12,83	14,14	14,14
- skuta, 40% m.m, v suhi snovi	kg	4,04	4,04	5,77	5,77	7,79	7,79	9,81	9,81	11,25	11,25	12,41	12,41
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,57	0,57	0,81	0,81	1,09	1,09	1,37	1,37	1,58	1,58	1,74	1,74
sladkor	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,36	0,36	0,45	0,45	0,51	0,51	0,57	0,57
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		27		34		39		43	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,59 MJ/141 kcal; 1,4 kcal/g; 6 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 52 mg Na (0,13 g NaCl); 20 g vode.

Mešan kompot iz suhega sadja (1470)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	8,47	8,47	12,71	12,71	14,12	14,12	14,12	14,12	14,12	14,12	14,12	14,12
jabolko, krhlji, posušeni	kg	1,41	1,41	2,12	2,12	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35
marelica, posušena	kg	1,41	1,41	2,12	2,12	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35
sliva, suha	kg	0,71	0,81	1,06	1,22	1,18	1,35	1,18	1,35	1,18	1,35	1,18	1,35
sladkor	kg	0,21	0,21	0,32	0,32	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		20		20		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,88	9,88	14,12	14,12	14,12	14,12	14,12	14,12	14,12	14,12	14,12	14,12
jabolko, krhlji, posušeni	kg	1,65	1,65	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35
marelica, posušena	kg	1,65	1,65	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35
sliva, suha	kg	0,82	0,95	1,18	1,35	1,18	1,35	1,18	1,35	1,18	1,35	1,18	1,35
sladkor	kg	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		20		20		20		20		20	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,25 MJ/59 kcal; 0,6 kcal/g; 0 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 3 mg Na (0,01 g NaCl); 62 g vode.

Juha iz stročjega fižola (1397)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklela (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	7,1	7,1	7,1	7,1	7,1	7,1	14,2	14,2	14,2	14,2	14,2	14,2
krompir	kg	3,35	4,03	3,35	4,03	3,35	4,03	6,71	8,05	6,71	8,05	6,71	8,05
fižol, stročji	kg	2,84	3,01	2,84	3,01	2,84	3,01	5,68	6,02	5,68	6,02	5,68	6,02
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88
peteršilj, zelenje													
muškatni orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		12,5		25		25		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	7,1	7,1	7,1	7,1	7,1	7,1	14,2	14,2	14,2	14,2	14,2	14,2
krompir	kg	3,35	4,03	3,35	4,03	3,35	4,03	6,71	8,05	6,71	8,05	6,71	8,05
fižol, stročji	kg	2,84	3,01	2,84	3,01	2,84	3,01	5,68	6,02	5,68	6,02	5,68	6,02
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88
peteršilj, zelenje													
muškatni orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		12,5		25		25		25	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,13 MJ/30 kcal; 0,3 kcal/g; 0 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 47 mg Na (0,12 g NaCl); 79 g vode.

Ajdovi štruklji (1542)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklela (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
ajdovo testo za štruklje (brez toplotne obdelave)	kg	3,13	3,17	3,13	3,17	4,69	4,76	6,26	6,34	6,26	6,34	6,26	6,34
- moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,89	0,89	0,89	0,89	1,34	1,34	1,78	1,78	1,78	1,78	1,78	1,78
- voda	l	0,89	0,89	0,89	0,89	1,34	1,34	1,78	1,78	1,78	1,78	1,78	1,78
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,71	0,71	0,71	0,71	1,07	1,07	1,43	1,43	1,43	1,43	1,43	1,43
- jajce, kokošje	kg	0,34	0,39	0,34	0,39	0,52	0,58	0,69	0,77	0,69	0,77	0,69	0,77
- olje, repično	l	0,3	0,3	0,3	0,3	0,45	0,45	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59	0,59
- kvas	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
skuta, 40% m.m, v suhi snovi	kg	2,67	2,67	2,67	2,67	4	4	5,33	5,33	5,33	5,33	5,33	5,33
jajce, kokošje	kg	1,03	1,16	1,03	1,16	1,55	1,73	2,07	2,31	2,07	2,31	2,07	2,31

maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,53	0,53	0,53	0,53	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		16		16	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
ajdovo testo za štruklje (brez toplotne obdelave)	kg	3,13	3,17	4,69	4,76	4,69	4,76	6,26	6,34	7,82	7,93	7,82	7,93
- moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,89	0,89	1,34	1,34	1,34	1,34	1,78	1,78	2,23	2,23	2,23	2,23
- voda	l	0,89	0,89	1,34	1,34	1,34	1,34	1,78	1,78	2,23	2,23	2,23	2,23
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,71	0,71	1,07	1,07	1,07	1,07	1,43	1,43	1,78	1,78	1,78	1,78
- jajce, kokošje	kg	0,34	0,39	0,52	0,58	0,52	0,58	0,69	0,77	0,86	0,97	0,86	0,97
- olje, repično	l	0,3	0,3	0,45	0,45	0,45	0,45	0,59	0,59	0,74	0,74	0,74	0,74
- kvas	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
skuta, 40% m.m. v suhi snovi	kg	2,67	2,67	4	4	4	4	5,33	5,33	6,67	6,67	6,67	6,67
jajce, kokošje	kg	1,03	1,16	1,55	1,73	1,55	1,73	2,07	2,31	2,58	2,89	2,58	2,89
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,53	0,53	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,33	1,33	1,33	1,33
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		12		16		20		20	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,76 MJ/183 kcal; 1,8 kcal/g; 12 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 73 mg Na (0,19 g NaCl); 42 g vode.

Jedilnik 24

Dolenjska



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • jajčni namaz • karamelno mleko 	<ul style="list-style-type: none"> • koruzna pogača z bučnim semenom, brez glutena • ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> • puranja obara, brez glutena • rezanci s skuto, brez glutena • mešan kompot iz suhega sadja 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • paradižnik • kefir 	<ul style="list-style-type: none"> • juha iz stročjega fižola • ajdovi štruklji, brez glutena • marelica/grozdje

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14

jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71
kis, jabolčni	l	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Puranja obara, brez glutena (1430C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	15,71	15,71	22,86	22,86	30,71	30,71	35,71	35,71	35,71	35,71	35,71	35,71
puran, stegno brez kože in kosti	kg	5,24	5,24	7,62	7,62	10,24	10,24	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9
korenje	kg	0,39	0,47	0,57	0,68	0,77	0,91	0,89	1,06	0,89	1,06	0,89	1,06
cvetača	kg	0,39	0,54	0,57	0,79	0,77	1,06	0,89	1,23	0,89	1,23	0,89	1,23
grah	kg	0,39	0,64	0,57	0,93	0,77	1,24	0,89	1,45	0,89	1,45	0,89	1,45
zelje	kg	0,39	0,48	0,57	0,7	0,77	0,94	0,89	1,09	0,89	1,09	0,89	1,09
čebula	kg	0,34	0,36	0,49	0,53	0,66	0,71	0,77	0,83	0,77	0,83	0,77	0,83
olje, repično	l	0,23	0,23	0,34	0,34	0,46	0,46	0,53	0,53	0,53	0,53	0,53	0,53
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,21	0,21	0,3	0,3	0,41	0,41	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
kis, jabolčni	l	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,06	0,07	0,06	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
majaron, posušen													
timijan													
popper, črn													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22		32		43		50		50		50	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	17,14	17,14	25,71	25,71	34,29	34,29	35,71	35,71	35,71	35,71	35,71	35,71
puran, stegno brez kože in kosti	kg	5,71	5,71	8,57	8,57	11,43	11,43	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9
korenje	kg	0,43	0,51	0,64	0,77	0,86	1,02	0,89	1,06	0,89	1,06	0,89	1,06

cvetača	kg	0,43	0,59	0,64	0,89	0,86	1,18	0,89	1,23	0,89	1,23	0,89	1,23
grah	kg	0,43	0,69	0,64	1,04	0,86	1,39	0,89	1,45	0,89	1,45	0,89	1,45
zelje	kg	0,43	0,52	0,64	0,78	0,86	1,05	0,89	1,09	0,89	1,09	0,89	1,09
čebula	kg	0,37	0,4	0,55	0,6	0,74	0,79	0,77	0,83	0,77	0,83	0,77	0,83
olje, repično	l	0,25	0,25	0,38	0,38	0,51	0,51	0,53	0,53	0,53	0,53	0,53	0,53
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,23	0,23	0,34	0,34	0,46	0,46	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
kis, jabolčni	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,11	0,11	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
česen	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,07	0,06	0,07	0,06	0,07	0,06	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
majaron, posušen													
timijan													
popper, črn													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	24		36		48		50		50		50	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 56 mg Na (0,14 g NaCl); 78 g vode.

Rezanci s skuto, brez glutena (1630C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutenske testenine - kuhane, brez glutena (kuhanje)	kg	8,45	8,48	12,35	12,39	16,9	16,96	20,15	20,22	22,75	22,83	24,05	24,13
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,96	1,96	2,86	2,86	3,91	3,91	4,66	4,66	5,27	5,27	5,57	5,57
- voda	l	1,17	1,17	1,72	1,72	2,35	2,35	2,8	2,8	3,16	3,16	3,34	3,34
- jajce, kokoške	kg	0,3	0,34	0,44	0,5	0,61	0,68	0,72	0,81	0,82	0,91	0,86	0,97
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
skuta, segreta na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	4,28	4,28	6,25	6,25	8,55	8,55	10,2	10,2	11,51	11,51	12,17	12,17
- skuta, 40% m.m, v suhi snovi	kg	3,75	3,75	5,48	5,48	7,5	7,5	8,95	8,95	10,1	10,1	10,68	10,68
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,53	0,53	0,77	0,77	1,05	1,05	1,25	1,25	1,41	1,41	1,49	1,49
sladkor	kg	0,17	0,17	0,25	0,25	0,34	0,34	0,41	0,41	0,46	0,46	0,49	0,49
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		26		31		35		37	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutenske testenine - kuhane, brez glutena (kuhanje)	kg	9,1	9,13	13,65	13,7	18,85	18,91	23,4	23,48	26,65	26,74	29,9	30
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	2,11	2,11	3,16	3,16	4,36	4,36	5,42	5,42	6,17	6,17	6,92	6,92
- voda	l	1,26	1,26	1,9	1,9	2,62	2,62	3,25	3,25	3,7	3,7	4,15	4,15

- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
skuta, 40% m.m, v suhi snovi	kg	2,67	2,67	4	4	4	4	5,33	5,33	6,67	6,67	6,67	6,67
jajce, kokošje	kg	1,03	1,16	1,55	1,73	1,55	1,73	2,07	2,31	2,58	2,89	2,58	2,89
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,53	0,53	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,33	1,33	1,33	1,33
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		12		16		20		20	
NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,83 MJ/199 kcal; 2 kcal/g; 14 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 73 mg Na (0,19 g NaCl); 42 g vode.													

Jedilnik 24

Dolenjska



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka jajčni namaz, brez laktoze karamelno mleko, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> koruzna pogača z bučnim semenom, brez laktoze ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> puranja obara rezanci s tofujem, brez mlečnih beljakovin marelice, kompot 	<ul style="list-style-type: none"> žemlja, brez dodatka mleka paradižnik jogurt iz sojinega sira 	<ul style="list-style-type: none"> juha iz stročjega fižola, brez laktoze ajdovi štruklji, brez laktoze marelica/grozdje

Sestavine in količine za 100 oseb

Jajčni namaz, brez laktoze (1432L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklela (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	1,65	1,65	1,65	1,65	2,48	2,48	2,48	2,48	3,3	3,3	3,3	3,3
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	1,17	1,31	1,17	1,31	1,76	1,97	1,76	1,97	2,35	2,63	2,35	2,63
kumarice, delikatesne, kisle	kg	0,09	0,09	0,09	0,09	0,14	0,14	0,14	0,14	0,19	0,19	0,19	0,19
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		3		4,5		4,5		6		6	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	1,65	1,65	1,65	1,65	2,48	2,48	3,3	3,3	4,13	4,13	4,13	4,13

jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	1,17	1,31	1,17	1,31	1,76	1,97	2,35	2,63	2,93	3,29	2,93	3,29
kumarice, delikatesne, kisle	kg	0,09	0,09	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,23	0,23	0,23	0,23
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		3		4,5		6		7,5		7,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,41 MJ/99 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 91 mg Na (0,23 g NaCl); 83 g vode.

Karamelno mleko, brez laktoze (1633L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	9,7	9,7	19,4	19,4	19,4	19,4	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1
sladkor	kg	0,24	0,24	0,49	0,49	0,49	0,49	0,73	0,73	0,73	0,73	0,73	0,73
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	9,7	9,7	19,4	19,4	19,4	19,4	29,1	29,1	29,1	29,1	32,01	32,01
sladkor	kg	0,24	0,24	0,49	0,49	0,49	0,49	0,73	0,73	0,73	0,73	0,8	0,8
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		33	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/69 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 67 g vode.

Koruzna pogača z bučnim semenom, brez laktoze (1931L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	1,48	1,48	1,85	1,85	2,59	2,59	2,96	2,96	3,33	3,33	3,7	3,7
koruzni zdrob	kg	1,25	1,25	1,56	1,56	2,19	2,19	2,5	2,5	2,81	2,81	3,13	3,13
moka, pšenična, tip 500	kg	0,75	0,75	0,94	0,94	1,31	1,31	1,5	1,5	1,69	1,69	1,88	1,88
olja, repično	l	0,44	0,44	0,56	0,56	0,78	0,78	0,89	0,89	1	1	1,11	1,11
sladkor	kg	0,25	0,25	0,31	0,31	0,44	0,44	0,5	0,5	0,56	0,56	0,63	0,63
jajce, kokošje	kg	0,22	0,25	0,28	0,31	0,39	0,43	0,44	0,49	0,5	0,55	0,55	0,62
buča, semena, posušena	kg	0,2	0,25	0,25	0,32	0,35	0,44	0,4	0,5	0,45	0,57	0,5	0,63
kvas	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,18	0,18	0,2	0,2	0,23	0,23	0,25	0,25
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		5		7		8		9		10	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	1,48	1,48	2,22	2,22	2,96	2,96	3,7	3,7	4,07	4,07	4,44	4,44
koruzni zdrob	kg	1,25	1,25	1,88	1,88	2,5	2,5	3,13	3,13	3,44	3,44	3,75	3,75
moka, pšenična, tip 500	kg	0,75	0,75	1,13	1,13	1,5	1,5	1,88	1,88	2,06	2,06	2,25	2,25
olja, repično	l	0,44	0,44	0,67	0,67	0,89	0,89	1,11	1,11	1,22	1,22	1,33	1,33
sladkor	kg	0,25	0,25	0,38	0,38	0,5	0,5	0,63	0,63	0,69	0,69	0,75	0,75
jajce, kokošje	kg	0,22	0,25	0,33	0,37	0,44	0,49	0,55	0,62	0,61	0,68	0,66	0,74
buča, semena, posušena	kg	0,2	0,25	0,3	0,38	0,4	0,5	0,5	0,63	0,55	0,69	0,6	0,76
kvas	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,28	0,28	0,3	0,3
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		6		8		10		11		12	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,19 MJ/283 kcal; 2,8 kcal/g; 13 g maščob; 35 g ogljikovih hidratov.; 43 mg Na (0,11 g NaCl); 36 g vode.

Rezanci s tofujem, brez mlečnih beljakovin (1630L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	7,89	7,89	11,84	11,84	15,79	15,79	19,08	19,08	21,71	21,71	22,37	22,37
- jajčne testenine	kg	3,07	3,07	4,61	4,61	6,14	6,14	7,42	7,42	8,44	8,44	8,7	8,7
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,21	0,21	0,24	0,24	0,25	0,25
sojin sir, segret na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	3,95	3,95	5,92	5,92	7,89	7,89	9,54	9,54	10,86	10,86	11,18	11,18
- sojin sir (tofu)	kg	3,36	3,36	5,04	5,04	6,72	6,72	8,12	8,12	9,24	9,24	9,52	9,52
- margarina, brez laktoze	kg	0,48	0,48	0,72	0,72	0,96	0,96	1,16	1,16	1,32	1,32	1,36	1,36
sladkor	kg	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,38	0,38	0,43	0,43	0,45	0,45
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		29		33		34	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	8,55	8,55	13,16	13,16	17,76	17,76	21,71	21,71	25	25	28,29	28,29
- jajčne testenine	kg	3,33	3,33	5,12	5,12	6,91	6,91	8,44	8,44	9,72	9,72	11	11
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,24	0,24	0,28	0,28	0,31	0,31
sojin sir, segret na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	4,28	4,28	6,58	6,58	8,88	8,88	10,86	10,86	12,5	12,5	14,14	14,14
- sojin sir (tofu)	kg	3,64	3,64	5,6	5,6	7,56	7,56	9,24	9,24	10,64	10,64	12,04	12,04
- margarina, brez laktoze	kg	0,52	0,52	0,8	0,8	1,08	1,08	1,32	1,32	1,52	1,52	1,72	1,72
sladkor	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,36	0,36	0,43	0,43	0,5	0,5	0,57	0,57
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		20		27		33		38		43	

- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
sojin sir (tofu)	kg	2,64	2,64	2,64	2,64	3,96	3,96	5,28	5,28	5,28	5,28	5,28	5,28
jajce, kokošje	kg	1,03	1,16	1,03	1,16	1,55	1,73	2,07	2,31	2,07	2,31	2,07	2,31
margarina, brez laktoze	kg	0,48	0,48	0,48	0,48	0,72	0,72	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		16		16	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
ajdovo testo za štruklje (brez toplotne obdelave)	kg	3,13	3,17	4,69	4,76	4,69	4,76	6,26	6,34	7,82	7,93	7,82	7,93
- moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,89	0,89	1,34	1,34	1,34	1,34	1,78	1,78	2,23	2,23	2,23	2,23
- voda	l	0,89	0,89	1,34	1,34	1,34	1,34	1,78	1,78	2,23	2,23	2,23	2,23
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,71	0,71	1,07	1,07	1,07	1,07	1,43	1,43	1,78	1,78	1,78	1,78
- jajce, kokošje	kg	0,34	0,39	0,52	0,58	0,52	0,58	0,69	0,77	0,86	0,97	0,86	0,97
- olje, repično	l	0,3	0,3	0,45	0,45	0,45	0,45	0,59	0,59	0,74	0,74	0,74	0,74
- kvas	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
sojin sir (tofu)	kg	2,64	2,64	3,96	3,96	3,96	3,96	5,28	5,28	6,6	6,6	6,6	6,6
jajce, kokošje	kg	1,03	1,16	1,55	1,73	1,55	1,73	2,07	2,31	2,58	2,89	2,58	2,89
margarina, brez laktoze	kg	0,48	0,48	0,72	0,72	0,72	0,72	0,96	0,96	1,2	1,2	1,2	1,2
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		12		16		20		20	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,58 MJ/140 kcal; 1,4 kcal/g; 8 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 60 mg Na (0,16 g NaCl); 48 g vode.

Jedilnik 24

Dolenjska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka jajčni namaz, brez mlečnih beljakovin karamelno mleko, brez mlečnih beljakovin 	<ul style="list-style-type: none"> koruzna pogača z bučnim semenom, brez mlečnih beljakovin ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> puranja obara, brez zelja rezanci s tofujem, brez mlečnih beljakovin marelice, kompot 	<ul style="list-style-type: none"> žemlja, brez dodatka mleka korenje jogurt iz sojinega sira 	<ul style="list-style-type: none"> juha iz stročjega fižola, brez mlečnih beljakovin, brez muškata oreška in popra ajdovi štruklji, brez mlečnih beljakovin marelica/grozdje

Sestavine in količine za 100 oseb

Jajčni namaz, brez mlečnih beljakovin (1432L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	1,65	1,65	1,65	1,65	2,48	2,48	2,48	2,48	3,3	3,3	3,3	3,3
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	1,17	1,31	1,17	1,31	1,76	1,97	1,76	1,97	2,35	2,63	2,35	2,63
kumarice, delikatesne, kisle	kg	0,09	0,09	0,09	0,09	0,14	0,14	0,14	0,14	0,19	0,19	0,19	0,19
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		3		4,5		4,5		6		6	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	1,65	1,65	1,65	1,65	2,48	2,48	3,3	3,3	4,13	4,13	4,13	4,13
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	1,17	1,31	1,17	1,31	1,76	1,97	2,35	2,63	2,93	3,29	2,93	3,29
kumarice, delikatesne, kisle	kg	0,09	0,09	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,23	0,23	0,23	0,23
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		3		4,5		6		7,5		7,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,41 MJ/99 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 91 mg Na (0,23 g NaCl); 83 g vode.

Karamelno mleko, brez mlečnih beljakovin (1633L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	9,7	9,7	19,4	19,4	19,4	19,4	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1	29,1
sladkor	kg	0,24	0,24	0,49	0,49	0,49	0,49	0,73	0,73	0,73	0,73	0,73	0,73
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	9,7	9,7	19,4	19,4	19,4	19,4	29,1	29,1	29,1	29,1	32,01	32,01
sladkor	kg	0,24	0,24	0,49	0,49	0,49	0,49	0,73	0,73	0,73	0,73	0,8	0,8
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		33	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/69 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 67 g vode.

Koruzna pogača z bučnim semenom, brez mlečnih beljakovin (1931L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	1,48	1,48	1,85	1,85	2,59	2,59	2,96	2,96	3,33	3,33	3,7	3,7
koruzni zdrob	kg	1,25	1,25	1,56	1,56	2,19	2,19	2,5	2,5	2,81	2,81	3,13	3,13
moka, pšenična, tip 500	kg	0,75	0,75	0,94	0,94	1,31	1,31	1,5	1,5	1,69	1,69	1,88	1,88
olje, repično	l	0,44	0,44	0,56	0,56	0,78	0,78	0,89	0,89	1	1	1,11	1,11
sladkor	kg	0,25	0,25	0,31	0,31	0,44	0,44	0,5	0,5	0,56	0,56	0,63	0,63
jajce, kokošje	kg	0,22	0,25	0,28	0,31	0,39	0,43	0,44	0,49	0,5	0,55	0,55	0,62
buča, semena, posušena	kg	0,2	0,25	0,25	0,32	0,35	0,44	0,4	0,5	0,45	0,57	0,5	0,63
kvas	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,18	0,18	0,2	0,2	0,23	0,23	0,25	0,25
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		5		7		8		9		10	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	1,48	1,48	2,22	2,22	2,96	2,96	3,7	3,7	4,07	4,07	4,44	4,44
koruzni zdrob	kg	1,25	1,25	1,88	1,88	2,5	2,5	3,13	3,13	3,44	3,44	3,75	3,75
moka, pšenična, tip 500	kg	0,75	0,75	1,13	1,13	1,5	1,5	1,88	1,88	2,06	2,06	2,25	2,25
olje, repično	l	0,44	0,44	0,67	0,67	0,89	0,89	1,11	1,11	1,22	1,22	1,33	1,33
sladkor	kg	0,25	0,25	0,38	0,38	0,5	0,5	0,63	0,63	0,69	0,69	0,75	0,75
jajce, kokošje	kg	0,22	0,25	0,33	0,37	0,44	0,49	0,55	0,62	0,61	0,68	0,66	0,74
buča, semena, posušena	kg	0,2	0,25	0,3	0,38	0,4	0,5	0,5	0,63	0,55	0,69	0,6	0,76

kvass	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,28	0,28	0,3	0,3
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		6		8		10		11		12	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,19 MJ/283 kcal; 2,8 kcal/g; 13 g maščob; 35 g ogljikovih hidratov.; 43 mg Na (0,11 g NaCl); 36 g vode.													

Puranja obara, brez zelja (1907L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	14,29	14,29	20,71	20,71	28,57	28,57	34,29	34,29	35,71	35,71	35,71	35,71
puran, stegno brez kože in kosti	kg	4,76	4,76	6,9	6,9	9,52	9,52	11,43	11,43	11,9	11,9	11,9	11,9
brokoli	kg	0,48	0,66	0,69	0,96	0,95	1,32	1,14	1,59	1,19	1,65	1,19	1,65
korenje	kg	0,36	0,43	0,52	0,62	0,71	0,85	0,86	1,02	0,89	1,06	0,89	1,06
cvetača	kg	0,36	0,49	0,52	0,71	0,71	0,99	0,86	1,18	0,89	1,23	0,89	1,23
grah	kg	0,36	0,58	0,52	0,84	0,71	1,16	0,86	1,39	0,89	1,45	0,89	1,45
čebula	kg	0,31	0,33	0,44	0,48	0,61	0,66	0,74	0,79	0,77	0,83	0,77	0,83
olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42	0,51	0,51	0,53	0,53	0,53	0,53
moka, pšenična, tip 500	kg	0,19	0,19	0,28	0,28	0,38	0,38	0,46	0,46	0,48	0,48	0,48	0,48
kis, jabolčni	l	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,11	0,11	0,12	0,12	0,12	0,12
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,06	0,06	0,07	0,06	0,07	0,06	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
majaron, posušen													
timijan													
bazilika, posušena													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		29		40		48		50		50	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	15,71	15,71	23,57	23,57	32,14	32,14	35,71	35,71	35,71	35,71	35,71	35,71
puran, stegno brez kože in kosti	kg	5,24	5,24	7,86	7,86	10,71	10,71	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9	11,9
brokoli	kg	0,52	0,73	0,79	1,09	1,07	1,49	1,19	1,65	1,19	1,65	1,19	1,65
korenje	kg	0,39	0,47	0,59	0,7	0,8	0,96	0,89	1,06	0,89	1,06	0,89	1,06
cvetača	kg	0,39	0,54	0,59	0,81	0,8	1,11	0,89	1,23	0,89	1,23	0,89	1,23
grah	kg	0,39	0,64	0,59	0,95	0,8	1,3	0,89	1,45	0,89	1,45	0,89	1,45
čebula	kg	0,34	0,36	0,51	0,55	0,69	0,75	0,77	0,83	0,77	0,83	0,77	0,83

olja, repično	l	0,23	0,23	0,35	0,35	0,48	0,48	0,53	0,53	0,53	0,53	0,53	0,53
moka, pšenična, tip 500	kg	0,21	0,21	0,31	0,31	0,43	0,43	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
kis, jabolčni	l	0,05	0,05	0,08	0,08	0,11	0,11	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,05	0,06	0,06	0,06	0,07	0,06	0,07	0,06	0,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
majaron, posušen													
timijan													
bazilika, posušena													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22		33		45		50		50		50	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/34 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 56 mg Na (0,14 g NaCl); 78 g vode.

Rezanci s tofujem, brez mlečnih beljakovin (1630L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	7,89	7,89	11,84	11,84	15,79	15,79	19,08	19,08	21,71	21,71	22,37	22,37
- jajčne testenine	kg	3,07	3,07	4,61	4,61	6,14	6,14	7,42	7,42	8,44	8,44	8,7	8,7
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,21	0,21	0,24	0,24	0,25	0,25
sojin sir, segret na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	3,95	3,95	5,92	5,92	7,89	7,89	9,54	9,54	10,86	10,86	11,18	11,18
- sojin sir (tofu)	kg	3,36	3,36	5,04	5,04	6,72	6,72	8,12	8,12	9,24	9,24	9,52	9,52
- margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,48	0,48	0,72	0,72	0,96	0,96	1,16	1,16	1,32	1,32	1,36	1,36
sladkor	kg	0,16	0,16	0,24	0,24	0,32	0,32	0,38	0,38	0,43	0,43	0,45	0,45
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		18		24		29		33		34	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	8,55	8,55	13,16	13,16	17,76	17,76	21,71	21,71	25	25	28,29	28,29
- jajčne testenine	kg	3,33	3,33	5,12	5,12	6,91	6,91	8,44	8,44	9,72	9,72	11	11
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,24	0,24	0,28	0,28	0,31	0,31
sojin sir, segret na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	4,28	4,28	6,58	6,58	8,88	8,88	10,86	10,86	12,5	12,5	14,14	14,14
- sojin sir (tofu)	kg	3,64	3,64	5,6	5,6	7,56	7,56	9,24	9,24	10,64	10,64	12,04	12,04
- margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,52	0,52	0,8	0,8	1,08	1,08	1,32	1,32	1,52	1,52	1,72	1,72
sladkor	kg	0,17	0,17	0,26	0,26	0,36	0,36	0,43	0,43	0,5	0,5	0,57	0,57
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		20		27		33		38		43	

- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
sojin sir (tofu)	kg	2,64	2,64	2,64	2,64	3,96	3,96	5,28	5,28	5,28	5,28	5,28	5,28
jajce, kokošje	kg	1,03	1,16	1,03	1,16	1,55	1,73	2,07	2,31	2,07	2,31	2,07	2,31
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,48	0,48	0,48	0,48	0,72	0,72	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96	0,96
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		16		16	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
ajdovo testo za štruklje (brez toplotne obdelave)	kg	3,13	3,17	4,69	4,76	4,69	4,76	6,26	6,34	7,82	7,93	7,82	7,93
- moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,89	0,89	1,34	1,34	1,34	1,34	1,78	1,78	2,23	2,23	2,23	2,23
- voda	l	0,89	0,89	1,34	1,34	1,34	1,34	1,78	1,78	2,23	2,23	2,23	2,23
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,71	0,71	1,07	1,07	1,07	1,07	1,43	1,43	1,78	1,78	1,78	1,78
- jajce, kokošje	kg	0,34	0,39	0,52	0,58	0,52	0,58	0,69	0,77	0,86	0,97	0,86	0,97
- olje, repično	l	0,3	0,3	0,45	0,45	0,45	0,45	0,59	0,59	0,74	0,74	0,74	0,74
- kvas	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
sojin sir (tofu)	kg	2,64	2,64	3,96	3,96	3,96	3,96	5,28	5,28	6,6	6,6	6,6	6,6
jajce, kokošje	kg	1,03	1,16	1,55	1,73	1,55	1,73	2,07	2,31	2,58	2,89	2,58	2,89
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,48	0,48	0,72	0,72	0,72	0,72	0,96	0,96	1,2	1,2	1,2	1,2
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		12		16		20		20	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,58 MJ/140 kcal; 1,4 kcal/g; 8 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 60 mg Na (0,16 g NaCl); 48 g vode.

Jedilnik 24

Dolenjska



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina čičerikin namaz, brez jajc in jajčnega lecitina karamelno mleko 	<ul style="list-style-type: none"> koruzna pogača z bučnim semenom, brez jajc in jajčnega lecitina ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> puranja obara, brez zelja rezanci s skuto, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina mešan kompot iz suhega sadja 	<ul style="list-style-type: none"> žemlja, brez dodatka jajčnega lecitina paradižnik kefir 	<ul style="list-style-type: none"> juha iz stročjega fižola, brez muškarnega oreška in popra ajdovi štruklji, brez jajc in jajčnega lecitina marelica/grozdje

Sestavine in količine za 100 oseb

Čičerikin namaz, brez jajc in jajčnega lecitina (1423J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čičerika, kuhana (kuhanje)	kg	2,05	2,05	2,05	2,05	3,07	3,07	4,09	4,09	4,09	4,09	4,09	4,09
- čičerika	kg	0,58	0,58	0,58	0,58	0,86	0,86	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,41	0,41	0,41	0,41	0,61	0,61	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82
sezam, seme	kg	0,41	0,41	0,41	0,41	0,61	0,61	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82	0,82
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,05	0,05	0,06	0,05	0,06	0,05	0,06
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		3		4,5		6		6		6	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čičerika, kuhana (kuhanje)	kg	2,05	2,05	3,07	3,07	3,07	3,07	4,09	4,09	5,12	5,12	5,12	5,12
- čičerika	kg	0,58	0,58	0,86	0,86	0,86	0,86	1,15	1,15	1,44	1,44	1,44	1,44
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,41	0,41	0,61	0,61	0,61	0,61	0,82	0,82	1,02	1,02	1,02	1,02
sezam, seme	kg	0,41	0,41	0,61	0,61	0,61	0,61	0,82	0,82	1,02	1,02	1,02	1,02
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,05	0,04	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,07	0,08
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		4,5		6		7,5		7,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/103 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 90 mg Na (0,23 g NaCl); 26 g vode.

Koruzna pogača z bučnim semenom, brez jajc in jajčnega lecitina (1931J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,45	1,45	1,82	1,82	2,54	2,54	2,91	2,91	3,27	3,27	3,63	3,63
koruzni zdrob	kg	1,25	1,25	1,56	1,56	2,19	2,19	2,5	2,5	2,81	2,81	3,13	3,13
moka, pšenična, tip 500	kg	0,75	0,75	0,94	0,94	1,31	1,31	1,5	1,5	1,69	1,69	1,88	1,88
olje, repično	l	0,44	0,44	0,56	0,56	0,78	0,78	0,89	0,89	1	1	1,11	1,11
sladkor	kg	0,25	0,25	0,31	0,31	0,44	0,44	0,5	0,5	0,56	0,56	0,63	0,63
smetana, kislá	kg	0,2	0,2	0,25	0,25	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45	0,5	0,5
buča, semena, posušena	kg	0,2	0,25	0,25	0,32	0,35	0,44	0,4	0,5	0,45	0,57	0,5	0,63
kvas	kg	0,1	0,1	0,13	0,13	0,18	0,18	0,2	0,2	0,23	0,23	0,25	0,25
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		5		7		8		9		10	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,45	1,45	2,18	2,18	2,91	2,91	3,63	3,63	4	4	4,36	4,36
koruzni zdrob	kg	1,25	1,25	1,88	1,88	2,5	2,5	3,13	3,13	3,44	3,44	3,75	3,75
moka, pšenična, tip 500	kg	0,75	0,75	1,13	1,13	1,5	1,5	1,88	1,88	2,06	2,06	2,25	2,25
olje, repično	l	0,44	0,44	0,67	0,67	0,89	0,89	1,11	1,11	1,22	1,22	1,33	1,33
sladkor	kg	0,25	0,25	0,38	0,38	0,5	0,5	0,63	0,63	0,69	0,69	0,75	0,75
smetana, kislá	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,55	0,55	0,6	0,6
buča, semena, posušena	kg	0,2	0,25	0,3	0,38	0,4	0,5	0,5	0,63	0,55	0,69	0,6	0,76
kvas	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,28	0,28	0,3	0,3
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		6		8		10		11		12	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,18 MJ/281 kcal; 2,8 kcal/g; 13 g maščob; 35 g ogljikovih hidratov.; 30 mg Na (0,08 g NaCl); 37 g vode.

maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,53	0,53	0,53	0,53	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		16		16	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
ajdovo testo za štruklje (brez toplotne obdelave)	kg	3,13	3,17	3,13	3,17	4,69	4,76	6,26	6,34	7,82	7,93	7,82	7,93
- moka, ajdova, polnozrnata	kg	0,89	0,89	0,89	0,89	1,34	1,34	1,78	1,78	2,23	2,23	2,23	2,23
- voda	l	0,89	0,89	0,89	0,89	1,34	1,34	1,78	1,78	2,23	2,23	2,23	2,23
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,71	0,71	0,71	0,71	1,07	1,07	1,43	1,43	1,78	1,78	1,78	1,78
- smetana, kislá	kg	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,8	0,8
- olje, repično	l	0,3	0,3	0,3	0,3	0,45	0,45	0,59	0,59	0,74	0,74	0,74	0,74
- kvas	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
skuta, 40% m.m. v suhi snovi	kg	2,67	2,67	2,67	2,67	4	4	5,33	5,33	6,67	6,67	6,67	6,67
smetana, kislá	kg	0,96	0,96	0,96	0,96	1,44	1,44	1,92	1,92	2,4	2,4	2,4	2,4
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,53	0,53	0,53	0,53	0,8	0,8	1,07	1,07	1,33	1,33	1,33	1,33
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		8		12		16		20		20	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,8 MJ / 191 kcal; 1,9 kcal/g; 14 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 48 mg Na (0,12 g NaCl); 42 g vode.

Jedilnik 24

Dolenjska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi jajčni namaz karamelno mleko 	<ul style="list-style-type: none"> koruzna pogača z bučnim semenom ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> puranja obara rezanci s skuto mešan kompot iz suhega sadja 	<ul style="list-style-type: none"> žemlja paradižnik kefir 	<ul style="list-style-type: none"> juha iz stročjega fižola, brez muškarnega oreška in popra ajdovi štruklji marelica/grozdje

Jedilnik 24

Dolenjska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi jajčni namaz karamelno mleko 	<ul style="list-style-type: none"> koruzna pogača z bučnim semenom ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> sojina obara, brez mesa in mesnih izdelkov rezanci s skuto mešan kompot iz suhega sadja 	<ul style="list-style-type: none"> žemlja paradižnik kefir 	<ul style="list-style-type: none"> juha iz stročjega fižola, brez mesa in mesnih izdelkov ajdovi štruklji marelica/grozdje

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	jajčni namaz	žlica	1 (30 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2 (60 g)	2 (60 g)
	karamelno mleko	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	koruzna pogača z bučnim semenom		40 g	50 g	70 g	80 g	90 g	100 g
	ribez/slive	manjši sadež	0,5 (25/50 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/140 g)	1,5 (75/140 g)	1,5 (75/140 g)	1,5 (75/140 g)
K	sojina obara, brez mesa in mesnih izdelkov	krožnik	180 g	270 g	360 g	440 g	490 g	500 g
	rezanci s skuto		110 g	160 g	220 g	260 g	290 g	310 g
	mešan kompot iz suhega sadja	skodelica	110 g	160 g	200 g	200 g	200 g	200 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				

PM	žemlja	kos	0,5 (28 g)	0,5 (28 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1,5 (83 g)
	paradižnik	manjši plod	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)	3 (114 g)	3 (114 g)
	kefir	lonček	150 g	150 g	150 g	150 g	180 g	180 g
V	juha iz stročjega fižola, brez mesa in mesnih izdelkov	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)
	ajdovi štruklji	kos	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	0,5 (25/40 g)	1 (50/90 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	jajčni namaz	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)
	karamelno mleko	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	koruzna pogača z bučnim semenom		40 g	60 g	80 g	100 g	110 g	120 g
	ribez/slive	manjši sadež	0,5 (25/50 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/140 g)	1,5 (75/140 g)	2 (100/180 g)	2 (100/180 g)
K	sojina obara, brez mesa in mesnih izdelkov	krožnik	200 g	300 g	410 g	500 g	500 g	500 g
	rezanci s skuto		120 g	180 g	240 g	300 g	350 g	390 g
	mešan kompot iz suhega sadja	skodelica	120 g	180 g	200 g	200 g	200 g	200 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	žemlja	kos	0,5 (28 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1 (55 g)	1,5 (83 g)	1,5 (83 g)
	paradižnik	manjši plod	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)	3 (114 g)	3,5 (133 g)	4 (152 g)
	kefir	lonček	150 g	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g
V	juha iz stročjega fižola, brez mesa in mesnih izdelkov	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	ajdovi štruklji	kos	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	0,5 (25/40 g)	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2 (100/170 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Sojina obara, brez mesa in mesnih izdelkov (1692V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklela (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	13,26	13,26	19,89	19,89	26,52	26,52	32,42	32,42	36,1	36,1	36,84	36,84
soja, zrna, posušena	kg	2,65	2,65	3,98	3,98	5,3	5,3	6,48	6,48	7,22	7,22	7,37	7,37
korenje	kg	0,33	0,39	0,5	0,59	0,66	0,79	0,81	0,96	0,9	1,07	0,92	1,1
cvetača	kg	0,33	0,46	0,5	0,69	0,66	0,92	0,81	1,12	0,9	1,25	0,92	1,27
grah	kg	0,33	0,54	0,5	0,81	0,66	1,07	0,81	1,31	0,9	1,46	0,92	1,49
zelje	kg	0,33	0,4	0,5	0,61	0,66	0,81	0,81	0,99	0,9	1,1	0,92	1,12
čebula	kg	0,28	0,31	0,43	0,46	0,57	0,61	0,7	0,75	0,77	0,84	0,79	0,85
olje, repično	l	0,2	0,2	0,29	0,29	0,39	0,39	0,48	0,48	0,53	0,53	0,55	0,55
moka, pšenična, tip 500	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,35	0,35	0,43	0,43	0,48	0,48	0,49	0,49
kis, jabolčni	l	0,04	0,04	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,12	0,12	0,12	0,12
jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
česen	kg	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,07	0,06	0,07
majaron, posušen													
timijan													
poper, črn													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18		27		36		44		49		50	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	14,74	14,74	22,1	22,1	30,21	30,21	36,84	36,84	36,84	36,84	36,84	36,84
soja, zrna, posušena	kg	2,95	2,95	4,42	4,42	6,04	6,04	7,37	7,37	7,37	7,37	7,37	7,37
korenje	kg	0,37	0,44	0,55	0,66	0,76	0,9	0,92	1,1	0,92	1,1	0,92	1,1
cvetača	kg	0,37	0,51	0,55	0,76	0,76	1,04	0,92	1,27	0,92	1,27	0,92	1,27
grah	kg	0,37	0,6	0,55	0,9	0,76	1,22	0,92	1,49	0,92	1,49	0,92	1,49
zelje	kg	0,37	0,45	0,55	0,67	0,76	0,92	0,92	1,12	0,92	1,12	0,92	1,12
čebula	kg	0,32	0,34	0,47	0,51	0,65	0,7	0,79	0,85	0,79	0,85	0,79	0,85
olje, repično	l	0,22	0,22	0,33	0,33	0,45	0,45	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55
moka, pšenična, tip 500	kg	0,2	0,2	0,29	0,29	0,4	0,4	0,49	0,49	0,49	0,49	0,49	0,49
kis, jabolčni	l	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1

česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,06	0,06	0,07	0,06	0,07	0,06	0,07
majaron, posušen													
timijan													
poper, črn													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		41		50		50		50	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,22 MJ/54 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 79 mg Na (0,2 g NaCl); 67 g vode.

Juha iz stročjega fižola, brez mesa in mesnih izdelkov (1397V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	14	14
krompir	kg	3,35	4,03	3,35	4,03	3,35	4,03	3,35	4,03	3,35	4,03	6,71	8,05
fižol, stročji	kg	2,84	3,01	2,84	3,01	2,84	3,01	2,84	3,01	2,84	3,01	5,68	6,02
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,88	0,88
peteršilj, zelenje													
muškati orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		12,5		12,5		12,5		25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	7	7	7	7	7	7	7	7	14	14	14	14
krompir	kg	3,35	4,03	3,35	4,03	3,35	4,03	3,35	4,03	6,71	8,05	6,71	8,05
fižol, stročji	kg	2,84	3,01	2,84	3,01	2,84	3,01	2,84	3,01	5,68	6,02	5,68	6,02
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44	0,88	0,88	0,88	0,88
peteršilj, zelenje													
muškati orešek, mleti													
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		12,5		12,5		25		25	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,4 MJ/95 kcal; 1 kcal/g; 2 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 47 mg Na (0,12 g NaCl); 65 g vode.

Jedilnik 25

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi liptavski sir paradižnik sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> češnjev zavitek/slivov zavitek 	<ul style="list-style-type: none"> ohrovtova juha polnjene paprike pire krompir 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> rižota z morskimi sadeži zelena solata s koruzo

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	liptavski sir	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3 (90 g)
	paradižnik	manjši plod	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)	3 (114 g)	3 (114 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	češnjev zavitek/slivov zavitek	kos	2,5 (75/80 g)	3,5 (105/110 g)	5 (150/150 g)	6 (180/180 g)	6,5 (195/200 g)	7 (210/210 g)
K	ohrovtova juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	polnjene paprike		180 g	270 g	370 g	440 g	500 g	520 g
	pire krompir	manjši plod	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	marelica/grozdje	manjši sadež	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	3 (150/260 g)	3,5 (175/300 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
V	rižota z morskimi sadeži		160 g	230 g	300 g	360 g	410 g	420 g
	zelena solata s koruzo	skodelica	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,4 (180 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)
	liptavski sir	žlica	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)
	paradižnik	manjši plod	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)	3 (114 g)	3,5 (133 g)	4 (152 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	češnjev zavitek/slivov zavitek	kos	3 (90/90 g)	4 (120/120 g)	5,5 (165/170 g)	6,5 (195/200 g)	7,5 (225/230 g)	8,5 (255/260 g)
K	ohrovtova juha	krožnik	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	polnjene paprike		210 g	300 g	410 g	510 g	590 g	650 g
	pire krompir	manjši plod	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	marelica/grozdje	manjši sadež	1,5 (75/130 g)	2,5 (125/210 g)	3,5 (175/300 g)	4 (200/340 g)	4,5 (225/380 g)	5 (250/430 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
V	rižota z morskimi sadeži		180 g	250 g	340 g	410 g	470 g	520 g
	zelena solata s koruzo	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Liptavski sir (1643)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta, posneto mleko	l	1,5	1,5	2,25	2,25	3	3	3,75	3,75	4,5	4,5	4,5	4,5
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,77	0,77	1,16	1,16	1,55	1,55	1,93	1,93	2,32	2,32	2,32	2,32
čebula	kg	0,39	0,42	0,58	0,63	0,77	0,84	0,97	1,04	1,16	1,25	1,16	1,25
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,15	0,15	0,23	0,23	0,31	0,31	0,39	0,39	0,46	0,46	0,46	0,46
kapre, v pločevinki	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,19	0,19	0,19	0,19
peteršilj, zelenje													
mleta sladka rdeča paprika													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		9		9	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
skuta, posneto mleko	l	2,25	2,25	3	3	3,75	3,75	4,5	4,5	5,24	5,24	5,99	5,99
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1-6 let	kg	1,16	1,16	1,55	1,55	1,93	1,93	2,32	2,32	2,71	2,71	3,09	3,09
čebula	kg	0,58	0,63	0,77	0,84	0,97	1,04	1,16	1,25	1,35	1,46	1,55	1,67
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,23	0,23	0,31	0,31	0,39	0,39	0,46	0,46	0,54	0,54	0,62	0,62
kapre, v pločevinki	kg	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,19	0,19	0,22	0,22	0,25	0,25
peteršilj, zelenje													
mleta sladka rdeča paprika													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		9		10,5		12	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/111 kcal; 1,1 kcal/g; 7 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 93 mg Na (0,24 g NaCl); 79 g vode.

Sadni čaj z limono (1597)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	19,61	19,61	29,41	29,41	29,41	29,41	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,39	0,39	0,59	0,59	0,59	0,59	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		30		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	19,61	19,61	29,41	29,41	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35	32,35
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,39	0,39	0,59	0,59	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65	0,65
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		33		33		33		33	

NAVODILA: Skuhamo čaj, ga po želji sladkamo z medom in mu dodamo sok sveže stisnjenih limon.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/1 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 3 mg Na (0,01 g NaCl); 100 g vode.

Češnjev zavitek/slivov zavitek (1644)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
ribez/slive	kg	5,32	5,64	7,44	7,89	10,64	11,27	12,76	13,53	13,83	14,66	14,89	15,78
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,13	2,17	2,98	3,04	4,25	4,34	5,1	5,2	5,53	5,64	5,96	6,07
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,72	1,72	2,41	2,41	3,45	3,45	4,14	4,14	4,48	4,48	4,83	4,83
- jajce, kokošje	kg	0,34	0,39	0,48	0,54	0,69	0,77	0,83	0,93	0,9	1	0,97	1,08
- voda	l	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,15	0,15	0,16	0,16
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,71	0,71	0,85	0,85	0,92	0,92	0,99	0,99
sladkor	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,71	0,71	0,85	0,85	0,92	0,92	0,99	0,99

drobtine, posušene	kg	0,21	0,21	0,3	0,3	0,43	0,43	0,51	0,51	0,55	0,55	0,6	0,6
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,18	0,18	0,25	0,25	0,35	0,35	0,43	0,43	0,46	0,46	0,5	0,5
sladkor, v prahu	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		10,5		15		18		19,5		21	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
ribez/slive	kg	6,38	6,76	8,51	9,02	11,7	12,4	13,83	14,66	15,95	16,91	18,08	19,16
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,55	2,6	3,4	3,47	4,68	4,77	5,53	5,64	6,38	6,51	7,23	7,37
- moka, pšenična, tip 500	kg	2,07	2,07	2,76	2,76	3,79	3,79	4,48	4,48	5,17	5,17	5,86	5,86
- jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,55	0,62	0,76	0,85	0,9	1	1,03	1,16	1,17	1,31
- voda	l	0,07	0,07	0,09	0,09	0,13	0,13	0,15	0,15	0,17	0,17	0,2	0,2
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,43	0,43	0,57	0,57	0,78	0,78	0,92	0,92	1,06	1,06	1,21	1,21
sladkor	kg	0,43	0,43	0,57	0,57	0,78	0,78	0,92	0,92	1,06	1,06	1,21	1,21
drobtine, posušene	kg	0,26	0,26	0,34	0,34	0,47	0,47	0,55	0,55	0,64	0,64	0,72	0,72
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,21	0,21	0,28	0,28	0,39	0,39	0,46	0,46	0,53	0,53	0,6	0,6
sladkor, v prahu	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		12		16,5		19,5		22,5		25,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,64 MJ/151 kcal; 1,5 kcal/g; 4 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 24 mg Na (0,06 g NaCl); 54 g vode.

Ohrovtova juha (1445)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	8,06	8,06	16,13	16,13	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58
ohrovt	kg	3,76	4,82	7,53	9,63	10,54	13,49	10,54	13,49	10,54	13,49	10,54	13,49
čebula	kg	0,27	0,29	0,54	0,58	0,75	0,81	0,75	0,81	0,75	0,81	0,75	0,81
olje, repično	l	0,3	0,3	0,6	0,6	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84
moka, pšenična, tip 500	kg	0,11	0,11	0,22	0,22	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
česen	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	16,13	16,13	16,13	16,13	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58	22,58
ohrovt	kg	7,53	9,63	7,53	9,63	10,54	13,49	10,54	13,49	10,54	13,49	10,54	13,49

poper, črn													
muškati orešek, mleti													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18		27		37		44		50		52	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnikova omaka za polnjeno zelenjavo (praženje in nato dušenje)	kg	6,27	6,47	8,96	9,24	12,25	12,63	15,24	15,71	17,63	18,17	19,42	20,02
- paradižnik	kg	2,01	2,09	2,87	2,98	3,92	4,07	4,87	5,07	5,64	5,86	6,21	6,46
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	1,34	1,39	1,91	1,99	2,61	2,72	3,25	3,38	3,76	3,91	4,14	4,31
- čebula	kg	1,34	1,44	1,91	2,06	2,61	2,82	3,25	3,51	3,76	4,06	4,14	4,47
- moka, pšenična, tip 500	kg	1	1	1,43	1,43	1,96	1,96	2,44	2,44	2,82	2,82	3,11	3,11
- olje, repično	l	0,37	0,37	0,53	0,53	0,73	0,73	0,9	0,9	1,04	1,04	1,15	1,15
- sladkor	kg	0,2	0,2	0,29	0,29	0,39	0,39	0,49	0,49	0,56	0,56	0,62	0,62
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14	0,16	0,16
- bazilika													
- origano, posušen													
- poper, črn													
- klinčki, mleti													
- lovorov list													
paprika	kg	6,13	7,54	8,75	10,77	11,96	14,72	14,88	18,31	17,22	21,18	18,97	23,33
govedina, mleto meso	kg	2,68	2,68	3,82	3,82	5,22	5,22	6,5	6,5	7,52	7,52	8,28	8,28
svinjina, mleto meso	kg	2,68	2,68	3,82	3,82	5,22	5,22	6,5	6,5	7,52	7,52	8,28	8,28
čebula	kg	1,34	1,44	1,91	2,06	2,61	2,82	3,25	3,51	3,76	4,06	4,14	4,47
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,34	1,34	1,91	1,91	2,61	2,61	3,25	3,25	3,76	3,76	4,14	4,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,59	0,66	0,81	0,91	1,01	1,13	1,16	1,3	1,28	1,44
česen	kg	0,2	0,22	0,29	0,32	0,39	0,44	0,49	0,55	0,56	0,63	0,62	0,7
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
muškati orešek, mleti													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	21		30		41		51		59		65	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/105 kcal; 1,1 kcal/g; 5 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 79 mg Na (0,2 g NaCl); 55 g vode.

Pire krompir (1565)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	10,53	10,53	14,04	14,04	14,04	14,04	17,56	17,56	17,56	17,56
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,85	0,85	1,28	1,28	1,7	1,7	1,7	1,7	2,13	2,13	2,13	2,13
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,18	0,18	0,22	0,22	0,22	0,22
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		16		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	10,53	10,53	14,04	14,04	17,56	17,56	21,07	21,07	24,58	24,58
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,85	0,85	1,28	1,28	1,7	1,7	2,13	2,13	2,55	2,55	2,98	2,98
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,22	0,22	0,26	0,26	0,31	0,31
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		28	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 69 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Rižota z morskimi sadeži (1495)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
riž, poliran, kuhan, odcejen	kg	11,52	11,52	16,56	16,56	21,6	21,6	25,92	25,92	29,52	29,52	30,24	30,24
sipa, ligenj	kg	1,92	1,92	2,76	2,76	3,6	3,6	4,32	4,32	4,92	4,92	5,04	5,04
školjka, dagnja	kg	1,28	1,28	1,84	1,84	2,4	2,4	2,88	2,88	3,28	3,28	3,36	3,36
škampi	kg	1,28	1,28	1,84	1,84	2,4	2,4	2,88	2,88	3,28	3,28	3,36	3,36
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,32	0,33	0,46	0,48	0,6	0,62	0,72	0,75	0,82	0,85	0,84	0,87
- paradižnik	kg	0,32	0,33	0,46	0,48	0,6	0,62	0,72	0,75	0,82	0,85	0,84	0,87
česen	kg	0,19	0,22	0,28	0,31	0,36	0,4	0,43	0,48	0,49	0,55	0,5	0,56
olje, oljčno	l	0,07	0,07	0,1	0,1	0,13	0,13	0,16	0,16	0,18	0,18	0,19	0,19
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		23		30		36		41		42	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
riž, poliran, kuhan, odcejen	kg	12,96	12,96	18	18	24,48	24,48	29,52	29,52	33,84	33,84	37,44	37,44
sipa, ligenj	kg	2,16	2,16	3	3	4,08	4,08	4,92	4,92	5,64	5,64	6,24	6,24
školjka, dagnja	kg	1,44	1,44	2	2	2,72	2,72	3,28	3,28	3,76	3,76	4,16	4,16
škampi	kg	1,44	1,44	2	2	2,72	2,72	3,28	3,28	3,76	3,76	4,16	4,16
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,36	0,37	0,5	0,52	0,68	0,71	0,82	0,85	0,94	0,98	1,04	1,08
- paradižnik	kg	0,36	0,37	0,5	0,52	0,68	0,71	0,82	0,85	0,94	0,98	1,04	1,08

česen	kg	0,22	0,24	0,3	0,34	0,41	0,46	0,49	0,55	0,56	0,63	0,62	0,7
olje, oljčno	l	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,18	0,18	0,21	0,21	0,23	0,23
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18		25		34		41		47		52	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/72 kcal; 0,7 kcal/g; 1 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 324 mg Na (0,84 g NaCl); 65 g vode.

Zelena solata s koruzo (1703)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelena solata (brez toplotne obdelave)	kg	5,26	6,72	5,26	6,72	7,89	10,08	10,51	13,44	10,51	13,44	12,62	16,13
- solata, glavната	kg	4,57	6,03	4,57	6,03	6,85	9,05	9,14	12,06	9,14	12,06	10,97	14,47
- kis, jabolčni	l	0,51	0,51	0,51	0,51	0,76	0,76	1,02	1,02	1,02	1,02	1,22	1,22
- olje, sončnično	l	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,39	0,39	0,39	0,39	0,47	0,47
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
koruza, sladka	kg	1,75	2,86	1,75	2,86	2,63	4,28	3,5	5,71	3,5	5,71	4,21	6,86
kis, jabolčni	l	0,23	0,23	0,23	0,23	0,35	0,35	0,46	0,46	0,46	0,46	0,56	0,56
olje, sončnično	l	0,26	0,26	0,26	0,26	0,39	0,39	0,51	0,51	0,51	0,51	0,62	0,62
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		18	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelena solata (brez toplotne obdelave)	kg	5,26	6,72	7,89	10,08	10,51	13,44	10,51	13,44	12,62	16,13	12,62	16,13
- solata, glavната	kg	4,57	6,03	6,85	9,05	9,14	12,06	9,14	12,06	10,97	14,47	10,97	14,47
- kis, jabolčni	l	0,51	0,51	0,76	0,76	1,02	1,02	1,02	1,02	1,22	1,22	1,22	1,22
- olje, sončnično	l	0,2	0,2	0,3	0,3	0,39	0,39	0,39	0,39	0,47	0,47	0,47	0,47
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
koruza, sladka	kg	1,75	2,86	2,63	4,28	3,5	5,71	3,5	5,71	4,21	6,86	4,21	6,86
kis, jabolčni	l	0,23	0,23	0,35	0,35	0,46	0,46	0,46	0,46	0,56	0,56	0,56	0,56
olje, sončnično	l	0,26	0,26	0,39	0,39	0,51	0,51	0,51	0,51	0,62	0,62	0,62	0,62
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		15		18		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,33 MJ/78 kcal; 0,8 kcal/g; 6 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 31 mg Na (0,08 g NaCl); 84 g vode.

Jedilnik 25

Ljubljansko področje



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • liptavski sir • paradižnik • sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> • češnjev zavitek/slivov zavitek, brez glutena 	<ul style="list-style-type: none"> • ohrovtova juha, brez glutena • polnjene paprike, brez glutena • pire krompir 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/grozdje • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • rižota z morskimi sadeži • zelena solata s koruzo

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	3,35	3,35	3,35	3,35
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	3,24	3,24	3,24	3,24
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	2,07	2,32	2,07	2,32
sladkor	kg	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,34	1,34	1,34	1,34
kvas	kg	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,8	0,8
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,89	0,89	0,89	0,89
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		11,25		15		18,75		18,75	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	2,01	2,01	2,68	2,68	3,35	3,35	3,35	3,35	4,02	4,02
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,95	1,95	2,6	2,6	3,24	3,24	3,24	3,24	3,89	3,89

moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	1,24	1,39	1,66	1,86	2,07	2,32	2,07	2,32	2,49	2,79
sladkor	kg	0,54	0,54	0,8	0,8	1,07	1,07	1,34	1,34	1,34	1,34	1,61	1,61
kvas	kg	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,8	0,8	0,96	0,96
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,54	0,54	0,71	0,71	0,89	0,89	0,89	0,89	1,07	1,07
kis, jabolčni	l	0,21	0,21	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54	0,64	0,64
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Liptavski sir (1643C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta, posneto mleko	l	2,25	2,25	3	3	3,75	3,75	4,5	4,5	4,5	4,5	5,24	5,24
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,16	1,16	1,55	1,55	1,93	1,93	2,32	2,32	2,32	2,32	2,71	2,71
čebula	kg	0,58	0,63	0,77	0,84	0,97	1,04	1,16	1,25	1,16	1,25	1,35	1,46
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,23	0,23	0,31	0,31	0,39	0,39	0,46	0,46	0,46	0,46	0,54	0,54
kapre, v pločevinki	kg	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,19	0,19	0,19	0,19	0,22	0,22
peteršilj, zelenje													
mleta sladka rdeča paprika													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		9		9		10,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta, posneto mleko	l	2,25	2,25	3	3	3,75	3,75	5,24	5,24	5,99	5,99	5,99	5,99
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	1,16	1,16	1,55	1,55	1,93	1,93	2,71	2,71	3,09	3,09	3,09	3,09
čebula	kg	0,58	0,63	0,77	0,84	0,97	1,04	1,35	1,46	1,55	1,67	1,55	1,67
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,23	0,23	0,31	0,31	0,39	0,39	0,54	0,54	0,62	0,62	0,62	0,62
kapre, v pločevinki	kg	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,22	0,22	0,25	0,25	0,25	0,25
peteršilj, zelenje													
mleta sladka rdeča paprika													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		10,5		12		12	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/111 kcal; 1,1 kcal/g; 7 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 93 mg Na (0,24 g NaCl); 79 g vode.

Češnjev zavitek/slivov zavitek, brez glutena (1644C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
ribez/slive	kg	5,32	5,64	7,44	7,89	10,64	11,27	12,76	13,53	13,83	14,66	14,89	15,78
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,13	2,17	2,98	3,04	4,25	4,34	5,1	5,2	5,53	5,64	5,96	6,07
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,27	1,27	1,79	1,79	2,55	2,55	3,06	3,06	3,32	3,32	3,57	3,57
- jajce, kokošje	kg	0,34	0,39	0,48	0,54	0,69	0,77	0,83	0,93	0,9	1	0,97	1,08
- voda	l	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,15	0,15	0,16	0,16
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,71	0,71	0,85	0,85	0,92	0,92	0,99	0,99
sladkor	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,71	0,71	0,85	0,85	0,92	0,92	0,99	0,99
brezglutenske drobtine, posušene	kg	0,21	0,21	0,3	0,3	0,43	0,43	0,51	0,51	0,55	0,55	0,6	0,6
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,18	0,18	0,25	0,25	0,35	0,35	0,43	0,43	0,46	0,46	0,5	0,5
sladkor, v prahu	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		10,5		15		18		19,5		21	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
ribez/slive	kg	6,38	6,76	8,51	9,02	11,7	12,4	13,83	14,66	15,95	16,91	18,08	19,16
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,55	2,6	3,4	3,47	4,68	4,77	5,53	5,64	6,38	6,51	7,23	7,37
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,53	1,53	2,04	2,04	2,81	2,81	3,32	3,32	3,83	3,83	4,34	4,34
- jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,55	0,62	0,76	0,85	0,9	1	1,03	1,16	1,17	1,31
- voda	l	0,07	0,07	0,09	0,09	0,13	0,13	0,15	0,15	0,17	0,17	0,2	0,2
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,43	0,43	0,57	0,57	0,78	0,78	0,92	0,92	1,06	1,06	1,21	1,21
sladkor	kg	0,43	0,43	0,57	0,57	0,78	0,78	0,92	0,92	1,06	1,06	1,21	1,21
brezglutenske drobtine, posušene	kg	0,26	0,26	0,34	0,34	0,47	0,47	0,55	0,55	0,64	0,64	0,72	0,72
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,21	0,21	0,28	0,28	0,39	0,39	0,46	0,46	0,53	0,53	0,6	0,6
sladkor, v prahu	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		12		16,5		19,5		22,5		25,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,82 MJ/195 kcal; 2 kcal/g; 9 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 25 mg Na (0,06 g NaCl); 54 g vode.

- origano, posušen													
- poper, črn													
- klinčki, mleti													
- lovorov list													
paprika	kg	5,25	6,46	7,88	9,69	10,8	13,28	12,84	15,79	14,59	17,95	15,17	18,66
govedina, mleto meso	kg	2,29	2,29	3,44	3,44	4,71	4,71	5,61	5,61	6,37	6,37	6,62	6,62
svinjina, mleto meso	kg	2,29	2,29	3,44	3,44	4,71	4,71	5,61	5,61	6,37	6,37	6,62	6,62
čebula	kg	1,15	1,24	1,72	1,86	2,36	2,55	2,8	3,03	3,18	3,44	3,31	3,58
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,15	1,15	1,72	1,72	2,36	2,36	2,8	2,8	3,18	3,18	3,31	3,31
jajce, kokošje	kg	0,36	0,4	0,53	0,6	0,73	0,82	0,87	0,97	0,99	1,1	1,03	1,15
česen	kg	0,17	0,19	0,26	0,29	0,35	0,4	0,42	0,47	0,48	0,54	0,5	0,56
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18		27		37		44		50		52	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnikova omaka za polnjeno zelenjavo (praženje in nato dušenje)	kg	6,27	6,47	8,96	9,24	12,25	12,63	15,24	15,71	17,63	18,17	19,42	20,02
- paradižnik	kg	2,01	2,09	2,87	2,98	3,92	4,07	4,87	5,07	5,64	5,86	6,21	6,46
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	1,34	1,39	1,91	1,99	2,61	2,72	3,25	3,38	3,76	3,91	4,14	4,31
- čebula	kg	1,34	1,44	1,91	2,06	2,61	2,82	3,25	3,51	3,76	4,06	4,14	4,47
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,63	0,63	0,9	0,9	1,23	1,23	1,53	1,53	1,77	1,77	1,95	1,95
- olje, repično	l	0,37	0,37	0,53	0,53	0,73	0,73	0,9	0,9	1,04	1,04	1,15	1,15
- sladkor	kg	0,2	0,2	0,29	0,29	0,39	0,39	0,49	0,49	0,56	0,56	0,62	0,62
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14	0,16	0,16
- bazilika													
- origano, posušen													
- poper, črn													
- klinčki, mleti													
- lovorov list													
paprika	kg	6,13	7,54	8,75	10,77	11,96	14,72	14,88	18,31	17,22	21,18	18,97	23,33
govedina, mleto meso	kg	2,68	2,68	3,82	3,82	5,22	5,22	6,5	6,5	7,52	7,52	8,28	8,28
svinjina, mleto meso	kg	2,68	2,68	3,82	3,82	5,22	5,22	6,5	6,5	7,52	7,52	8,28	8,28

čebula	kg	1,34	1,44	1,91	2,06	2,61	2,82	3,25	3,51	3,76	4,06	4,14	4,47
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,34	1,34	1,91	1,91	2,61	2,61	3,25	3,25	3,76	3,76	4,14	4,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,59	0,66	0,81	0,91	1,01	1,13	1,16	1,3	1,28	1,44
česen	kg	0,2	0,22	0,29	0,32	0,39	0,44	0,49	0,55	0,56	0,63	0,62	0,7
peteršilj, zelenje													
popper, črn													
muškatni orešek, mleti													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	21		30		41		51		59		65	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,49 MJ/117 kcal; 1,2 kcal/g; 6 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 79 mg Na (0,2 g NaCl); 55 g vode.													

Jedilnik 25

Ljubljansko področje



Laktózna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka liptavski namaz iz tofuja paradižnik sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> češnjev zavitek/slivov zavitek, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> ohrovtova juha polnjene paprike pire krompir, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje jogurt iz sojinega sira 	<ul style="list-style-type: none"> rižota z morskimi sadeži zelena solata s koruzo

Sestavine in količine za 100 oseb

Liptavski namaz iz tofuja (1643L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojin sir (tofu)	kg	1,53	1,53	2,3	2,3	3,83	3,83	3,83	3,83	4,59	4,59	4,59	4,59
sojin sir (tofu)	kg	0,75	0,75	1,13	1,13	1,88	1,88	1,88	1,88	2,25	2,25	2,25	2,25
čebula	kg	0,39	0,42	0,58	0,63	0,97	1,04	0,97	1,04	1,16	1,25	1,16	1,25
margarina, brez laktoze	kg	0,15	0,15	0,23	0,23	0,38	0,38	0,38	0,38	0,45	0,45	0,45	0,45
kapre, v pločevinki	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,15	0,15	0,15	0,15	0,19	0,19	0,19	0,19

peteršilj, zelenje													
mleta sladka rdeča paprika													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		7,5		7,5		9		9	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sojin sir (tofu)	kg	2,3	2,3	3,06	3,06	3,83	3,83	4,59	4,59	5,36	5,36	6,12	6,12
sojin sir (tofu)	kg	1,13	1,13	1,5	1,5	1,88	1,88	2,25	2,25	2,63	2,63	3	3
čebula	kg	0,58	0,63	0,77	0,84	0,97	1,04	1,16	1,25	1,35	1,46	1,55	1,67
margarina, brez laktoze	kg	0,23	0,23	0,3	0,3	0,38	0,38	0,45	0,45	0,53	0,53	0,6	0,6
kapre, v pločevinki	kg	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,19	0,19	0,22	0,22	0,25	0,25
peteršilj, zelenje													
mleta sladka rdeča paprika													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		9		10,5		12	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 8 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 51 mg Na (0,13 g NaCl); 84 g vode.													
Češnjev zavitek/slivov zavitek, brez laktoze (1644L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
ribez/slive	kg	5,32	5,64	8,51	9,02	10,64	11,27	12,76	13,53	13,83	14,66	14,89	15,78
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,13	2,17	3,4	3,47	4,25	4,34	5,1	5,2	5,53	5,64	5,96	6,07
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,72	1,72	2,76	2,76	3,45	3,45	4,14	4,14	4,48	4,48	4,83	4,83
- jajce, kokošje	kg	0,34	0,39	0,55	0,62	0,69	0,77	0,83	0,93	0,9	1	0,97	1,08
- voda	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,11	0,11	0,14	0,14	0,15	0,15	0,16	0,16
margarina, brez laktoze	kg	0,3	0,3	0,48	0,48	0,6	0,6	0,72	0,72	0,78	0,78	0,84	0,84
sladkor	kg	0,35	0,35	0,57	0,57	0,71	0,71	0,85	0,85	0,92	0,92	0,99	0,99
drobtine, posušene	kg	0,21	0,21	0,34	0,34	0,43	0,43	0,51	0,51	0,55	0,55	0,6	0,6
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,18	0,18	0,28	0,28	0,35	0,35	0,43	0,43	0,46	0,46	0,5	0,5
sladkor, v prahu	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		12		15		18		19,5		21	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
ribez/slive	kg	6,38	6,76	8,51	9,02	11,7	12,4	14,89	15,78	17,02	18,04	18,08	19,16
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,55	2,6	3,4	3,47	4,68	4,77	5,96	6,07	6,81	6,94	7,23	7,37

- moka, pšenična, tip 500	kg	2,07	2,07	2,76	2,76	3,79	3,79	4,83	4,83	5,52	5,52	5,86	5,86
- jajce, kokoške	kg	0,41	0,46	0,55	0,62	0,76	0,85	0,97	1,08	1,1	1,24	1,17	1,31
- voda	l	0,07	0,07	0,09	0,09	0,13	0,13	0,16	0,16	0,18	0,18	0,2	0,2
margarina, brez laktoze	kg	0,36	0,36	0,48	0,48	0,66	0,66	0,84	0,84	0,96	0,96	1,02	1,02
sladkor	kg	0,43	0,43	0,57	0,57	0,78	0,78	0,99	0,99	1,13	1,13	1,21	1,21
drobtine, posušene	kg	0,26	0,26	0,34	0,34	0,47	0,47	0,6	0,6	0,68	0,68	0,72	0,72
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,21	0,21	0,28	0,28	0,39	0,39	0,5	0,5	0,57	0,57	0,6	0,6
sladkor, v prahu	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		12		16,5		21		24		25,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,63 MJ/149 kcal; 1,5 kcal/g; 4 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 26 mg Na (0,07 g NaCl); 55 g vode.

Pire krompir, brez laktoze (1565L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	10,53	10,53	14,04	14,04	14,04	14,04	17,56	17,56	17,56	17,56
mleko, sojino	kg	0,88	0,88	1,32	1,32	1,76	1,76	1,76	1,76	2,2	2,2	2,2	2,2
margarina, brez laktoze	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,16	0,16	0,2	0,2	0,2	0,2
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		16		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	10,53	10,53	14,04	14,04	17,56	17,56	21,07	21,07	24,58	24,58
mleko, sojino	kg	0,88	0,88	1,32	1,32	1,76	1,76	2,2	2,2	2,64	2,64	3,08	3,08
margarina, brez laktoze	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,2	0,2	0,24	0,24	0,28	0,28
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		28	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

bazilika, posušena													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		9		10,5		12	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/110 kcal; 1,1 kcal/g; 8 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 52 mg Na (0,13 g NaCl); 82 g vode.													
Sadni čaj brez limone (1839L)													
	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	20	20	20	20	30	30	33	33	33	33	33	33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čaj, pripravljen z vodo	l	20	20	30	30	33	33	33	33	33	33	33	33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		33		33		33		33	
NAČIN PRIPRAVE: Sopačenje.													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/1 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 3 mg Na (0,01 g NaCl); 100 g vode.													
Češnjev zavitek/slivov zavitek, brez mlečnih beljakovin (1644L)													
	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
ribez/slive	kg	5,32	5,64	8,51	9,02	10,64	11,27	12,76	13,53	13,83	14,66	14,89	15,78
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,13	2,17	3,4	3,47	4,25	4,34	5,1	5,2	5,53	5,64	5,96	6,07
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,72	1,72	2,76	2,76	3,45	3,45	4,14	4,14	4,48	4,48	4,83	4,83
- jajce, kokošje	kg	0,34	0,39	0,55	0,62	0,69	0,77	0,83	0,93	0,9	1	0,97	1,08
- voda	l	0,06	0,06	0,09	0,09	0,11	0,11	0,14	0,14	0,15	0,15	0,16	0,16
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,3	0,3	0,48	0,48	0,6	0,6	0,72	0,72	0,78	0,78	0,84	0,84
sladkor	kg	0,35	0,35	0,57	0,57	0,71	0,71	0,85	0,85	0,92	0,92	0,99	0,99
drobtine, posušene	kg	0,21	0,21	0,34	0,34	0,43	0,43	0,51	0,51	0,55	0,55	0,6	0,6
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,18	0,18	0,28	0,28	0,35	0,35	0,43	0,43	0,46	0,46	0,5	0,5
sladkor, v prahu	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		12		15		18		19,5		21	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
ribez/slive	kg	6,38	6,76	8,51	9,02	11,7	12,4	14,89	15,78	17,02	18,04	18,08	19,16
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,55	2,6	3,4	3,47	4,68	4,77	5,96	6,07	6,81	6,94	7,23	7,37
- moka, pšenična, tip 500	kg	2,07	2,07	2,76	2,76	3,79	3,79	4,83	4,83	5,52	5,52	5,86	5,86

- jajce, kokoške	kg	0,41	0,46	0,55	0,62	0,76	0,85	0,97	1,08	1,1	1,24	1,17	1,31
- voda	l	0,07	0,07	0,09	0,09	0,13	0,13	0,16	0,16	0,18	0,18	0,2	0,2
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,36	0,36	0,48	0,48	0,66	0,66	0,84	0,84	0,96	0,96	1,02	1,02
sladkor	kg	0,43	0,43	0,57	0,57	0,78	0,78	0,99	0,99	1,13	1,13	1,21	1,21
drobtine, posušene	kg	0,26	0,26	0,34	0,34	0,47	0,47	0,6	0,6	0,68	0,68	0,72	0,72
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,21	0,21	0,28	0,28	0,39	0,39	0,5	0,5	0,57	0,57	0,6	0,6
sladkor, v prahu	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		12		16,5		21		24		25,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,63 MJ/149 kcal; 1,5 kcal/g; 4 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 26 mg Na (0,07 g NaCl); 55 g vode.

Špinačna juha, brez mlečnih beljakovin (1476L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	4,69	4,69	9,38	9,38	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13
mleko, sojino	kg	4,63	4,63	9,25	9,25	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95
špinača, kuhana, odcejena	kg	2,34	2,34	4,69	4,69	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,25	0,25	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
moka, pšenična, tip 500	kg	0,23	0,23	0,47	0,47	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
česen	kg	0,02	0,03	0,05	0,06	0,07	0,08	0,07	0,08	0,07	0,08	0,07	0,08
bazilika, posušena													
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,38	9,38	9,38	9,38	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13	13,13
mleko, sojino	kg	9,25	9,25	9,25	9,25	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95	12,95
špinača, kuhana, odcejena	kg	4,69	4,69	4,69	4,69	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57	6,57
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,5	0,5	0,5	0,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
moka, pšenična, tip 500	kg	0,47	0,47	0,47	0,47	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66	0,66
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
česen	kg	0,05	0,06	0,05	0,06	0,07	0,08	0,07	0,08	0,07	0,08	0,07	0,08
bazilika, posušena													
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25		25		35		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/47 kcal; 0,5 kcal/g; 2 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 71 g vode.

Polnjene kolerabice po mediteransko, pečene v pečici (1908L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,1	6,1	8,82	8,82	12,21	12,21	14,58	14,58	16,28	16,28	16,95	16,95
kolerabica	kg	5,96	7,99	8,61	11,54	11,92	15,98	14,24	19,08	15,9	21,3	16,56	22,19
olja, sončnično	l	1,4	1,4	2,02	2,02	2,8	2,8	3,34	3,34	3,73	3,73	3,89	3,89
čebula	kg	1,3	1,41	1,88	2,03	2,6	2,81	3,11	3,36	3,47	3,75	3,61	3,9
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,3	1,3	1,88	1,88	2,6	2,6	3,11	3,11	3,47	3,47	3,61	3,61
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	1,3	1,3	1,88	1,88	2,6	2,6	3,11	3,11	3,47	3,47	3,61	3,61
jajce, kokošje	kg	0,4	0,45	0,58	0,65	0,81	0,9	0,96	1,08	1,07	1,2	1,12	1,25
česen	kg	0,2	0,22	0,28	0,32	0,39	0,44	0,47	0,52	0,52	0,58	0,54	0,61
drobnjak													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18		26		36		43		48		50	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,78	6,78	9,83	9,83	13,56	13,56	16,61	16,61	19,33	19,33	21,36	21,36
kolerabica	kg	6,62	8,88	9,6	12,87	13,25	17,75	16,23	21,74	18,88	25,29	20,86	27,96
olja, sončnično	l	1,56	1,56	2,26	2,26	3,11	3,11	3,81	3,81	4,43	4,43	4,9	4,9
čebula	kg	1,45	1,56	2,1	2,26	2,89	3,12	3,54	3,83	4,12	4,45	4,55	4,92
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,45	1,45	2,1	2,1	2,89	2,89	3,54	3,54	4,12	4,12	4,55	4,55
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	1,45	1,45	2,1	2,1	2,89	2,89	3,54	3,54	4,12	4,12	4,55	4,55
jajce, kokošje	kg	0,45	0,5	0,65	0,73	0,9	1	1,1	1,23	1,28	1,43	1,41	1,58
česen	kg	0,22	0,24	0,31	0,35	0,43	0,49	0,53	0,6	0,62	0,69	0,68	0,77
drobnjak													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		29		40		49		57		63	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,51 MJ/123 kcal; 1,2 kcal/g; 9 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 36 mg Na (0,09 g NaCl); 59 g vode.

Pire krompir, brez mlečnih beljakovin (1565L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	10,53	10,53	14,04	14,04	14,04	14,04	17,56	17,56	17,56	17,56
mleko, sojino	kg	0,88	0,88	1,32	1,32	1,76	1,76	1,76	1,76	2,2	2,2	2,2	2,2
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,16	0,16	0,2	0,2	0,2	0,2
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		16		20		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	10,53	10,53	14,04	14,04	17,56	17,56	21,07	21,07	21,07	21,07
mleko, sojino	kg	0,88	0,88	1,32	1,32	1,76	1,76	2,2	2,2	2,64	2,64	2,64	2,64
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,2	0,2	0,24	0,24	0,24	0,24
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		24		24	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Ječmenček z zelenjavo (1909L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	7,5	7,5	10,63	10,63	14,38	14,38	16,88	16,88	18,75	18,75	19,38	19,38
ječmen	kg	3,75	3,75	5,31	5,31	7,19	7,19	8,44	8,44	9,38	9,38	9,69	9,69
por	kg	1,5	2,13	2,13	3,02	2,88	4,08	3,38	4,79	3,75	5,33	3,88	5,5
korenje	kg	0,87	1,04	1,24	1,47	1,68	2	1,97	2,34	2,19	2,6	2,26	2,69
zelena, stebelna	kg	0,59	0,8	0,83	1,14	1,12	1,54	1,32	1,81	1,46	2,01	1,51	2,07
olje, sončnično	l	0,33	0,33	0,47	0,47	0,64	0,64	0,75	0,75	0,83	0,83	0,86	0,86
peteršilj, zelenje													
majaron, posušen													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		27		30		31	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,13	8,13	11,88	11,88	15,63	15,63	19,38	19,38	21,88	21,88	24,38	24,38
ječmen	kg	4,06	4,06	5,94	5,94	7,81	7,81	9,69	9,69	10,94	10,94	12,19	12,19
por	kg	1,63	2,31	2,38	3,37	3,13	4,44	3,88	5,5	4,38	6,21	4,88	6,92
korenje	kg	0,95	1,13	1,39	1,65	1,82	2,17	2,26	2,69	2,55	3,04	2,84	3,38
zelena, stebelna	kg	0,63	0,87	0,93	1,27	1,22	1,67	1,51	2,07	1,71	2,34	1,9	2,61
olje, sončnično	l	0,36	0,36	0,53	0,53	0,69	0,69	0,86	0,86	0,97	0,97	1,08	1,08

peteršilj, zelenje													
majaron, posušen													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		31		35		39	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/109 kcal; 1,1 kcal/g; 3 g maščob; 17 g ogljikovih hidratov.; 63 mg Na (0,16 g NaCl); 69 g vode.													

Jedilnik 25

Ljubljansko področje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina liptavski sir paradižnik sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> češnjev zavitek/slivov zavitek, brez jajc in jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha polnjene paprike, brez jajc in jajčnega lecitina, muškata oreška in popra pire krompir 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> ječmenček z zelenjavo zelena solata s koruzo

Sestavine in količine za 100 oseb

Liptavski sir (1643J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/deklela (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
skuta, posneto mleko	l	1,5	1,5	2,25	2,25	3	3	3,75	3,75	4,5	4,5	4,5	4,5
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,77	0,77	1,16	1,16	1,55	1,55	1,93	1,93	2,32	2,32	2,32	2,32
čebula	kg	0,39	0,42	0,58	0,63	0,77	0,84	0,97	1,04	1,16	1,25	1,16	1,25
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,15	0,15	0,23	0,23	0,31	0,31	0,39	0,39	0,46	0,46	0,46	0,46
kapre, v pločevinki	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,19	0,19	0,19	0,19
peteršilj, zelenje													
paprika	kg	3,84	4,72	5,76	7,08	7,68	9,45	9,6	11,81	11,52	14,17	11,52	14,17
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		9		9	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
skuta, posneto mleko	l	2,25	2,25	3	3	3,75	3,75	4,5	4,5	5,24	5,24	5,24	5,24
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1-6 let	kg	1,16	1,16	1,55	1,55	1,93	1,93	2,32	2,32	2,71	2,71	2,71	2,71
čebula	kg	0,58	0,63	0,77	0,84	0,97	1,04	1,16	1,25	1,35	1,46	1,35	1,46
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,23	0,23	0,31	0,31	0,39	0,39	0,46	0,46	0,54	0,54	0,54	0,54
kapre, v pločevinki	kg	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,19	0,19	0,22	0,22	0,22	0,22
peteršilj, zelenje													
paprika	kg	5,76	7,08	7,68	9,45	9,6	11,81	11,52	14,17	13,44	16,53	13,44	16,53
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		9		10,5		10,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/111 kcal; 1,1 kcal/g; 7 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 93 mg Na (0,24 g NaCl); 80 g vode.

Češnjev zavitek/slivov zavitek, brez jajc in jajčnega lecitina (1644J)

	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
ribez/slive	kg	5,32	5,64	7,44	7,89	10,64	11,27	12,76	13,53	13,83	14,66	14,89	15,78
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,13	2,17	2,98	3,04	4,25	4,34	5,1	5,2	5,53	5,64	5,96	6,07
- moka, pšenična, tip 500	kg	1,72	1,72	2,41	2,41	3,45	3,45	4,14	4,14	4,48	4,48	4,83	4,83
- smetana, kislá	kg	0,3	0,3	0,42	0,42	0,6	0,6	0,72	0,72	0,78	0,78	0,84	0,84
- voda	l	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,15	0,15	0,16	0,16
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,71	0,71	0,85	0,85	0,92	0,92	0,99	0,99
sladkor	kg	0,35	0,35	0,5	0,5	0,71	0,71	0,85	0,85	0,92	0,92	0,99	0,99
drobtine, posušene	kg	0,21	0,21	0,3	0,3	0,43	0,43	0,51	0,51	0,55	0,55	0,6	0,6
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,18	0,18	0,25	0,25	0,35	0,35	0,43	0,43	0,46	0,46	0,5	0,5
sladkor, v prahu	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		10,5		15		18		19,5		21	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
ribez/slive	kg	6,38	6,76	8,51	9,02	11,7	12,4	13,83	14,66	15,95	16,91	18,08	19,16
vlečeno testo (brez toplotne obdelave)	kg	2,55	2,6	3,4	3,47	4,68	4,77	5,53	5,64	6,38	6,51	7,23	7,37
- moka, pšenična, tip 500	kg	2,07	2,07	2,76	2,76	3,79	3,79	4,48	4,48	5,17	5,17	5,86	5,86
- smetana, kislá	kg	0,36	0,36	0,48	0,48	0,66	0,66	0,78	0,78	0,9	0,9	1,02	1,02
- voda	l	0,07	0,07	0,09	0,09	0,13	0,13	0,15	0,15	0,17	0,17	0,2	0,2

maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,43	0,43	0,57	0,57	0,78	0,78	0,92	0,92	1,06	1,06	1,21	1,21
sladkor	kg	0,43	0,43	0,57	0,57	0,78	0,78	0,92	0,92	1,06	1,06	1,21	1,21
drobtine, posušene	kg	0,26	0,26	0,34	0,34	0,47	0,47	0,55	0,55	0,64	0,64	0,72	0,72
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,21	0,21	0,28	0,28	0,39	0,39	0,46	0,46	0,53	0,53	0,6	0,6
sladkor, v prahu	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		12		16,5		19,5		22,5		25,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,65 MJ/154 kcal; 1,5 kcal/g; 4 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 17 mg Na (0,04 g NaCl); 54 g vode.

Zelenjavna juha (1598J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	9,38	9,38	18,75	18,75	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25
korenje	kg	0,44	0,52	0,88	1,04	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46
fižol, stročji	kg	0,44	0,46	0,88	0,93	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3
cvetača	kg	0,44	0,6	0,88	1,21	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69
por	kg	0,44	0,62	0,88	1,24	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74
zelena, gomolj	kg	0,44	0,56	0,88	1,11	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56
kolerabica	kg	0,44	0,59	0,88	1,17	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64
grah	kg	0,44	0,71	0,88	1,42	1,23	1,98	1,23	1,98	1,23	1,98	1,23	1,98
olje, oljčno	l	0,21	0,21	0,42	0,42	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58
oves, kosmiči	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
peteršilj													
bazilika, posušena													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		35		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	18,75	18,75	18,75	18,75	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25
korenje	kg	0,88	1,04	0,88	1,04	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46
fižol, stročji	kg	0,88	0,93	0,88	0,93	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3
cvetača	kg	0,88	1,21	0,88	1,21	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69
por	kg	0,88	1,24	0,88	1,24	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74
zelena, gomolj	kg	0,88	1,11	0,88	1,11	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56
kolerabica	kg	0,88	1,17	0,88	1,17	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64

bazilika, posušena													
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18		26		36		43		49		51	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnikova omaka za polnjeno zelenjavo (praženje in nato dušenje)	kg	5,98	6,16	8,66	8,93	11,95	12,32	14,94	15,4	17,03	17,55	18,82	19,4
- paradižnik	kg	1,91	1,99	2,77	2,88	3,82	3,97	4,78	4,97	5,45	5,66	6,02	6,26
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	1,27	1,32	1,85	1,92	2,55	2,65	3,18	3,31	3,63	3,78	4,01	4,17
- čebula	kg	1,27	1,38	1,85	1,99	2,55	2,75	3,18	3,44	3,63	3,92	4,01	4,33
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,96	0,96	1,39	1,39	1,91	1,91	2,39	2,39	2,72	2,72	3,01	3,01
- olje, repično	l	0,35	0,35	0,51	0,51	0,71	0,71	0,88	0,88	1,01	1,01	1,11	1,11
- sladkor	kg	0,19	0,19	0,28	0,28	0,38	0,38	0,48	0,48	0,54	0,54	0,6	0,6
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14	0,15	0,15
- bazilika													
- origano, posušen													
- bazilika, posušena													
- klinčki, mleti													
- lovorov list													
paprika	kg	5,84	7,18	8,46	10,41	11,67	14,36	14,59	17,95	16,63	20,46	18,38	22,61
govedina, mleto meso	kg	2,55	2,55	3,69	3,69	5,1	5,1	6,37	6,37	7,26	7,26	8,03	8,03
svinjina, mleto meso	kg	2,55	2,55	3,69	3,69	5,1	5,1	6,37	6,37	7,26	7,26	8,03	8,03
čebula	kg	1,27	1,38	1,85	1,99	2,55	2,75	3,18	3,44	3,63	3,92	4,01	4,33
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,27	1,27	1,85	1,85	2,55	2,55	3,18	3,18	3,63	3,63	4,01	4,01
smetana, kislá	kg	0,4	0,4	0,58	0,58	0,8	0,8	1	1	1,14	1,14	1,26	1,26
česen	kg	0,19	0,21	0,28	0,31	0,38	0,43	0,48	0,54	0,54	0,61	0,6	0,67
peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		29		40		50		57		63	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,45 MJ/107 kcal; 1,1 kcal/g; 5 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 75 mg Na (0,19 g NaCl); 55 g vode.

Ječmenček z zelenjavo (1909J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	7,5	7,5	10,63	10,63	14,38	14,38	16,88	16,88	18,75	18,75	19,38	19,38
ječmen	kg	3,75	3,75	5,31	5,31	7,19	7,19	8,44	8,44	9,38	9,38	9,69	9,69
por	kg	1,5	2,13	2,13	3,02	2,88	4,08	3,38	4,79	3,75	5,33	3,88	5,5
korenje	kg	0,87	1,04	1,24	1,47	1,68	2	1,97	2,34	2,19	2,6	2,26	2,69
zelena, stebelna	kg	0,59	0,8	0,83	1,14	1,12	1,54	1,32	1,81	1,46	2,01	1,51	2,07
olje, sončnično	l	0,33	0,33	0,47	0,47	0,64	0,64	0,75	0,75	0,83	0,83	0,86	0,86
peteršilj, zelenje													
majaron, posušen													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		17		23		27		30		31	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,13	8,13	11,88	11,88	15,63	15,63	19,38	19,38	21,88	21,88	24,38	24,38
ječmen	kg	4,06	4,06	5,94	5,94	7,81	7,81	9,69	9,69	10,94	10,94	12,19	12,19
por	kg	1,63	2,31	2,38	3,37	3,13	4,44	3,88	5,5	4,38	6,21	4,88	6,92
korenje	kg	0,95	1,13	1,39	1,65	1,82	2,17	2,26	2,69	2,55	3,04	2,84	3,38
zelena, stebelna	kg	0,63	0,87	0,93	1,27	1,22	1,67	1,51	2,07	1,71	2,34	1,9	2,61
olje, sončnično	l	0,36	0,36	0,53	0,53	0,69	0,69	0,86	0,86	0,97	0,97	1,08	1,08
peteršilj, zelenje													
majaron, posušen													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13		19		25		31		35		39	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/109 kcal; 1,1 kcal/g; 3 g maščob; 17 g ogljikovih hidratov.; 63 mg Na (0,16 g NaCl); 69 g vode.													

Jedilnik 25

Ljubljansko področje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi liptavski sir paradižnik sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> češnjev zavitek/slivov zavitek 	<ul style="list-style-type: none"> ohrovtova juha polnjene paprike, brez muškarnega oreška pire krompir 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> rižota z morskimi sadeži zelena solata s koruzo

Jedilnik 25

Ljubljansko področje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi liptavski sir paradižnik sadni čaj z limono 	<ul style="list-style-type: none"> češnjev zavitek/slivov zavitek 	<ul style="list-style-type: none"> ohrovtova juha polnjene paprike po mediteransko, brez mesa in mesnih izdelkov pire krompir 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> rižota z morskimi sadeži zelena solata s koruzo

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	liptavski sir	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3 (90 g)
	paradižnik	manjši plod	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)	3 (114 g)	3 (114 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	češnjev zavitek/slivov zavitek	kos	2,5 (75/80 g)	3,5 (105/110 g)	5 (150/150 g)	6 (180/180 g)	6,5 (195/200 g)	7 (210/210 g)

K	ohrovtova juha	krožnik	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	polnjene paprike po mediteransko, brez mesa in mesnih izdelkov		190 g	280 g	380 g	450 g	510 g	530 g
	pire krompir	manjši plod	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	marelica/grozdje	manjši sadež	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	3 (150/260 g)	3,5 (175/300 g)	4 (200/340 g)	4 (200/340 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
V	trdo kuhano jajce, ržen kruh, brez mesa in mesnih izdelkov	kos	1,3 (100 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)
	zelena solata s koruzo	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)
	liptavski sir	žlica	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)
	paradižnik	manjši plod	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)	3 (114 g)	3,5 (133 g)	4 (152 g)
	sadni čaj z limono	skodelica	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	češnjev zavitek/slivov zavitek	kos	3 (90/90 g)	4 (120/120 g)	5,5 (165/170 g)	6,5 (195/200 g)	7,5 (225/230 g)	8,5 (255/260 g)
K	ohrovtova juha	krožnik	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	polnjene paprike po mediteransko, brez mesa in mesnih izdelkov		210 g	310 g	420 g	520 g	600 g	670 g
	pire krompir	manjši plod	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	marelica/grozdje	manjši sadež	1,5 (75/130 g)	2,5 (125/210 g)	3,5 (175/300 g)	4 (200/340 g)	4,5 (225/380 g)	5 (250/430 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m.m. za starost 1–6 let	lonček	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g	375 g
V	trdo kuhano jajce, ržen kruh, brez mesa in mesnih izdelkov	kos	1,3 (100 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)	3 (225 g)
	zelena solata s koruzo	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Liptavski sir (1643V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
skuta, posneto mleko	l	1,5	1,5	2,25	2,25	3	3	3,75	3,75	4,5	4,5	4,5	4,5
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1-6 let	kg	0,77	0,77	1,16	1,16	1,55	1,55	1,93	1,93	2,32	2,32	2,32	2,32
čebula	kg	0,39	0,42	0,58	0,63	0,77	0,84	0,97	1,04	1,16	1,25	1,16	1,25
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,15	0,15	0,23	0,23	0,31	0,31	0,39	0,39	0,46	0,46	0,46	0,46
kapre, v pločevinki	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,19	0,19	0,19	0,19
peteršilj, zelenje													
mleta sladka rdeča paprika													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		9		9	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
skuta, posneto mleko	l	2,25	2,25	3	3	3,75	3,75	4,5	4,5	5,24	5,24	5,99	5,99
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1-6 let	kg	1,16	1,16	1,55	1,55	1,93	1,93	2,32	2,32	2,71	2,71	3,09	3,09
čebula	kg	0,58	0,63	0,77	0,84	0,97	1,04	1,16	1,25	1,35	1,46	1,55	1,67
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,23	0,23	0,31	0,31	0,39	0,39	0,46	0,46	0,54	0,54	0,62	0,62
kapre, v pločevinki	kg	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,19	0,19	0,22	0,22	0,25	0,25
peteršilj, zelenje													
mleta sladka rdeča paprika													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		6		7,5		9		10,5		12	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/111 kcal; 1,1 kcal/g; 7 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 93 mg Na (0,24 g NaCl); 79 g vode.													
Polnjene paprike po mediteransko, brez mesa in mesnih izdelkov (1686V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnikova omaka za polnjeno zelenjavo (praženje in nato dušenje)	kg	5,64	5,81	8,31	8,57	11,28	11,63	13,36	13,77	15,14	15,61	15,74	16,22
- paradižnik	kg	1,8	1,88	2,66	2,76	3,61	3,75	4,27	4,44	4,84	5,04	5,03	5,23
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	1,2	1,25	1,77	1,84	2,41	2,5	2,85	2,96	3,23	3,36	3,35	3,49
- čebula	kg	1,2	1,3	1,77	1,91	2,41	2,6	2,85	3,08	3,23	3,49	3,35	3,62

- poper, črn													
- klinčki, mleti													
- lovorov list													
paprika	kg	6,09	7,49	8,99	11,06	12,18	14,98	15,08	18,55	17,4	21,4	19,43	23,9
paradižnik, v pločevinki	kg	2,66	2,66	3,92	3,92	5,32	5,32	6,58	6,58	7,59	7,59	8,48	8,48
mandeljni, sladki	kg	1,33	1,98	1,96	2,92	2,66	3,96	3,29	4,9	3,8	5,66	4,24	6,32
čebula	kg	1,33	1,44	1,96	2,12	2,66	2,87	3,29	3,55	3,8	4,1	4,24	4,58
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,33	1,33	1,96	1,96	2,66	2,66	3,29	3,29	3,8	3,8	4,24	4,24
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	1,33	1,33	1,96	1,96	2,66	2,66	3,29	3,29	3,8	3,8	4,24	4,24
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,61	0,68	0,82	0,92	1,02	1,14	1,18	1,32	1,31	1,47
česen	kg	0,2	0,22	0,29	0,33	0,4	0,45	0,49	0,55	0,57	0,64	0,64	0,71
drobnjak													
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	21		31		42		52		60		67	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/102 kcal; 1 kcal/g; 4 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 79 mg Na (0,2 g NaCl); 53 g vode.

Trdo kuhano jajce, ržen kruh, brez mesa in mesnih izdelkov (1693V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kruh, rženi	kg	6,14	6,14	6,91	6,91	9,21	9,21	11,51	11,51	11,51	11,51	11,51	11,51
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	3,86	4,32	4,34	4,86	5,79	6,48	7,24	8,11	7,24	8,11	7,24	8,11
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		11,25		15		18,75		18,75		18,75	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kruh, rženi	kg	6,14	6,14	6,91	6,91	9,21	9,21	11,51	11,51	13,82	13,82	13,82	13,82
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	3,86	4,32	4,34	4,86	5,79	6,48	7,24	8,11	8,68	9,73	8,68	9,73
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		11,25		15		18,75		22,5		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,81 MJ/191 kcal; 1,9 kcal/g; 5 g maščob; 29 g ogljikovih hidratov.; 362 mg Na (0,93 g NaCl); 53 g vode.

Jedilnik 26

Primorska/Pomurje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brioš z jagodno marmelado (1525) • kakavov napitek (1409) 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • zelena solata s koruzico in rdečim grozdem (1645) 	<ul style="list-style-type: none"> • grahova poletna juha (1428) • čufte v paradižnikovi omaki, brez podmeta (1701) • krompir, kuhan in nato olupljen • rdeča pesa v solati (1704) 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • štručka, pšenična, polnozrnata 	<ul style="list-style-type: none"> • carski praženec (1474) • rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 27

Dolenjska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • žemlja • jabolko, krlji, posušeni • bela kava (1871) 	<ul style="list-style-type: none"> • kefir • banana 	<ul style="list-style-type: none"> • korenčkova juha (1398) • pečeno piščančje bedro (1929) • mlinci, zabeljeni (1548) • rdeče zelje (1450) 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/grozdje • kruh, sadni 	<ul style="list-style-type: none"> • postrv v solati (1393) • kruh, koruzni • zelena solata (1606)

Jedilnik 28

Štajerska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi namaz z ajdovo kašo in bučnim semenom (1932) paradižnik zeliščni čaj (1400) 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kruh, pšenični, polnozrnati ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> juha, piščančja, domača sesekljana pečenka (1549) pire krompir (1565) kremna blitva (1663) zeljna solata (1710) 	<ul style="list-style-type: none"> skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let med jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> bučna juha, zabeljena (1544) testenine s skuto in orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let (1546)

Jedilnik 29

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, ovsen skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let kumarice, v kisu zeliščni čaj (1400) 	<ul style="list-style-type: none"> melona piškoti 	<ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, začinjena (1493) jabolčna pita (1673) sadno-zelenjavni sok (1655) 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> goveji zrezek v čebulni omaki, brez podmeta (1875) krompir s peteršiljem (1702) zelena solata (1606) mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 30

Štajerska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • štručka, pšenična, polnozrnata • tunina v olju • paprika • zeliščni čaj (1400) 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, iz sedmih žitaric • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • polnjene bučke (1438) • pire krompir (1565) • mešana solata (1623) 	<ul style="list-style-type: none"> • čokoladni mafini (1707) • češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica 	<ul style="list-style-type: none"> • ješprenjeva enolončnica, začinjena (1491) • banana • kefir

Jedilnik 26

Primorska / Pomurje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> brioš z jagodno marmelado kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi zelena solata s koruzico in rdečim grozrdjem 	<ul style="list-style-type: none"> grahova poletna juha čufte v paradižnikovi omaki, brez podmeta krompir, kuhan in nato olupljen rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/breskev štručka, pšenična, polnozrnata 	<ul style="list-style-type: none"> carski praženec rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	brioš z jagodno marmelado	kos	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)	5 (150 g)
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	zelena solata s koruzico in rdečim grozrdjem	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)
K	grahova poletna juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	čufte v paradižnikovi omaki, brez podmeta		170 g	250 g	340 g	410 g	460 g	480 g
	krompir, kuhan in nato olupljen	manjši plod	1,3 (100 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3 (240 g)
	rdeča pesa v solati	skodelica	80 g	120 g	170 g	200 g	230 g	240 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	marelica/breskev	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/80 g)	1,5 (75/80 g)	2 (100/100 g)	2,5 (125/130 g)	2,5 (125/130 g)
	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
V	carski praženec		60 g	90 g	120 g	140 g	160 g	170 g
	rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	žlica oz. kozarec	10/70 g	1,5 (15/70 g)	2 (20/70 g)	2 (20/70 g)	2,5 (25/70 g)	2,5 (25/70 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

DEČKI/FANTJE (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	brioš z jagodno marmelado	kos	2 (60 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)	5,5 (165 g)	6 (180 g)
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	zelena solata s koruzico in rdečim grozrdjem	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)
K	grahova poletna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	čufte v paradižnikovi omaki, brez podmeta		190 g	280 g	380 g	470 g	540 g	600 g
	krompir, kuhan in nato olupljen	manjši plod	1,3 (100 g)	1,5 (120 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	4 (320 g)
	rdeča pesa v solati	skodelica	90 g	140 g	190 g	230 g	270 g	300 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	marelica/breskev	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/80 g)	2 (100/100 g)	2,5 (125/130 g)	2,5 (125/130 g)	3 (150/150 g)
	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
V	carski praženec		70 g	100 g	130 g	170 g	190 g	210 g
	rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	žlica oz. kozarec	1 (10/70 g)	1,5 (15/70 g)	2 (20/70 g)	2,5 (25/70 g)	3 (30/70 g)	3 (30/70 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

Sestavine in količine za 100 oseb

Brioš z jagodno marmelado (1525)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleto (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brioši (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	5,67	5,67	7,09	7,09	9,92	9,92	11,34	11,34	12,75	12,75	14,17	14,17
- moka, pšenična, tip 500	kg	3,98	3,98	4,97	4,97	6,96	6,96	7,96	7,96	8,95	8,95	9,94	9,94
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,93	1,93	2,41	2,41	3,37	3,37	3,85	3,85	4,34	4,34	4,82	4,82
- kvas	kg	0,27	0,27	0,33	0,33	0,46	0,46	0,53	0,53	0,6	0,6	0,66	0,66
- med	kg	0,14	0,14	0,17	0,17	0,24	0,24	0,28	0,28	0,31	0,31	0,35	0,35
- kis, jabolčni	l	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07	0,08	0,08
- janež, semena													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02

jagode, džem	kg	0,33	0,33	0,41	0,41	0,58	0,58	0,66	0,66	0,75	0,75	0,83	0,83
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		12		13,5		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brioš (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	5,67	5,67	8,5	8,5	11,34	11,34	12,75	12,75	15,59	15,59	17,01	17,01
- moka, pšenična, tip 500	kg	3,98	3,98	5,97	5,97	7,96	7,96	8,95	8,95	10,94	10,94	11,93	11,93
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,93	1,93	2,89	2,89	3,85	3,85	4,34	4,34	5,3	5,3	5,78	5,78
- kvas	kg	0,27	0,27	0,4	0,4	0,53	0,53	0,6	0,6	0,73	0,73	0,8	0,8
- med	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,28	0,28	0,31	0,31	0,38	0,38	0,42	0,42
- kis, jabolčni	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1
- janež, semena													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
jagode, džem	kg	0,33	0,33	0,5	0,5	0,66	0,66	0,75	0,75	0,91	0,91	0,99	0,99
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		13,5		16,5		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,91 MJ/215 kcal; 2,2 kcal/g; 1 g maščob; 44 g ogljikovih hidratov.; 58 mg Na (0,15 g NaCl); 36 g vode.

Kakavov napitek (1409)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,15	9,15	18,3	18,3	18,3	18,3	27,45	27,45	27,45	27,45	27,45	27,45
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	1,11	1,11	1,11	1,11	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67	1,67
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,15	9,15	18,3	18,3	27,45	27,45	27,45	27,45	30,2	30,2	30,2	30,2
kakav, v prahu, delno razmaščen	kg	0,56	0,56	1,11	1,11	1,67	1,67	1,67	1,67	1,83	1,83	1,83	1,83
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		30		30		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: S toplotno obdelavo

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,25 MJ/60 kcal; 0,6 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 45 mg Na (0,12 g NaCl); 68 g vode.

Zelena solata s koruzico in rdečim grozrdjem (1645)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
marelica/grozdje	kg	2,85	2,97	4,28	4,45	5,7	5,93	6,84	7,12	6,84	7,12	6,84	7,12
solata, rdeča	kg	2,35	2,82	3,52	4,23	4,7	5,64	5,64	6,77	5,64	6,77	5,64	6,77
koruza, sladka	kg	1,43	2,32	2,14	3,49	2,85	4,65	3,42	5,58	3,42	5,58	3,42	5,58
kis, jabolčni	kg	0,43	0,43	0,64	0,64	0,86	0,86	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03

sok, pomarančni, sveže stisnjen	l	0,41	0,41	0,61	0,61	0,82	0,82	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98
olje, oljčno	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18		18		18	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
marelica/grozdje	kg	2,85	2,97	4,28	4,45	5,7	5,93	6,84	7,12	6,84	7,12	6,84	7,12
solata, rdeča	kg	2,35	2,82	3,52	4,23	4,7	5,64	5,64	6,77	5,64	6,77	5,64	6,77
koruza, sladka	kg	1,43	2,32	2,14	3,49	2,85	4,65	3,42	5,58	3,42	5,58	3,42	5,58
kis, jabolčni	kg	0,43	0,43	0,64	0,64	0,86	0,86	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03
sok, pomarančni, sveže stisnjen	l	0,41	0,41	0,61	0,61	0,82	0,82	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98
olje, oljčno	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18		18		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,23 MJ/54 kcal; 0,5 kcal/g; 1 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 58 mg Na (0,15 g NaCl); 85 g vode.

Grahova poletna juha (1428)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,51	6,51	6,51	6,51	13,02	13,02	13,02	13,02	18,23	18,23	18,23	18,23
krompir	kg	3,26	3,91	3,26	3,91	6,51	7,81	6,51	7,81	9,11	10,94	9,11	10,94
grah	kg	1,95	3,16	1,95	3,16	3,91	6,33	3,91	6,33	5,47	8,86	5,47	8,86
korenje	kg	0,65	0,77	0,65	0,77	1,3	1,55	1,3	1,55	1,82	2,17	1,82	2,17
jajčne testenine	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,39	0,39	0,39	0,39	0,55	0,55	0,55	0,55
timijan													
majaron, posušen													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,51	6,51	13,02	13,02	13,02	13,02	18,23	18,23	18,23	18,23	18,23	18,23
krompir	kg	3,26	3,91	6,51	7,81	6,51	7,81	9,11	10,94	9,11	10,94	9,11	10,94
grah	kg	1,95	3,16	3,91	6,33	3,91	6,33	5,47	8,86	5,47	8,86	5,47	8,86
korenje	kg	0,65	0,77	1,3	1,55	1,3	1,55	1,82	2,17	1,82	2,17	1,82	2,17
jajčne testenine	kg	0,2	0,2	0,39	0,39	0,39	0,39	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55	0,55
timijan													
majaron, posušen													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAVODILA: Zelenjavo očistimo, drobno narežemo in vkuhamo v jušno osnovo, ki smo jo začinili. Kuhamo 5 minut, nato dodamo jušne rezance. Vremo 3 minute, odstavimo in po potrebi solimo (če jušna osnova ni bila soljena).

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,17 MJ/39 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 44 mg Na (0,11 g NaCl); 70 g vode.

Čufte v paradižnikovi omaki, brez podmeta (1701)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,07	6,07	8,93	8,93	12,14	12,14	14,64	14,64	16,43	16,43	17,14	17,14
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	4,86	5,05	7,14	7,43	9,71	10,1	11,71	12,18	13,14	13,67	13,71	14,26
- paradižnik	kg	4,86	5,05	7,14	7,43	9,71	10,1	11,71	12,18	13,14	13,67	13,71	14,26
čebula	kg	2,46	2,65	3,61	3,9	4,92	5,31	5,93	6,4	6,65	7,18	6,94	7,49
govedina, mleto meso	kg	1,82	1,82	2,68	2,68	3,64	3,64	4,39	4,39	4,93	4,93	5,14	5,14
svinjina, mleto meso	kg	1,21	1,21	1,79	1,79	2,43	2,43	2,93	2,93	3,29	3,29	3,43	3,43
jajce, kokošje	kg	0,94	1,05	1,38	1,55	1,88	2,11	2,27	2,54	2,54	2,85	2,66	2,97
olje, repično	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,54	0,54	0,65	0,65	0,73	0,73	0,76	0,76
česen	kg	0,03	0,04	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,1	0,09	0,1
mleta sladka rdeča paprika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17		25		34		41		46		48	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,79	6,79	10	10	13,57	13,57	16,79	16,79	19,29	19,29	21,43	21,43
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	5,43	5,65	8	8,32	10,86	11,29	13,43	13,97	15,43	16,05	17,14	17,83
- paradižnik	kg	5,43	5,65	8	8,32	10,86	11,29	13,43	13,97	15,43	16,05	17,14	17,83
čebula	kg	2,75	2,97	4,05	4,37	5,49	5,93	6,79	7,34	7,81	8,43	8,67	9,37
govedina, mleto meso	kg	2,04	2,04	3	3	4,07	4,07	5,04	5,04	5,79	5,79	6,43	6,43
svinjina, mleto meso	kg	1,36	1,36	2	2	2,71	2,71	3,36	3,36	3,86	3,86	4,29	4,29
jajce, kokošje	kg	1,05	1,18	1,55	1,73	2,1	2,35	2,6	2,91	2,99	3,35	3,32	3,72
olje, repično	l	0,3	0,3	0,44	0,44	0,6	0,6	0,75	0,75	0,86	0,86	0,95	0,95
česen	kg	0,04	0,04	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,1	0,1	0,11	0,11	0,13
mleta sladka rdeča paprika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		28		38		47		54		60	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,26 MJ/62 kcal; 0,6 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 36 mg Na (0,09 g NaCl); 72 g vode.

Rdeča pesa v solati (1704)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
rdeča pesa, kuhana (soparjenje)	kg	6,94	8,16	10,4	12,24	14,74	17,33	17,34	20,39	19,94	23,45	20,81	24,47
- rdeča pesa	kg	6,94	8,46	10,4	12,69	14,74	17,98	17,34	21,16	19,94	24,33	20,81	25,39
olja, sončnično	l	0,64	0,64	0,96	0,96	1,36	1,36	1,61	1,61	1,85	1,85	1,93	1,93
kis, jabolčni	kg	0,46	0,46	0,69	0,69	0,98	0,98	1,16	1,16	1,33	1,33	1,39	1,39
sladkor	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		17		20		23		24	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
rdeča pesa, kuhana (soparjenje)	kg	7,8	9,18	12,14	14,28	16,47	19,37	19,94	23,45	23,41	27,53	26,01	30,59
- rdeča pesa	kg	7,8	9,52	12,14	14,81	16,47	20,1	19,94	24,33	23,41	28,56	26,01	31,73
olja, sončnično	l	0,72	0,72	1,12	1,12	1,53	1,53	1,85	1,85	2,17	2,17	2,41	2,41
kis, jabolčni	kg	0,52	0,52	0,81	0,81	1,1	1,1	1,33	1,33	1,56	1,56	1,73	1,73
sladkor	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		14		19		23		27		30	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,42 MJ/101 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 41 mg Na (0,1 g NaCl); 68 g vode.

Carski praženec (1474)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,27	2,27	3,41	3,41	4,54	4,54	5,3	5,3	6,06	6,06	6,43	6,43
moka, pšenična, tip 500	kg	1,95	1,95	2,93	2,93	3,91	3,91	4,56	4,56	5,21	5,21	5,53	5,53
jajce, kokošje	kg	0,91	1,02	1,36	1,52	1,82	2,03	2,12	2,37	2,42	2,71	2,57	2,88
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,34	0,34	0,5	0,5	0,67	0,67	0,78	0,78	0,9	0,9	0,95	0,95
sladkor	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,42	0,42	0,48	0,48	0,51	0,51
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,16	0,16	0,23	0,23	0,31	0,31	0,36	0,36	0,42	0,42	0,44	0,44
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		16		17	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,65	2,65	3,79	3,79	4,92	4,92	6,43	6,43	7,19	7,19	7,95	7,95
moka, pšenična, tip 500	kg	2,28	2,28	3,26	3,26	4,23	4,23	5,53	5,53	6,18	6,18	6,84	6,84

jajce, kokošje	kg	1,06	1,19	1,51	1,69	1,97	2,2	2,57	2,88	2,87	3,22	3,18	3,56
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,39	0,39	0,56	0,56	0,73	0,73	0,95	0,95	1,06	1,06	1,18	1,18
sladkor	kg	0,21	0,21	0,3	0,3	0,39	0,39	0,51	0,51	0,57	0,57	0,63	0,63
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,34	0,34	0,44	0,44	0,49	0,49	0,55	0,55
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		17		19		21	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,7 MJ/167 kcal; 1,7 kcal/g; 5 g maščob; 25 g ogljikovih hidratov.; 59 mg Na (0,15 g NaCl); 42 g vode.

Jedilnik 26

Primorska / Pomurje



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brioš z jagodno marmelado, brez glutena • kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • zelena solata s koruzico in rdečim grozrdjem 	<ul style="list-style-type: none"> • grahova poletna juha • čufte v paradiznikovi omaki, brez podmeta • krompir, kuhan in nato olupljen • rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • brezglutenski kruh 	<ul style="list-style-type: none"> • carski praženec, brez glutena • rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Brioš z jagodno marmelado, brez glutena (1525C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklíce/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brioš (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	5,67	5,67	7,09	7,09	9,92	9,92	11,34	11,34	12,75	12,75	14,17	14,17
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	2,94	2,94	3,68	3,68	5,15	5,15	5,88	5,88	6,62	6,62	7,35	7,35
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,93	1,93	2,41	2,41	3,37	3,37	3,85	3,85	4,34	4,34	4,82	4,82
- kvas	kg	0,27	0,27	0,33	0,33	0,46	0,46	0,53	0,53	0,6	0,6	0,66	0,66
- med	kg	0,14	0,14	0,17	0,17	0,24	0,24	0,28	0,28	0,31	0,31	0,35	0,35
- kis, jabolčni	l	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07	0,08	0,08

- janež, semena													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
jagode, džem	kg	0,33	0,33	0,41	0,41	0,58	0,58	0,66	0,66	0,75	0,75	0,83	0,83
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		12		13,5		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brioši (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	5,67	5,67	8,5	8,5	11,34	11,34	12,75	12,75	15,59	15,59	17,01	17,01
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	2,94	2,94	4,41	4,41	5,88	5,88	6,62	6,62	8,09	8,09	8,82	8,82
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,93	1,93	2,89	2,89	3,85	3,85	4,34	4,34	5,3	5,3	5,78	5,78
- kvas	kg	0,27	0,27	0,4	0,4	0,53	0,53	0,6	0,6	0,73	0,73	0,8	0,8
- med	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,28	0,28	0,31	0,31	0,38	0,38	0,42	0,42
- kis, jabolčni	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1
- janež, semena													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
jagode, džem	kg	0,33	0,33	0,5	0,5	0,66	0,66	0,75	0,75	0,91	0,91	0,99	0,99
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		13,5		16,5		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,43 MJ/340 kcal; 3,4 kcal/g; 15 g maščob; 46 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 35 g vode.

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	kg	0,11	0,11	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		3,75		7,5		7,5		11,25		11,25	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olja, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	kg	0,11	0,11	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		7,5		11,25		11,25		11,25	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Carski praženec, brez glutena (1474C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,27	2,27	3,41	3,41	4,54	4,54	5,3	5,3	6,06	6,06	6,43	6,43
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,44	1,44	2,16	2,16	2,88	2,88	3,36	3,36	3,84	3,84	4,08	4,08
jajce, kokošje	kg	0,91	1,02	1,36	1,52	1,82	2,03	2,12	2,37	2,42	2,71	2,57	2,88
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,34	0,34	0,5	0,5	0,67	0,67	0,78	0,78	0,9	0,9	0,95	0,95
sladkor	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,42	0,42	0,48	0,48	0,51	0,51
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,16	0,16	0,23	0,23	0,31	0,31	0,36	0,36	0,42	0,42	0,44	0,44
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		16		17	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,65	2,65	3,79	3,79	4,92	4,92	6,06	6,06	7,19	7,19	7,95	7,95
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,68	1,68	2,4	2,4	3,12	3,12	3,84	3,84	4,56	4,56	5,04	5,04
jajce, kokošje	kg	1,06	1,19	1,51	1,69	1,97	2,2	2,42	2,71	2,87	3,22	3,18	3,56
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,39	0,39	0,56	0,56	0,73	0,73	0,9	0,9	1,06	1,06	1,18	1,18
sladkor	kg	0,21	0,21	0,3	0,3	0,39	0,39	0,48	0,48	0,57	0,57	0,63	0,63

maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,34	0,34	0,42	0,42	0,49	0,49	0,55	0,55
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		19		21	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,95 MJ/228 kcal; 2,3 kcal/g; 12 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 41 g vode.													

Jedilnik 26

Primorska / Pomurje



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brioš z borovničevo marmelado, brez laktoze • kakavov napitek, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka • zelena solata s koruzico in rdečim grozdom, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> • grahova poletna juha • čufte v paradižnikovi omaki, brez podmeta • krompir, kuhan in nato olupljen • rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka mleka 	<ul style="list-style-type: none"> • carski praženec, brez laktoze • rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let • mleko, sojino

Sestavine in količine za 100 oseb

Brioš z borovničevo marmelado, brez laktoze (1525L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brioš (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	4,25	4,25	7,09	7,09	9,92	9,92	11,34	11,34	12,75	12,75	12,75	12,75
- moka, pšenična, tip 500	kg	2,98	2,98	4,97	4,97	6,96	6,96	7,96	7,96	8,95	8,95	8,95	8,95
- mleko, sojino	kg	1,49	1,49	2,48	2,48	3,47	3,47	3,96	3,96	4,46	4,46	4,46	4,46
- kvas	kg	0,2	0,2	0,33	0,33	0,46	0,46	0,53	0,53	0,6	0,6	0,6	0,6
- med	kg	0,1	0,1	0,17	0,17	0,24	0,24	0,28	0,28	0,31	0,31	0,31	0,31
- kis, jabolčni	l	0,02	0,02	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
- janež, semena													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
borovnice, džem	kg	0,25	0,25	0,41	0,41	0,58	0,58	0,66	0,66	0,75	0,75	0,75	0,75
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		7,5		10,5		12		13,5		13,5	

jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18		18		18	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
marelica/grozdje	kg	2,85	2,97	4,28	4,45	5,7	5,93	6,84	7,12	6,84	7,12	6,84	7,12
solata, rdeča	kg	2,35	2,82	3,52	4,23	4,7	5,64	5,64	6,77	5,64	6,77	5,64	6,77
koruza, sladka	kg	1,43	2,32	2,14	3,49	2,85	4,65	3,42	5,58	3,42	5,58	3,42	5,58
kis, jabolčni	kg	0,43	0,43	0,64	0,64	0,86	0,86	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03
sok, pomarančni, sveže stisnjen	l	0,41	0,41	0,61	0,61	0,82	0,82	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98	0,98
olje, oljčno	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18		18		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,23 MJ/54 kcal; 0,5 kcal/g; 1 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 58 mg Na (0,15 g NaCl); 85 g vode.

Carski praženec, brez laktoze (1474L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	2,34	2,34	3,51	3,51	4,68	4,68	5,46	5,46	6,24	6,24	6,24	6,24
moka, pšenična, tip 500	kg	1,95	1,95	2,93	2,93	3,91	3,91	4,56	4,56	5,21	5,21	5,21	5,21
jajce, kokošje	kg	0,91	1,02	1,36	1,52	1,82	2,03	2,12	2,37	2,42	2,71	2,42	2,71
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,34	0,34	0,5	0,5	0,67	0,67	0,78	0,78	0,9	0,9	0,9	0,9
sladkor	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,42	0,42	0,48	0,48	0,48	0,48
margarina, brez laktoze	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,28	0,28	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		16		16	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	2,73	2,73	3,9	3,9	5,07	5,07	6,24	6,24	7,02	7,02	7,8	7,8
moka, pšenična, tip 500	kg	2,28	2,28	3,26	3,26	4,23	4,23	5,21	5,21	5,86	5,86	6,51	6,51
jajce, kokošje	kg	1,06	1,19	1,51	1,69	1,97	2,2	2,42	2,71	2,72	3,05	3,03	3,39
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,39	0,39	0,56	0,56	0,73	0,73	0,9	0,9	1,01	1,01	1,12	1,12
sladkor	kg	0,21	0,21	0,3	0,3	0,39	0,39	0,48	0,48	0,54	0,54	0,6	0,6
margarina, brez laktoze	kg	0,14	0,14	0,2	0,2	0,26	0,26	0,32	0,32	0,36	0,36	0,4	0,4
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		20	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,72 MJ/171 kcal; 1,7 kcal/g; 5 g maščob; 25 g ogljikovih hidratov.; 65 mg Na (0,17 g NaCl); 41 g vode.

Jedilnik 26

Primorska / Pomurje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brioš z borovničevo marmelado, brez mlečnih beljakovin • žitna kava s sojinim mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka • zelena solata s koruzico in rdečim grozdem, brez mlečnih beljakovin 	<ul style="list-style-type: none"> • grahova poletna juha • sesekljan zrezek v korenčkovi omaki • krompir, kuhan in nato olupljen • rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka mleka 	<ul style="list-style-type: none"> • carski praženec, brez mlečnih beljakovin • rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let • mleko, sojino

Sestavine in količine za 100 oseb

Brioš z borovničevo marmelado, brez mlečnih beljakovin (1525L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
briši (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	5,67	5,67	7,09	7,09	9,92	9,92	11,34	11,34	12,75	12,75	14,17	14,17
- moka, pšenična, tip 500	kg	3,98	3,98	4,97	4,97	6,96	6,96	7,96	7,96	8,95	8,95	9,94	9,94
- mleko, sojino	kg	1,98	1,98	2,48	2,48	3,47	3,47	3,96	3,96	4,46	4,46	4,95	4,95
- kvas	kg	0,27	0,27	0,33	0,33	0,46	0,46	0,53	0,53	0,6	0,6	0,66	0,66
- sirup, javorjev	kg	0,12	0,12	0,15	0,15	0,21	0,21	0,24	0,24	0,27	0,27	0,3	0,3
- kis, jabolčni	l	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07	0,08	0,08
- janež, semena													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
borovnice, džem	kg	0,3	0,3	0,38	0,38	0,53	0,53	0,6	0,6	0,68	0,68	0,75	0,75
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		12		13,5		15	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brioši (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	5,67	5,67	8,5	8,5	11,34	11,34	14,17	14,17	15,59	15,59	17,01	17,01
- moka, pšenična, tip 500	kg	3,98	3,98	5,97	5,97	7,96	7,96	9,94	9,94	10,94	10,94	11,93	11,93
- mleko, sojino	kg	1,98	1,98	2,97	2,97	3,96	3,96	4,95	4,95	5,45	5,45	5,94	5,94
- kvas	kg	0,27	0,27	0,4	0,4	0,53	0,53	0,66	0,66	0,73	0,73	0,8	0,8
- sirup, javorjev	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,33	0,33	0,36	0,36
- kis, jabolčni	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1
- janež, semena													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
borovnice, džem	kg	0,3	0,3	0,45	0,45	0,6	0,6	0,75	0,75	0,83	0,83	0,9	0,9
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		16,5		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,93 MJ/219 kcal; 2,2 kcal/g; 1 g maščob; 44 g ogljikovih hidratov.; 62 mg Na (0,16 g NaCl); 36 g vode.

Žitna kava s sojinim mlekom (1871L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	12	12	16,8	16,8	21,6	21,6	26,4	26,4	28,8	28,8	31,2	31,2
sladkor	kg	0,24	0,24	0,34	0,34	0,44	0,44	0,53	0,53	0,58	0,58	0,63	0,63
žitna kava iz cikorije	l	0,12	0,12	0,16	0,16	0,21	0,21	0,26	0,26	0,28	0,28	0,31	0,31
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		17,5		22,5		27,5		30		32,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	12	12	19,2	19,2	24	24	31,2	31,2	31,68	31,68	31,68	31,68
sladkor	kg	0,24	0,24	0,39	0,39	0,48	0,48	0,63	0,63	0,64	0,64	0,64	0,64
žitna kava iz cikorije	l	0,12	0,12	0,19	0,19	0,23	0,23	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		20		25		32,5		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Pripravimo kavni pripravek iz žitne kave, sladkorja in malo mlačnega sojinega mleka ter ga vmešamo v segreto sojino mleko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/69 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 85 g vode.

Zelena solata s koruzico in rdečim grozdom, brez mlečnih beljakovin (1645L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
marelica/grozdje	kg	2,85	2,97	4,28	4,45	5,7	5,93	6,84	7,12	6,84	7,12	6,84	7,12

solata, rdeča	kg	2,35	2,82	3,52	4,23	4,7	5,64	5,64	6,77	5,64	6,77	5,64	6,77
koruza, sladka	kg	1,43	2,32	2,14	3,49	2,85	4,65	3,42	5,58	3,42	5,58	3,42	5,58
kis, jabolčni	kg	0,43	0,43	0,64	0,64	0,86	0,86	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03
kis, jabolčni	kg	0,38	0,38	0,56	0,56	0,75	0,75	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9
olja, oljčno	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18		18		18	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
marelica/grozdje	kg	2,85	2,97	4,28	4,45	5,7	5,93	6,84	7,12	6,84	7,12	6,84	7,12
solata, rdeča	kg	2,35	2,82	3,52	4,23	4,7	5,64	5,64	6,77	5,64	6,77	5,64	6,77
koruza, sladka	kg	1,43	2,32	2,14	3,49	2,85	4,65	3,42	5,58	3,42	5,58	3,42	5,58
kis, jabolčni	kg	0,43	0,43	0,64	0,64	0,86	0,86	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03	1,03
kis, jabolčni	kg	0,38	0,38	0,56	0,56	0,75	0,75	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9
olja, oljčno	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18		18		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,22 MJ/52 kcal; 0,5 kcal/g; 1 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 58 mg Na (0,15 g NaCl); 86 g vode.

Sesekljan zrezek v korenčkovi omaki (1911L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
korenček v omaki, brez mlečnih beljakovin (kuhanje)	kg	10,8	10,81	15,6	15,61	21,6	21,61	25,8	25,81	28,8	28,81	30	30,01
- korenje, kuhano, odcejeno	kg	5,4	5,4	7,8	7,8	10,8	10,8	12,9	12,9	14,4	14,4	15	15
- voda	l	4,32	4,32	6,24	6,24	8,64	8,64	10,32	10,32	11,52	11,52	12	12
- mleko, sojino	kg	1,26	1,26	1,82	1,82	2,52	2,52	3,01	3,01	3,36	3,36	3,5	3,5
- rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,36	0,36	0,43	0,43	0,48	0,48	0,5	0,5
- česen	kg	0,05	0,06	0,08	0,09	0,11	0,12	0,13	0,14	0,14	0,16	0,15	0,17
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
sesekljan zrezek (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	7,2	7,3	10,4	10,54	14,4	14,6	17,2	17,43	19,2	19,46	20	20,27
- perutnina	kg	1,55	1,55	2,24	2,24	3,1	3,1	3,71	3,71	4,14	4,14	4,31	4,31
- teletina, meso, mišično	kg	1,03	1,03	1,49	1,49	2,07	2,07	2,47	2,47	2,76	2,76	2,87	2,87
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,03	1,03	1,49	1,49	2,07	2,07	2,47	2,47	2,76	2,76	2,87	2,87
- govedina, pleče	kg	1,03	1,03	1,49	1,49	2,07	2,07	2,47	2,47	2,76	2,76	2,87	2,87
- kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka	kg	0,52	0,52	0,75	0,75	1,03	1,03	1,24	1,24	1,38	1,38	1,44	1,44

- mleko, sojino	kg	0,36	0,36	0,52	0,52	0,72	0,72	0,86	0,86	0,96	0,96	1	1
- čebula	kg	0,52	0,56	0,75	0,81	1,03	1,12	1,24	1,33	1,38	1,49	1,44	1,55
- jajce, kokošje	kg	0,46	0,51	0,66	0,74	0,91	1,02	1,09	1,22	1,21	1,36	1,26	1,42
- drobtine, posušene	kg	0,21	0,21	0,3	0,3	0,41	0,41	0,49	0,49	0,55	0,55	0,57	0,57
- margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,1	0,1	0,15	0,15	0,21	0,21	0,25	0,25	0,28	0,28	0,29	0,29
- česen	kg	0,05	0,06	0,07	0,08	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14	0,15	0,14	0,16
- peteršilj, zelenje													
- kis, jabolčni	l	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14	0,14	0,14
- bazilika, posušena													
- drobnjak													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18		26		36		43		48		50	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
korenček v omaki, brez mlečnih beljakovin (kuhanje)	kg	12	12,01	17,4	17,41	24	24,01	29,4	29,41	34,2	34,22	37,8	37,82
- korenje, kuhano, odcejeno	kg	6	6	8,7	8,7	12	12	14,7	14,7	17,1	17,1	18,9	18,9
- voda	l	4,8	4,8	6,96	6,96	9,6	9,6	11,76	11,76	13,68	13,68	15,12	15,12
- mleko, sojino	kg	1,4	1,4	2,03	2,03	2,8	2,8	3,43	3,43	3,99	3,99	4,41	4,41
- rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,2	0,2	0,29	0,29	0,4	0,4	0,49	0,49	0,57	0,57	0,63	0,63
- česen	kg	0,06	0,07	0,09	0,1	0,12	0,13	0,15	0,16	0,17	0,19	0,19	0,21
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
sesekljan zrezek (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	8	8,11	11,6	11,76	16	16,22	19,6	19,87	22,8	23,11	25,2	25,54
- perutnina	kg	1,72	1,72	2,5	2,5	3,45	3,45	4,22	4,22	4,91	4,91	5,43	5,43
- teletina, meso, mišično	kg	1,15	1,15	1,67	1,67	2,3	2,3	2,82	2,82	3,28	3,28	3,62	3,62
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,15	1,15	1,67	1,67	2,3	2,3	2,82	2,82	3,28	3,28	3,62	3,62
- govedina, pleče	kg	1,15	1,15	1,67	1,67	2,3	2,3	2,82	2,82	3,28	3,28	3,62	3,62
- kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka	kg	0,57	0,57	0,83	0,83	1,15	1,15	1,41	1,41	1,64	1,64	1,81	1,81
- mleko, sojino	kg	0,4	0,4	0,58	0,58	0,8	0,8	0,98	0,98	1,14	1,14	1,26	1,26
- čebula	kg	0,57	0,62	0,83	0,9	1,15	1,24	1,41	1,52	1,64	1,77	1,81	1,95
- jajce, kokošje	kg	0,51	0,57	0,73	0,82	1,01	1,13	1,24	1,39	1,44	1,61	1,59	1,78
- drobtine, posušene	kg	0,23	0,23	0,33	0,33	0,46	0,46	0,56	0,56	0,66	0,66	0,72	0,72
- margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,11	0,11	0,17	0,17	0,23	0,23	0,28	0,28	0,33	0,33	0,36	0,36
- česen	kg	0,06	0,06	0,08	0,09	0,11	0,13	0,14	0,16	0,16	0,18	0,18	0,2
- peteršilj, zelenje													
- kis, jabolčni	l	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,16	0,16	0,18	0,18

- bazilika, posušena													
- drobnjak													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		29		40		49		57		63	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/50 kcal; 0,5 kcal/g; 2 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 82 mg Na (0,21 g NaCl); 71 g vode.													
Carski praženec, brez mlečnih beljakovin (1474L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	2,34	2,34	3,51	3,51	4,68	4,68	5,46	5,46	6,24	6,24	6,24	6,24
moka, pšenična, tip 500	kg	1,95	1,95	2,93	2,93	3,91	3,91	4,56	4,56	5,21	5,21	5,21	5,21
jajce, kokošje	kg	0,91	1,02	1,36	1,52	1,82	2,03	2,12	2,37	2,42	2,71	2,42	2,71
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,34	0,34	0,5	0,5	0,67	0,67	0,78	0,78	0,9	0,9	0,9	0,9
sladkor	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,42	0,42	0,48	0,48	0,48	0,48
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,28	0,28	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		16		16	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	2,73	2,73	3,9	3,9	5,07	5,07	6,24	6,24	7,02	7,02	7,8	7,8
moka, pšenična, tip 500	kg	2,28	2,28	3,26	3,26	4,23	4,23	5,21	5,21	5,86	5,86	6,51	6,51
jajce, kokošje	kg	1,06	1,19	1,51	1,69	1,97	2,2	2,42	2,71	2,72	3,05	3,03	3,39
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,39	0,39	0,56	0,56	0,73	0,73	0,9	0,9	1,01	1,01	1,12	1,12
sladkor	kg	0,21	0,21	0,3	0,3	0,39	0,39	0,48	0,48	0,54	0,54	0,6	0,6
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,14	0,14	0,2	0,2	0,26	0,26	0,32	0,32	0,36	0,36	0,4	0,4
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		18		20	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,72 MJ/171 kcal; 1,7 kcal/g; 5 g maščob; 25 g ogljikovih hidratov.; 65 mg Na (0,17 g NaCl); 41 g vode.													

Jedilnik 26

Primorska / Pomurje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brioš z jagodno marmelado, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina • kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina • zelena solata s koruzico in rdečim grozrdjem 	<ul style="list-style-type: none"> • grahova poletna juha • čufte v paradižnikovi omaki, brez podmeta, brez jajc in jajčnega lecitina • krompir, kuhan in nato olupljen • rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> • carski praženec, brez jajc in jajčnega lecitina • rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Brioš z jagodno marmelado, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina (1525J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brioši (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	5,67	5,67	7,09	7,09	9,92	9,92	11,34	11,34	12,75	12,75	14,17	14,17
- moka, pšenična, tip 500	kg	3,98	3,98	4,97	4,97	6,96	6,96	7,96	7,96	8,95	8,95	9,94	9,94
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,93	1,93	2,41	2,41	3,37	3,37	3,85	3,85	4,34	4,34	4,82	4,82
- kvas	kg	0,27	0,27	0,33	0,33	0,46	0,46	0,53	0,53	0,6	0,6	0,66	0,66
- sliva, džem	kg	0,12	0,12	0,15	0,15	0,21	0,21	0,24	0,24	0,27	0,27	0,3	0,3
- kis, jabolčni	l	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07	0,08	0,08
- janež, semena													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
jagode, džem	kg	0,33	0,33	0,41	0,41	0,58	0,58	0,66	0,66	0,75	0,75	0,83	0,83
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		7,5		10,5		12		13,5		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brioši (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	5,67	5,67	8,5	8,5	11,34	11,34	12,75	12,75	15,59	15,59	17,01	17,01
- moka, pšenična, tip 500	kg	3,98	3,98	5,97	5,97	7,96	7,96	8,95	8,95	10,94	10,94	11,93	11,93
- mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,93	1,93	2,89	2,89	3,85	3,85	4,34	4,34	5,3	5,3	5,78	5,78

- kvas	kg	0,27	0,27	0,4	0,4	0,53	0,53	0,6	0,6	0,73	0,73	0,8	0,8
- sliva, džem	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,27	0,27	0,33	0,33	0,36	0,36
- kis, jabolčni	l	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1
- janež, semena													
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
jagode, džem	kg	0,33	0,33	0,5	0,5	0,66	0,66	0,75	0,75	0,91	0,91	0,99	0,99
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		13,5		16,5		18	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,9 MJ/213 kcal; 2,1 kcal/g; 1 g maščob; 44 g ogljikovih hidratov.; 58 mg Na (0,15 g NaCl); 37 g vode.

Čufte v paradižnikovi omaki, brez podmeta, brez jajc in jajčnega lecitina (1701J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,07	6,07	8,93	8,93	12,14	12,14	15	15	16,79	16,79	17,5	17,5
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	4,86	5,05	7,14	7,43	9,71	10,1	12	12,48	13,43	13,97	14	14,56
- paradižnik	kg	4,86	5,05	7,14	7,43	9,71	10,1	12	12,48	13,43	13,97	14	14,56
čebula	kg	2,46	2,65	3,61	3,9	4,92	5,31	6,07	6,56	6,79	7,34	7,08	7,65
govedina, mleto meso	kg	1,82	1,82	2,68	2,68	3,64	3,64	4,5	4,5	5,04	5,04	5,25	5,25
svinjina, mleto meso	kg	1,21	1,21	1,79	1,79	2,43	2,43	3	3	3,36	3,36	3,5	3,5
smetana, kislá	kg	0,85	0,85	1,25	1,25	1,7	1,7	2,1	2,1	2,35	2,35	2,45	2,45
olje, repično	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,54	0,54	0,67	0,67	0,75	0,75	0,78	0,78
česen	kg	0,03	0,04	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,1	0,09	0,1
paprika	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	17		25		34		42		47		49	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,79	6,79	10	10	13,57	13,57	17,14	17,14	19,64	19,64	21,79	21,79
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	5,43	5,65	8	8,32	10,86	11,29	13,71	14,26	15,71	16,34	17,43	18,13
- paradižnik	kg	5,43	5,65	8	8,32	10,86	11,29	13,71	14,26	15,71	16,34	17,43	18,13
čebula	kg	2,75	2,97	4,05	4,37	5,49	5,93	6,94	7,49	7,95	8,59	8,82	9,52
govedina, mleto meso	kg	2,04	2,04	3	3	4,07	4,07	5,14	5,14	5,89	5,89	6,54	6,54
svinjina, mleto meso	kg	1,36	1,36	2	2	2,71	2,71	3,43	3,43	3,93	3,93	4,36	4,36
smetana, kislá	kg	0,95	0,95	1,4	1,4	1,9	1,9	2,4	2,4	2,75	2,75	3,05	3,05
olje, repično	l	0,3	0,3	0,44	0,44	0,6	0,6	0,76	0,76	0,87	0,87	0,97	0,97
česen	kg	0,04	0,04	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,1	0,1	0,12	0,12	0,13

paprika	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		28		38		48		55		61	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,27 MJ/64 kcal; 0,6 kcal/g; 5 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 28 mg Na (0,07 g NaCl); 72 g vode.

Carski praženec, brez jajc in jajčnega lecitina (1474J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,27	2,27	3,41	3,41	4,54	4,54	5,3	5,3	6,06	6,06	6,43	6,43
moka, pšenična, tip 500	kg	1,95	1,95	2,93	2,93	3,91	3,91	4,56	4,56	5,21	5,21	5,53	5,53
smetana, kislá	kg	0,9	0,9	1,35	1,35	1,8	1,8	2,1	2,1	2,4	2,4	2,55	2,55
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,34	0,34	0,5	0,5	0,67	0,67	0,78	0,78	0,9	0,9	0,95	0,95
sladkor	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,42	0,42	0,48	0,48	0,51	0,51
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,16	0,16	0,23	0,23	0,31	0,31	0,36	0,36	0,42	0,42	0,44	0,44
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		16		17	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,65	2,65	3,79	3,79	4,92	4,92	6,06	6,06	7,19	7,19	7,95	7,95
moka, pšenična, tip 500	kg	2,28	2,28	3,26	3,26	4,23	4,23	5,21	5,21	6,18	6,18	6,84	6,84
smetana, kislá	kg	1,05	1,05	1,5	1,5	1,95	1,95	2,4	2,4	2,85	2,85	3,15	3,15
rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	kg	0,39	0,39	0,56	0,56	0,73	0,73	0,9	0,9	1,06	1,06	1,18	1,18
sladkor	kg	0,21	0,21	0,3	0,3	0,39	0,39	0,48	0,48	0,57	0,57	0,63	0,63
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,18	0,18	0,26	0,26	0,34	0,34	0,42	0,42	0,49	0,49	0,55	0,55
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		19		21	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,73 MJ/174 kcal; 1,7 kcal/g; 7 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 37 mg Na (0,1 g NaCl); 41 g vode.

Jedilnik 26

Primorska / Pomurje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brioš z jagodno marmelado • kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • zelena solata s koruzico in rdečim grozrdjem 	<ul style="list-style-type: none"> • grahova poletna juha • čufte v paradižnikovi omaki, brez podmeta • krompir, kuhan in nato olupljen • rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • štručka, pšenična, polnozrnata 	<ul style="list-style-type: none"> • carski praženec • rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 26

Primorska / Pomurje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brioš z jagodno marmelado • kakavov napitek 	<ul style="list-style-type: none"> • kruh, mešani, pšenični/rženi • zelena solata s koruzico in rdečim grozrdjem 	<ul style="list-style-type: none"> • grahova poletna juha • sojini čufte v paradižnikovi omaki • krompir, kuhan in nato olupljen • rdeča pesa v solati 	<ul style="list-style-type: none"> • marelica/breskev • štručka, pšenična, polnozrnata 	<ul style="list-style-type: none"> • carski praženec • rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	brioš z jagodno marmelado	kos	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)	5 (150 g)
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	zelena solata s koruzico in rdečim grozđjem	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)
K	grahova poletna juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	sojini čufti v paradižnikovi omaki	manjši plod	3,5 (133 g)	5 (190 g)	7 (266 g)	8,5 (323 g)	9,5 (361 g)	10 (380 g)
	krompir, kuhan in nato olupljen	manjši plod	1,3 (100 g)	1,3 (100 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)
	rdeča pesa v solati	skodelica	70 g	100 g	140 g	160 g	180 g	190 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	marelica/breskev	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/80 g)	1,5 (75/80 g)	2 (100/100 g)	2,5 (125/130 g)	2,5 (125/130 g)
	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
V	carski praženec		60 g	90 g	120 g	140 g	160 g	170 g
	rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	žlica oz. kozarec	10/70 g	1,5 (15/70 g)	2 (20/70 g)	2 (20/70 g)	2,5 (25/70 g)	2,5 (25/70 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	brioš z jagodno marmelado	kos	2 (60 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)	5,5 (165 g)	6 (180 g)
	kakavov napitek	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	zelena solata s koruzico in rdečim grozđjem	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)	2,4 (180 g)
K	grahova poletna juha	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	sojini čufti v paradižnikovi omaki	manjši plod	4 (152 g)	6 (228 g)	8 (304 g)	10 (380 g)	11,5 (437 g)	12,5 (475 g)
	krompir, kuhan in nato olupljen	manjši plod	1,3 (100 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)
	rdeča pesa v solati	skodelica	80 g	110 g	150 g	190 g	220 g	240 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	marelica/breskev	manjši sadež	1 (50/50 g)	1,5 (75/80 g)	2 (100/100 g)	2,5 (125/130 g)	2,5 (125/130 g)	3 (150/150 g)
	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
V	carski praženec		70 g	100 g	130 g	170 g	190 g	210 g
	rozine oz. grozdni sok za starost 1–3 let	žlica oz. kozarec	1 (10/70 g)	1,5 (15/70 g)	2 (20/70 g)	2,5 (25/70 g)	3 (30/70 g)	3 (30/70 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

Sestavine in količine za 100 oseb

Sojini čufti v paradižnikovi omaki (1681V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	5,05	5,05	7,21	7,21	10,09	10,09	12,25	12,25	13,69	13,69	14,42	14,42
soja, zrna, posušena	kg	2,52	2,52	3,6	3,6	5,05	5,05	6,13	6,13	6,85	6,85	7,21	7,21
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	2,02	2,1	2,88	3	4,04	4,2	4,9	5,1	5,48	5,7	5,77	6
- paradižnik	kg	2,02	2,1	2,88	3	4,04	4,2	4,9	5,1	5,48	5,7	5,77	6
čebula	kg	1,3	1,4	1,86	2,01	2,6	2,81	3,16	3,41	3,53	3,81	3,71	4,01
čebula	kg	1,3	1,4	1,86	2,01	2,6	2,81	3,16	3,41	3,53	3,81	3,71	4,01
jajce, kokošje	kg	0,78	0,88	1,12	1,25	1,56	1,75	1,9	2,13	2,12	2,38	2,23	2,5
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
mleta sladka rdeča paprika													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13,3		19		26,6		32,3		36,1		38	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	5,77	5,77	8,65	8,65	11,53	11,53	14,42	14,42	16,58	16,58	18,02	18,02
soja, zrna, posušena	kg	2,88	2,88	4,32	4,32	5,77	5,77	7,21	7,21	8,29	8,29	9,01	9,01
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	2,31	2,4	3,46	3,6	4,61	4,8	5,77	6	6,63	6,9	7,21	7,5
- paradižnik	kg	2,31	2,4	3,46	3,6	4,61	4,8	5,77	6	6,63	6,9	7,21	7,5
čebula	kg	1,49	1,6	2,23	2,41	2,97	3,21	3,71	4,01	4,27	4,61	4,64	5,01
čebula	kg	1,49	1,6	2,23	2,41	2,97	3,21	3,71	4,01	4,27	4,61	4,64	5,01
jajce, kokošje	kg	0,89	1	1,34	1,5	1,79	2	2,23	2,5	2,57	2,88	2,79	3,13
česen	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1	0,11
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07
mleta sladka rdeča paprika													
• olje, oljčno, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15,2		22,8		30,4		38		43,7		47,5	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,36 MJ/87 kcal; 0,9 kcal/g; 6 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 68 mg Na (0,17 g NaCl); 61 g vode.													

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
	ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]							
Z	žemlja	kos	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)
	jabolko, krhlji, posušeni		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g
	bela kava	skodelica	100 ml	150 ml	200 ml	250 ml	275 ml	300 ml
DM	kefir	lonček	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g
	banana	manjši sadež	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2 (160 g)
K	korenčkova juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	pečeno piščančje bedro		60 g	100 g	130 g	160 g	180 g	200 g
	mlinci, zabeljeni		100 g	140 g	190 g	240 g	280 g	310 g
	rdeče zelje		60 g	100 g	130 g	160 g	180 g	200 g
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	marelica/grozdje	manjši sadež	1,5 (75/130 g)	2,5 (125/210 g)	3,5 (175/300 g)	4 (200/340 g)	4,5 (225/380 g)	5 (250/430 g)
	kruh, sadni	kos	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)	3,5 (263 g)	4 (300 g)
V	postrv v solati	skodelica	40 g	50 g	70 g	80 g	90 g	100 g
	kruh, koruzni	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Bela kava (1871)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,39	9,39	11,74	11,74	16,43	16,43	21,13	21,13	23,47	23,47	23,47	23,47
sladkor	kg	0,19	0,19	0,24	0,24	0,34	0,34	0,44	0,44	0,48	0,48	0,48	0,48
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,12	0,12	0,16	0,16	0,21	0,21	0,23	0,23	0,23	0,23
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		12,5		17,5		22,5		25		25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	9,39	9,39	14,08	14,08	18,78	18,78	23,47	23,47	25,82	25,82	28,17	28,17
sladkor	kg	0,19	0,19	0,29	0,29	0,39	0,39	0,48	0,48	0,53	0,53	0,58	0,58
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,23	0,23	0,26	0,26	0,28	0,28
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		25		27,5		30	

NAVODILA: Pripravimo kavni pripravek iz žitne kave, sladkorja in malo mlačnega mleka ter ga vmešamo v segreto mleko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,24 MJ/57 kcal; 0,6 kcal/g; 2 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 48 mg Na (0,12 g NaCl); 87 g vode.

Korenčkova juha (1398)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	12,02	12,02	12,02	12,02	24,04	24,04	24,04	24,04	33,65	33,65	33,65	33,65
korenje	kg	0,48	0,57	0,48	0,57	0,96	1,14	0,96	1,14	1,35	1,6	1,35	1,6
zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,48	0,48	0,96	0,96	0,96	0,96	1,35	1,35	1,35	1,35
jajce, kokošje, rumenjak	kg	0,19	0,19	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1-6 let	kg	0,19	0,19	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	12,02	12,02	24,04	24,04	24,04	24,04	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65
korenje	kg	0,48	0,57	0,96	1,14	0,96	1,14	1,35	1,6	1,35	1,6	1,35	1,6
zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,96	0,96	0,96	0,96	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
jajce, kokošje, rumenjak	kg	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1-6 let	kg	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAVODILA: Korenje očistimo, narežemo na kolobarje ali naribamo in z zdrobom vkuhamo v vrelo jušno osnovo. Kuhamo 10 minut. V kislo smetano gladko vmešamo rumenjak in legir dodamo juhi, ko je že nehala vreti. Postrežemo s peteršiljem.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,13 MJ/30 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 79 mg Na (0,2 g NaCl); 79 g vode.

Pečeno piščančje bedro (1929)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kokoš, bedro, brez kože	kg	6,55	6,55	8,73	8,73	13,09	13,09	15,27	15,27	17,45	17,45	17,45	17,45
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		12		14		16		16	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kokoš, bedro, brez kože	kg	6,55	6,55	10,91	10,91	14,18	14,18	17,45	17,45	19,64	19,64	21,82	21,82
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		10		13		16		18		20	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,67 MJ/161 kcal; 1,6 kcal/g; 11 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 92 mg Na (0,24 g NaCl); 61 g vode.

Mlinci, zabeljeni (1548)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mlinci, pečeni (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	4,09	4,18	5,9	6,04	7,72	7,9	9,54	9,76	10,9	11,15	11,35	11,61
- moka, pšenična, tip 500	kg	4,09	4,09	5,9	5,9	7,72	7,72	9,54	9,54	10,9	10,9	11,35	11,35
- jajce, kokošje	kg	0,98	1,1	1,42	1,59	1,85	2,08	2,29	2,56	2,62	2,93	2,72	3,05
- smetana, kislá	kg	0,65	0,65	0,94	0,94	1,24	1,24	1,53	1,53	1,74	1,74	1,82	1,82
- voda	l	0,16	0,16	0,24	0,24	0,31	0,31	0,38	0,38	0,44	0,44	0,45	0,45
voda	l	4,09	4,09	5,9	5,9	7,72	7,72	9,54	9,54	10,9	10,9	11,35	11,35
smetana, kislá	kg	0,82	0,82	1,18	1,18	1,54	1,54	1,91	1,91	2,18	2,18	2,27	2,27
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		24		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mlinci, pečeni (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	4,54	4,65	6,36	6,5	8,63	8,83	10,9	11,15	12,72	13,01	14,08	14,4
- moka, pšenična, tip 500	kg	4,54	4,54	6,36	6,36	8,63	8,63	10,9	10,9	12,72	12,72	14,08	14,08
- jajce, kokošje	kg	1,09	1,22	1,53	1,71	2,07	2,32	2,62	2,93	3,05	3,42	3,38	3,78
- smetana, kislá	kg	0,73	0,73	1,02	1,02	1,38	1,38	1,74	1,74	2,03	2,03	2,25	2,25
- voda	l	0,18	0,18	0,25	0,25	0,35	0,35	0,44	0,44	0,51	0,51	0,56	0,56
voda	l	4,54	4,54	6,36	6,36	8,63	8,63	10,9	10,9	12,72	12,72	14,08	14,08
smetana, kislá	kg	0,91	0,91	1,27	1,27	1,73	1,73	2,18	2,18	2,54	2,54	2,82	2,82
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		24		28		31	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,69 MJ/165 kcal; 1,7 kcal/g; 4 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 58 mg Na (0,15 g NaCl); 69 g vode.

Rdeče zelje (1450)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelje, rdeče	kg	3,13	3,81	4,17	5,08	6,25	7,63	7,29	8,9	8,33	10,17	8,33	10,17
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,56	1,56	2,08	2,08	3,13	3,13	3,65	3,65	4,17	4,17	4,17	4,17
olje, oljčno	l	0,52	0,52	0,69	0,69	1,04	1,04	1,22	1,22	1,39	1,39	1,39	1,39
čebula	kg	0,47	0,51	0,63	0,68	0,94	1,01	1,09	1,18	1,25	1,35	1,25	1,35
jabolko	kg	0,31	0,34	0,42	0,45	0,63	0,68	0,73	0,79	0,83	0,9	0,83	0,9

sladkor	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,19	0,19	0,22	0,22	0,25	0,25	0,25	0,25
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		8		12		14		16		16	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelje, rdeče	kg	3,13	3,81	5,21	6,35	6,77	8,26	8,33	10,17	9,38	11,44	10,42	12,71
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,56	1,56	2,6	2,6	3,39	3,39	4,17	4,17	4,69	4,69	5,21	5,21
olje, oljčno	l	0,52	0,52	0,87	0,87	1,13	1,13	1,39	1,39	1,56	1,56	1,74	1,74
čebula	kg	0,47	0,51	0,78	0,84	1,02	1,1	1,25	1,35	1,41	1,52	1,56	1,69
jabolko	kg	0,31	0,34	0,52	0,56	0,68	0,73	0,83	0,9	0,94	1,01	1,04	1,13
sladkor	kg	0,09	0,09	0,16	0,16	0,2	0,2	0,25	0,25	0,28	0,28	0,31	0,31
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		10		13		16		18		20	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,32 MJ/77 kcal; 0,8 kcal/g; 6 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 26 mg Na (0,07 g NaCl); 67 g vode.

Postrv v solati (1393)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
postrv, kuhana	kg	1,54	1,54	2,57	2,57	3,08	3,08	3,59	3,59	4,11	4,11	4,11	4,11
šampinjoni	kg	1,1	1,12	1,83	1,87	2,2	2,24	2,57	2,62	2,93	2,99	2,93	2,99
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,21	0,21	0,34	0,34	0,41	0,41	0,48	0,48	0,55	0,55	0,55	0,55
olje, oljčno	l	0,1	0,1	0,16	0,16	0,2	0,2	0,23	0,23	0,26	0,26	0,26	0,26
sir parmezan, 36.6 % m.m, v suhi snovi	kg	0,07	0,07	0,11	0,12	0,13	0,14	0,15	0,16	0,18	0,18	0,18	0,18
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		5		6		7		8		8	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
postrv, kuhana	kg	2,05	2,05	2,57	2,57	3,59	3,59	4,11	4,11	4,62	4,62	5,13	5,13
šampinjoni	kg	1,47	1,5	1,83	1,87	2,57	2,62	2,93	2,99	3,3	3,37	3,67	3,74
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,28	0,28	0,34	0,34	0,48	0,48	0,55	0,55	0,62	0,62	0,69	0,69
olje, oljčno	l	0,13	0,13	0,16	0,16	0,23	0,23	0,26	0,26	0,29	0,29	0,33	0,33
sir parmezan, 36.6 % m.m, v suhi snovi	kg	0,09	0,09	0,11	0,12	0,15	0,16	0,18	0,18	0,2	0,21	0,22	0,23
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		5		7		8		9		10	

NAVODILA: Postrv mariniramo. Starejšim otrokom vključimo v jed tudi narezane sveže šampinjone.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,56 MJ/135 kcal; 1,4 kcal/g; 8 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 74 g vode.

Zelena solata (1606)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata, glavната	kg	4,35	5,74	4,35	5,74	4,35	5,74	4,35	5,74	4,35	5,74	4,35	5,74
kis, jabolčni	kg	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, sončnično	l	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		5		5		5		5		5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata, glavната	kg	4,35	5,74	4,35	5,74	4,35	5,74	4,35	5,74	4,35	5,74	4,35	5,74
kis, jabolčni	kg	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, sončnično	l	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19	0,19
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		5		5		5		5		5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/42 kcal; 0,4 kcal/g; 4 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 25 mg Na (0,07 g NaCl); 91 g vode.

peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		25		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	12,02	12,02	24,04	24,04	24,04	24,04	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65
korenje	kg	0,48	0,57	0,96	1,14	0,96	1,14	1,35	1,6	1,35	1,6	1,35	1,6
škrob, koruzni	kg	0,38	0,38	0,75	0,75	0,75	0,75	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05
jajce, kokošje, rumenjaki	kg	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kisla smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/32 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 79 mg Na (0,2 g NaCl); 78 g vode.

Mlinci, zabeljeni, brez glutena (1548C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mlinci, pečeni (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	4,09	4,18	5,9	6,04	7,72	7,9	9,54	9,76	10,45	10,69	10,9	11,15
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	3,06	3,06	4,42	4,42	5,78	5,78	7,14	7,14	7,82	7,82	8,16	8,16
- jajce, kokošje	kg	0,98	1,1	1,42	1,59	1,85	2,08	2,29	2,56	2,51	2,81	2,62	2,93
- smetana, kisl	kg	0,65	0,65	0,94	0,94	1,24	1,24	1,53	1,53	1,67	1,67	1,74	1,74
- voda	l	0,16	0,16	0,24	0,24	0,31	0,31	0,38	0,38	0,42	0,42	0,44	0,44
voda	l	4,09	4,09	5,9	5,9	7,72	7,72	9,54	9,54	10,45	10,45	10,9	10,9
smetana, kisl	kg	0,82	0,82	1,18	1,18	1,54	1,54	1,91	1,91	2,09	2,09	2,18	2,18
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		23		24	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mlinci, pečeni (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	4,54	4,65	6,36	6,5	8,63	8,83	10,9	11,15	12,72	13,01	14,08	14,4
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	3,4	3,4	4,76	4,76	6,46	6,46	8,16	8,16	9,52	9,52	10,54	10,54
- jajce, kokošje	kg	1,09	1,22	1,53	1,71	2,07	2,32	2,62	2,93	3,05	3,42	3,38	3,78
- smetana, kisl	kg	0,73	0,73	1,02	1,02	1,38	1,38	1,74	1,74	2,03	2,03	2,25	2,25
- voda	l	0,18	0,18	0,25	0,25	0,35	0,35	0,44	0,44	0,51	0,51	0,56	0,56
voda	l	4,54	4,54	6,36	6,36	8,63	8,63	10,9	10,9	12,72	12,72	14,08	14,08
smetana, kisl	kg	0,91	0,91	1,27	1,27	1,73	1,73	2,18	2,18	2,54	2,54	2,82	2,82
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		19		24		28		31	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,05 MJ/250 kcal; 2,5 kcal/g; 14 g maščob; 27 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 68 g vode.

Jedilnik 27

Dolenjska



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> žemlja, brez dodatka mleka jabolko, krhlji, posušeni žitna kava s sojinim mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira banana 	<ul style="list-style-type: none"> korenčkova juha pečeno piščančje bedro mlinci, zabeljeni, brez laktoze rdeče zelje 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje kruh, sadni, brez laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> postrv v solati, brez laktoze kruh, koruzni, brez laktoze zelena solata

Sestavine in količine za 100 oseb

Žitna kava s sojinim mlekom (1871L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	9,6	9,6	12	12	16,8	16,8	19,2	19,2	21,6	21,6	24	24
sladkor	kg	0,19	0,19	0,24	0,24	0,34	0,34	0,39	0,39	0,44	0,44	0,48	0,48
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,12	0,12	0,16	0,16	0,19	0,19	0,21	0,21	0,23	0,23
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		12,5		17,5		20		22,5		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	9,6	9,6	14,4	14,4	19,2	19,2	21,6	21,6	26,4	26,4	28,8	28,8
sladkor	kg	0,19	0,19	0,29	0,29	0,39	0,39	0,44	0,44	0,53	0,53	0,58	0,58
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,21	0,21	0,26	0,26	0,28	0,28
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		22,5		27,5		30	

NAČIN PRIPRAVE: Pripravimo kavni pripravek iz žitne kave, sladkorja in malo mlačnega sojinega mleka ter ga vmešamo v segreto sojino mleko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/69 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 85 g vode.

Mlinci, zabeljeni, brez laktoze (1548L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mlinci, pečeni (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	4,09	4,18	5,9	6,04	8,17	8,36	9,54	9,76	10,9	11,15	11,35	11,61
- moka, pšenična, tip 500	kg	4,09	4,09	5,9	5,9	8,17	8,17	9,54	9,54	10,9	10,9	11,35	11,35
- jajce, kokošje	kg	0,98	1,1	1,42	1,59	1,96	2,2	2,29	2,56	2,62	2,93	2,72	3,05
- sojin sir (tofu)	kg	0,63	0,63	0,91	0,91	1,26	1,26	1,47	1,47	1,68	1,68	1,75	1,75
- voda	l	0,16	0,16	0,24	0,24	0,33	0,33	0,38	0,38	0,44	0,44	0,45	0,45
voda	l	4,09	4,09	5,9	5,9	8,17	8,17	9,54	9,54	10,9	10,9	11,35	11,35
sojin sir (tofu)	kg	0,81	0,81	1,17	1,17	1,62	1,62	1,89	1,89	2,16	2,16	2,25	2,25
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		18		21		24		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mlinci, pečeni (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	4,54	4,65	6,81	6,97	9,08	9,29	11,35	11,61	12,72	13,01	14,08	14,4
- moka, pšenična, tip 500	kg	4,54	4,54	6,81	6,81	9,08	9,08	11,35	11,35	12,72	12,72	14,08	14,08
- jajce, kokošje	kg	1,09	1,22	1,63	1,83	2,18	2,44	2,72	3,05	3,05	3,42	3,38	3,78
- sojin sir (tofu)	kg	0,7	0,7	1,05	1,05	1,4	1,4	1,75	1,75	1,96	1,96	2,17	2,17
- voda	l	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,51	0,51	0,56	0,56
voda	l	4,54	4,54	6,81	6,81	9,08	9,08	11,35	11,35	12,72	12,72	14,08	14,08
sojin sir (tofu)	kg	0,9	0,9	1,35	1,35	1,8	1,8	2,25	2,25	2,52	2,52	2,79	2,79
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		25		28		31	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,58 MJ/137 kcal; 1,4 kcal/g; 1 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 45 mg Na (0,12 g NaCl); 72 g vode.													
Postrv v solati, brez laktoze (1393L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
postrv, kuhana	kg	1,54	1,54	2,57	2,57	3,08	3,08	3,59	3,59	4,11	4,11	4,11	4,11
šampinjoni	kg	1,1	1,12	1,83	1,87	2,2	2,24	2,57	2,62	2,93	2,99	2,93	2,99
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,21	0,21	0,34	0,34	0,41	0,41	0,48	0,48	0,55	0,55	0,55	0,55
olje, oljčno	l	0,1	0,1	0,16	0,16	0,2	0,2	0,23	0,23	0,26	0,26	0,26	0,26
sojin sir (tofu)	kg	0,06	0,06	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14	0,16	0,16	0,16	0,16
poper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		5		6		7		8		8	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
postrv, kuhana	kg	2,05	2,05	2,57	2,57	3,59	3,59	4,11	4,11	4,62	4,62	5,13	5,13
šampinjoni	kg	1,47	1,5	1,83	1,87	2,57	2,62	2,93	2,99	3,3	3,37	3,67	3,74
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,28	0,28	0,34	0,34	0,48	0,48	0,55	0,55	0,62	0,62	0,69	0,69
olje, oljčno	l	0,13	0,13	0,16	0,16	0,23	0,23	0,26	0,26	0,29	0,29	0,33	0,33
sojin sir (tofu)	kg	0,08	0,08	0,1	0,1	0,14	0,14	0,16	0,16	0,18	0,18	0,2	0,2
popper, črn													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		5		7		8		9		10	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,52 MJ/125 kcal; 1,3 kcal/g; 7 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 28 mg Na (0,07 g NaCl); 75 g vode.

Jedilnik 27

Dolenjska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> žemlja, brez dodatka mleka jabolko, krhlji, posušeni žitna kava s sojinim mlekom 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira banana 	<ul style="list-style-type: none"> korenčkova juha pečeno piščančje bedro mlinci, zabeljeni, brez mlečnih beljakovin kumare v omaki 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje kruh, sadni, brez mlečnih beljakovin 	<ul style="list-style-type: none"> govedina s krompirjem in zeleno v solati kruh, koruzni, brez mlečnih beljakovin zeleno solata

Sestavine in količine za 100 oseb

Žitna kava s sojinim mlekom (1871L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
mleko, sojino	kg	9,6	9,6	12	12	16,8	16,8	19,2	19,2	21,6	21,6	24	24
sladkor	kg	0,19	0,19	0,24	0,24	0,34	0,34	0,39	0,39	0,44	0,44	0,48	0,48
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,12	0,12	0,16	0,16	0,19	0,19	0,21	0,21	0,23	0,23
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		12,5		17,5		20		22,5		25	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mleko, sojino	kg	9,6	9,6	14,4	14,4	19,2	19,2	21,6	21,6	26,4	26,4	28,8	28,8
sladkor	kg	0,19	0,19	0,29	0,29	0,39	0,39	0,44	0,44	0,53	0,53	0,58	0,58
žitna kava iz cikorije	l	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,21	0,21	0,26	0,26	0,28	0,28
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		22,5		27,5		30	

NAČIN PRIPRAVE: Pripravimo kavni pripravek iz žitne kave, sladkorja in malo mlačnega sojinega mleka ter ga vmešamo v segreto sojino mleko.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/69 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 85 g vode.

Mlinci, zabeljeni, brez mlečnih beljakovin (1548L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mlinci, pečeni (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	4,09	4,18	5,9	6,04	8,17	8,36	9,99	10,22	10,9	11,15	11,35	11,61
- moka, pšenična, tip 500	kg	4,09	4,09	5,9	5,9	8,17	8,17	9,99	9,99	10,9	10,9	11,35	11,35
- jajce, kokošje	kg	0,98	1,1	1,42	1,59	1,96	2,2	2,4	2,69	2,62	2,93	2,72	3,05
- sojin sir (tofu)	kg	0,63	0,63	0,91	0,91	1,26	1,26	1,54	1,54	1,68	1,68	1,75	1,75
- voda	l	0,16	0,16	0,24	0,24	0,33	0,33	0,4	0,4	0,44	0,44	0,45	0,45
voda	l	4,09	4,09	5,9	5,9	8,17	8,17	9,99	9,99	10,9	10,9	11,35	11,35
sojin sir (tofu)	kg	0,81	0,81	1,17	1,17	1,62	1,62	1,98	1,98	2,16	2,16	2,25	2,25
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		18		22		24		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mlinci, pečeni (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	4,54	4,65	6,81	6,97	9,08	9,29	11,35	11,61	13,17	13,47	14,53	14,87
- moka, pšenična, tip 500	kg	4,54	4,54	6,81	6,81	9,08	9,08	11,35	11,35	13,17	13,17	14,53	14,53
- jajce, kokošje	kg	1,09	1,22	1,63	1,83	2,18	2,44	2,72	3,05	3,16	3,54	3,49	3,91
- sojin sir (tofu)	kg	0,7	0,7	1,05	1,05	1,4	1,4	1,75	1,75	2,03	2,03	2,24	2,24
- voda	l	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,53	0,53	0,58	0,58
voda	l	4,54	4,54	6,81	6,81	9,08	9,08	11,35	11,35	13,17	13,17	14,53	14,53
sojin sir (tofu)	kg	0,9	0,9	1,35	1,35	1,8	1,8	2,25	2,25	2,61	2,61	2,88	2,88
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		15		20		25		29		32	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,58 MJ/137 kcal; 1,4 kcal/g; 1 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 45 mg Na (0,12 g NaCl); 72 g vode.

kis, jabolčni	kg	0,23	0,23	0,23	0,23	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	0,1	0,11	0,1	0,11	0,2	0,22	0,2	0,22	0,2	0,22	0,2	0,22
olja, oljčno	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		4		8		8		8		8	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, pleče, kuhano (kuhanje)	kg	1,8	1,8	1,8	1,8	3,61	3,61	3,61	3,61	3,61	3,61	5,41	5,41
- govedina, pleče	kg	2,46	2,46	2,46	2,46	4,92	4,92	4,92	4,92	4,92	4,92	7,38	7,38
čebula	kg	0,68	0,74	0,68	0,74	1,37	1,48	1,37	1,48	1,37	1,48	2,05	2,22
krompir, kuhan in nato olupljen	kg	0,45	0,49	0,45	0,49	0,9	0,98	0,9	0,98	0,9	0,98	1,35	1,47
zelenca, gomolj, kuhana (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)	kg	0,34	0,41	0,34	0,41	0,68	0,82	0,68	0,82	0,68	0,82	1,01	1,23
- zelena, gomolj	kg	0,34	0,43	0,34	0,43	0,68	0,86	0,68	0,86	0,68	0,86	1,01	1,29
kumarice, v kisu	kg	0,27	0,27	0,27	0,27	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,81	0,81
kis, jabolčni	kg	0,23	0,23	0,23	0,23	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,68	0,68
jajce, kokošje, v trdo kuhano	kg	0,1	0,11	0,1	0,11	0,2	0,22	0,2	0,22	0,2	0,22	0,3	0,33
olja, oljčno	l	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
gorčica, rumena, delikatesna													
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		4		8		8		8		12	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/106 kcal; 1,1 kcal/g; 5 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 138 mg Na (0,36 g NaCl); 80 g vode.

Jedilnik 27

Dolenjska



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> žemlja, brez dodatka jajčnega lecitina jabolko, krljji, posušeni bela kava 	<ul style="list-style-type: none"> kefir banana 	<ul style="list-style-type: none"> korenčkova juha, brez jajc pečeno piščančje bedro mlinci, zabeljeni, brez jajc in jajčnega lecitina bučke v omaki 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje kruh, sadni, brez jajc in jajčnega lecitina 	<ul style="list-style-type: none"> paradižnikova juha z rižem in peteršiljem kruh, koruzni, brez jajc in jajčnega lecitina zelena solata

Sestavine in količine za 100 oseb

Korenčkova juha, brez jajc (1398J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	12,02	12,02	12,02	12,02	24,04	24,04	24,04	24,04	33,65	33,65	33,65	33,65
korenje	kg	0,48	0,57	0,48	0,57	0,96	1,14	0,96	1,14	1,35	1,6	1,35	1,6
zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,48	0,48	0,96	0,96	0,96	0,96	1,35	1,35	1,35	1,35
smetana, kisl	kg	0,13	0,13	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35
kisl	kg	0,19	0,19	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		25		25		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	12,02	12,02	24,04	24,04	24,04	24,04	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65	33,65
korenje	kg	0,48	0,57	0,96	1,14	0,96	1,14	1,35	1,6	1,35	1,6	1,35	1,6
zdrob, pšenični	kg	0,48	0,48	0,96	0,96	0,96	0,96	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35	1,35
smetana, kisl	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
kisl	kg	0,19	0,19	0,38	0,38	0,38	0,38	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,11 MJ/25 kcal; 0,3 kcal/g; 0 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 79 mg Na (0,2 g NaCl); 79 g vode.

Mlinci, zabeljeni, brez jajc in jajčnega lecitina (1548J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mlinci, pečeni (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	4,09	4,18	5,9	6,04	8,17	8,36	9,54	9,76	10,9	11,15	11,35	11,61
- moka, pšenična, tip 500	kg	4,09	4,09	5,9	5,9	8,17	8,17	9,54	9,54	10,9	10,9	11,35	11,35
- smetana, kislá	kg	0,9	0,9	1,3	1,3	1,8	1,8	2,1	2,1	2,4	2,4	2,5	2,5
- smetana, kislá	kg	0,65	0,65	0,94	0,94	1,31	1,31	1,53	1,53	1,74	1,74	1,82	1,82
- voda	l	0,16	0,16	0,24	0,24	0,33	0,33	0,38	0,38	0,44	0,44	0,45	0,45
voda	l	4,09	4,09	5,9	5,9	8,17	8,17	9,54	9,54	10,9	10,9	11,35	11,35
smetana, kislá	kg	0,82	0,82	1,18	1,18	1,63	1,63	1,91	1,91	2,18	2,18	2,27	2,27
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		18		21		24		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
mlinci, pečeni (pečenje v pečici (na vročem zraku))	kg	4,54	4,65	6,36	6,5	9,08	9,29	10,9	11,15	12,72	13,01	14,08	14,4
- moka, pšenična, tip 500	kg	4,54	4,54	6,36	6,36	9,08	9,08	10,9	10,9	12,72	12,72	14,08	14,08
- smetana, kislá	kg	1	1	1,4	1,4	2	2	2,4	2,4	2,8	2,8	3,1	3,1
- smetana, kislá	kg	0,73	0,73	1,02	1,02	1,45	1,45	1,74	1,74	2,03	2,03	2,25	2,25
- voda	l	0,18	0,18	0,25	0,25	0,36	0,36	0,44	0,44	0,51	0,51	0,56	0,56
voda	l	4,54	4,54	6,36	6,36	9,08	9,08	10,9	10,9	12,72	12,72	14,08	14,08
smetana, kislá	kg	0,91	0,91	1,27	1,27	1,82	1,82	2,18	2,18	2,54	2,54	2,82	2,82
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		20		24		28		31	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,72 MJ/170 kcal; 1,7 kcal/g; 5 g maščob; 27 g ogljikovih hidratov.; 42 mg Na (0,11 g NaCl); 69 g vode.													
Bučke v omaki (1851J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
bučke	kg	3,11	3,51	4,66	5,27	6,22	7,03	7,25	8,2	8,29	9,37	8,81	9,95
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,55	1,55	2,33	2,33	3,11	3,11	3,63	3,63	4,14	4,14	4,4	4,4
olje, oljčno	l	0,52	0,52	0,78	0,78	1,04	1,04	1,21	1,21	1,38	1,38	1,47	1,47
čebula	kg	0,47	0,5	0,7	0,76	0,93	1,01	1,09	1,18	1,24	1,34	1,32	1,43
jabolko	kg	0,31	0,34	0,47	0,5	0,62	0,67	0,73	0,78	0,83	0,9	0,88	0,95
sladkor	kg	0,09	0,09	0,14	0,14	0,19	0,19	0,22	0,22	0,25	0,25	0,26	0,26
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		16		17	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
bučke	kg	3,63	4,1	5,18	5,85	6,74	7,61	8,29	9,37	9,84	11,12	10,88	12,29
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,81	1,81	2,59	2,59	3,37	3,37	4,14	4,14	4,92	4,92	5,44	5,44
olje, oljčno	l	0,6	0,6	0,86	0,86	1,12	1,12	1,38	1,38	1,64	1,64	1,81	1,81
čebula	kg	0,54	0,59	0,78	0,84	1,01	1,09	1,24	1,34	1,48	1,59	1,63	1,76
jabolko	kg	0,36	0,39	0,52	0,56	0,67	0,73	0,83	0,9	0,98	1,06	1,09	1,18
sladkor	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3	0,33	0,33
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7		10		13		16		19		21	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/76 kcal; 0,8 kcal/g; 6 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 22 mg Na (0,06 g NaCl); 68 g vode.

Paradižnikova juha z rižem in peteršiljem (1651J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnikova juha z rižem (brez toplotne obdelave)	kg	9,92	10,09	9,92	10,09	12,4	12,61	12,4	12,61	12,4	12,61	12,4	12,61
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	4,13	4,13	4,13	4,13	5,16	5,16	5,16	5,16	5,16	5,16	5,16	5,16
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	4,13	4,29	4,13	4,29	5,16	5,36	5,16	5,36	5,16	5,36	5,16	5,36
- riž, parboiled, dolgozrnati, kuhan	kg	1,24	1,24	1,24	1,24	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55
- kislá smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,41	0,41	0,41	0,41	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		12,5		12,5		12,5		12,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnikova juha z rižem (brez toplotne obdelave)	kg	9,92	10,09	9,92	10,09	12,4	12,61	12,4	12,61	12,4	12,61	12,4	12,61
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	4,13	4,13	4,13	4,13	5,16	5,16	5,16	5,16	5,16	5,16	5,16	5,16
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	4,13	4,29	4,13	4,29	5,16	5,36	5,16	5,36	5,16	5,36	5,16	5,36
- riž, parboiled, dolgozrnati, kuhan	kg	1,24	1,24	1,24	1,24	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55	1,55
- kislá smetana z 10 oz. 20 % m. m. za starost 1–6 let	kg	0,41	0,41	0,41	0,41	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52	0,52
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		10		12,5		12,5		12,5		12,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/33 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 45 mg Na (0,11 g NaCl); 91 g vode.

Jedilnik 27

Dolenjska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> žemlja jabolko, krljji, posušeni bela kava 	<ul style="list-style-type: none"> kefir banana 	<ul style="list-style-type: none"> korenčkova juha pečeno piščančje bedro mlinci, zabeljeni rdeče zelje 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje kruh, sadni 	<ul style="list-style-type: none"> postrv v solati kruh, koruzni zelena solata

Jedilnik 27

Dolenjska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> žemlja jabolko, krljji, posušeni bela kava 	<ul style="list-style-type: none"> kefir banana 	<ul style="list-style-type: none"> korenčkova juha pečeni žitni zrezki mlinci, zabeljeni rdeče zelje, brez mesa in mesnih izdelkov 	<ul style="list-style-type: none"> marelica/grozdje kruh, sadni 	<ul style="list-style-type: none"> postrv v solati kruh, koruzni zelena solata

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	žemlja	kos	0,5 (40 g)	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1 (80 g)
	jabolko, krljji, posušeni		20 g	30 g	40 g	40 g	50 g	50 g
	bela kava	skodelica	100 ml	125 ml	175 ml	225 ml	250 ml	250 ml
DM	kefir	lonček	150 g	180 g	250 g	375 g	375 g	375 g
	banana	manjši sadež	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)

Sestavine in količine za 100 oseb

Rdeče zelje, brez mesa in mesnih izdelkov (1450V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelje, rdeče	kg	2,34	2,86	3,65	4,45	4,95	6,04	5,99	7,31	6,77	8,26	7,03	8,58
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	1,17	1,17	1,82	1,82	2,47	2,47	2,99	2,99	3,38	3,38	3,51	3,51
olje, oljčno	l	0,39	0,39	0,61	0,61	0,82	0,82	1	1	1,13	1,13	1,17	1,17
čebula	kg	0,35	0,38	0,55	0,59	0,74	0,8	0,9	0,97	1,02	1,1	1,05	1,14
jabolko	kg	0,23	0,25	0,36	0,39	0,49	0,53	0,6	0,65	0,68	0,73	0,7	0,76
sladkor	kg	0,07	0,07	0,11	0,11	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,21	0,21
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5		7		9,5		11,5		13		13,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
zelje, rdeče	kg	2,86	3,49	4,17	5,08	5,47	6,67	6,77	8,26	7,81	9,53	8,85	10,8
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	1,43	1,43	2,08	2,08	2,73	2,73	3,38	3,38	3,9	3,9	4,42	4,42
olje, oljčno	l	0,48	0,48	0,69	0,69	0,91	0,91	1,13	1,13	1,3	1,3	1,48	1,48
čebula	kg	0,43	0,46	0,63	0,68	0,82	0,89	1,02	1,1	1,17	1,27	1,33	1,43
jabolko	kg	0,29	0,31	0,42	0,45	0,55	0,59	0,68	0,73	0,78	0,84	0,89	0,96
sladkor	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,16	0,16	0,2	0,2	0,23	0,23	0,27	0,27
lovorov list													
kumina, mleta													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5,5		8		10,5		13		15		17	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,42 MJ/101 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 26 mg Na (0,07 g NaCl); 61 g vode.

Jedilnik 28

Štajerska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi namaz z ajdovo kašo in bučnim semenom paradižnik zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kruh, pšenični, polnozrnati ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> juha, piščančja, domača sesekljana pečenka pire krompir kremna blitva zeljna solata 	<ul style="list-style-type: none"> skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let med jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> bučna juha, zabeljena testenine s skuto in orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, rženi	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	namaz z ajdovo kašo in bučnim semenom		20 g	20 g	30 g	40 g	40 g	40 g
	paradižnik	manjši plod	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)
	zeliščni čaj	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g
	kruh, pšenični, polnozrnati	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	ribez/slive	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/140 g)	2 (100/180 g)	2,5 (125/230 g)	2,5 (125/230 g)	3 (150/270 g)
K	juha, piščančja, domača	krožnik	125 g	200 g	250 g	325 g	350 g	350 g
	sesekljana pečenka		50 g	80 g	100 g	130 g	140 g	150 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	3,5 (280 g)
	kremna blitva		80 g	110 g	160 g	190 g	210 g	220 g
	zeljna solata	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				

PM	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	1,5 (45 g)	2 (60 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)
	med	žlička	1 (5 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)
	jabolko	manjši sadež	2 (100 g)	3 (150 g)	4 (200 g)	4 (200 g)	4 (200 g)	4 (200 g)
V	bučna juha, zabeljena	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	testenine s skuto in orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let		80 g	110 g	150 g	180 g	200 g	210 g

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, rženi	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	namaz z ajdovo kašo in bučnim semenom		20 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g
	paradižnik	manjši plod	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)
	zeliščni čaj	skodelica	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g	250 g
	kruh, pšenični, polnozrnati	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)
	ribez/slive	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/140 g)	2 (100/180 g)	2,5 (125/230 g)	3 (150/270 g)	3,5 (175/320 g)
K	juha, piščančja, domača	krožnik	150 g	225 g	300 g	350 g	350 g	350 g
	sesekljana pečenka		60 g	90 g	120 g	140 g	170 g	190 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	1,5 (120 g)	2 (160 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	4 (320 g)	4,5 (360 g)
	kremna blitva		90 g	130 g	180 g	220 g	250 g	280 g
	zeljna solata	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)	3,5 (263 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	1,5 (45 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)	5 (150 g)
	med	žlička	1 (5 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)	2,5 (13 g)	3 (15 g)
	jabolko	manjši sadež	2,5 (125 g)	3,5 (175 g)	4 (200 g)	4 (200 g)	4 (200 g)	4 (200 g)
V	bučna juha, zabeljena	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	testenine s skuto in orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let		90 g	130 g	170 g	200 g	230 g	260 g

sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		30		33		33		33	

NAVODILA: Skuhamo čaj, ga po želji sladkamo z medom in mu dodamo sok sveže stisnjenih limon.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/2 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 79 g vode.

Sesekljana pečenka (1549)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, mleto meso	kg	1,54	1,54	2,46	2,46	3,08	3,08	4	4	4,31	4,31	4,62	4,62
svinjina, mleto meso	kg	1,54	1,54	2,46	2,46	3,08	3,08	4	4	4,31	4,31	4,62	4,62
kruh, bel	kg	0,77	0,77	1,23	1,23	1,54	1,54	2	2	2,15	2,15	2,31	2,31
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,75	0,75	1,19	1,19	1,49	1,49	1,94	1,94	2,09	2,09	2,24	2,24
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,46	0,48	0,74	0,77	0,92	0,96	1,2	1,25	1,29	1,35	1,38	1,44
- čebula	kg	0,31	0,33	0,49	0,53	0,62	0,66	0,8	0,86	0,86	0,93	0,92	1
- olje, repično	l	0,17	0,17	0,27	0,27	0,34	0,34	0,44	0,44	0,48	0,48	0,51	0,51
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,38	0,38	0,62	0,62	0,77	0,77	1	1	1,08	1,08	1,15	1,15
jajce, kokošje	kg	0,15	0,17	0,24	0,27	0,3	0,33	0,39	0,43	0,42	0,47	0,45	0,5
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,02	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07
majaron, posušen													
poper, črn													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		10		13		14		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, mleto meso	kg	1,85	1,85	2,77	2,77	3,69	3,69	4,31	4,31	5,23	5,23	5,85	5,85
svinjina, mleto meso	kg	1,85	1,85	2,77	2,77	3,69	3,69	4,31	4,31	5,23	5,23	5,85	5,85
kruh, bel	kg	0,92	0,92	1,38	1,38	1,85	1,85	2,15	2,15	2,62	2,62	2,92	2,92
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,89	0,89	1,34	1,34	1,79	1,79	2,09	2,09	2,53	2,53	2,83	2,83
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,55	0,58	0,83	0,87	1,11	1,15	1,29	1,35	1,57	1,64	1,75	1,83
- čebula	kg	0,37	0,4	0,55	0,6	0,74	0,8	0,86	0,93	1,05	1,13	1,17	1,26
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,41	0,41	0,48	0,48	0,58	0,58	0,65	0,65
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,46	0,46	0,69	0,69	0,92	0,92	1,08	1,08	1,31	1,31	1,46	1,46
jajce, kokošje	kg	0,18	0,2	0,27	0,3	0,36	0,4	0,42	0,47	0,51	0,57	0,57	0,63
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,08	0,08	0,09

majaron, posušen													
poper, črn													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		17		19	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,81 MJ/194 kcal; 1,9 kcal/g; 13 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 101 mg Na (0,26 g NaCl); 57 g vode.													
Pire krompir (1565)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	10,53	10,53	14,04	14,04	17,56	17,56	21,07	21,07	24,58	24,58	24,58	24,58
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,28	1,28	1,7	1,7	2,13	2,13	2,55	2,55	2,98	2,98	2,98	2,98
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,22	0,22	0,26	0,26	0,31	0,31	0,31	0,31
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		20		24		28		28	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	10,53	10,53	14,04	14,04	21,07	21,07	24,58	24,58	28,09	28,09	31,6	31,6
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,28	1,28	1,7	1,7	2,55	2,55	2,98	2,98	3,4	3,4	3,83	3,83
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,26	0,26	0,31	0,31	0,35	0,35	0,39	0,39
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		24		28		32		36	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 69 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.													
Kremna blitva (1663)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	5,11	6,08	7,03	8,36	10,22	12,17	12,14	14,45	13,42	15,97	14,06	16,73
- blitva	kg	6,39	7,6	8,79	10,46	12,78	15,21	15,18	18,06	16,77	19,96	17,57	20,91
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,48	2,48	3,41	3,41	4,95	4,95	5,88	5,88	6,5	6,5	6,81	6,81
moka, pšenična, tip 500	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,26	0,26	0,3	0,3	0,34	0,34	0,35	0,35
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2	0,21	0,21
česen	kg	0,07	0,08	0,09	0,1	0,13	0,15	0,16	0,18	0,18	0,2	0,19	0,21
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		16		19		21		22	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	

blitva, kuhana (soparjenje)	kg	5,75	6,84	8,31	9,88	11,5	13,69	14,06	16,73	15,97	19,01	17,89	21,29
- blitva	kg	7,19	8,55	10,38	12,36	14,38	17,11	17,57	20,91	19,97	23,76	22,36	26,61
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,79	2,79	4,02	4,02	5,57	5,57	6,81	6,81	7,74	7,74	8,67	8,67
moka, pšenična, tip 500	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,29	0,29	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,09	0,09	0,12	0,12	0,17	0,17	0,21	0,21	0,24	0,24	0,27	0,27
česen	kg	0,08	0,09	0,11	0,12	0,15	0,17	0,19	0,21	0,21	0,24	0,24	0,26
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		18		22		25		28	

NAVODILA: V raztopljenem maslu svetlo prepražimo moko in dodamo strt česen. Nato prilijemo nekoliko vroče vode, v kateri smo skuhal ali soparili blitvo in mleko. Zavremo in kuhamo 10 minut; ves čas pridno mešamo, da preprečimo nastanek grudic. Odstavimo in vmešamo še toplo sesekljano blitvo in peteršilj ter solimo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/34 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 71 g vode.

Zeljna solata (1710)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
zelje	kg	6,94	8,47	10,41	12,7	13,88	16,93	17,35	21,16	17,35	21,16	20,82	25,4
kis, jabolčni	kg	0,38	0,38	0,57	0,57	0,77	0,77	0,96	0,96	0,96	0,96	1,15	1,15
olje, oljčno	l	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
zelje	kg	6,94	8,47	10,41	12,7	13,88	16,93	17,35	21,16	20,82	25,4	24,29	29,63
kis, jabolčni	kg	0,38	0,38	0,57	0,57	0,77	0,77	0,96	0,96	1,15	1,15	1,34	1,34
olje, oljčno	l	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,69	0,69
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		22,5		26,25	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,19 MJ/45 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 38 mg Na (0,1 g NaCl); 88 g vode.

Bučna juha, zabeljena (1544)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
bučna juha (praženje in nato dušenje)	kg	12,42	12,99	12,42	12,99	12,42	12,99	12,42	12,99	24,84	25,97	24,84	25,97
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	16,2	16,2	16,2	16,2
- buča	kg	2,16	2,72	2,16	2,72	2,16	2,72	2,16	2,72	4,32	5,44	4,32	5,44
- paradižnik	kg	1,89	1,96	1,89	1,96	1,89	1,96	1,89	1,96	3,77	3,92	3,77	3,92

- korenje	kg	0,31	0,37	0,31	0,37	0,31	0,37	0,31	0,37	0,63	0,75	0,63	0,75
- olje, repično	l	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,22	0,22	0,22	0,22
- čebula	kg	0,11	0,12	0,11	0,12	0,11	0,12	0,11	0,12	0,22	0,23	0,22	0,23
- kvinoja	kg	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,22	0,22	0,22	0,22
- česen	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,06	0,06	0,06	0,06
- muškati orešek, mleti													
peteršilj, zelenje													
olje, bučno	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
smetana, sladka, vsaj 30% m. m.	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		12,5		12,5		25		25	
Dečki /fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
bučna juha (praženje in nato dušenje)	kg	12,42	12,99	12,42	12,99	12,42	12,99	24,84	25,97	24,84	25,97	24,84	25,97
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	8,1	16,2	16,2	16,2	16,2	16,2	16,2
- buča	kg	2,16	2,72	2,16	2,72	2,16	2,72	4,32	5,44	4,32	5,44	4,32	5,44
- paradižnik	kg	1,89	1,96	1,89	1,96	1,89	1,96	3,77	3,92	3,77	3,92	3,77	3,92
- korenje	kg	0,31	0,37	0,31	0,37	0,31	0,37	0,63	0,75	0,63	0,75	0,63	0,75
- olje, repično	l	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
- čebula	kg	0,11	0,12	0,11	0,12	0,11	0,12	0,22	0,23	0,22	0,23	0,22	0,23
- kvinoja	kg	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
- česen	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
- muškati orešek, mleti													
peteršilj, zelenje													
olje, bučno	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
smetana, sladka, vsaj 30% m. m.	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		12,5		12,5		25		25		25	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 54 mg Na (0,14 g NaCl); 76 g vode.

Testenine s skuto in orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let (1546)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	4,94	4,94	6,79	6,79	9,26	9,26	11,11	11,11	12,35	12,35	12,96	12,96
- jajčne testenine	kg	1,92	1,92	2,64	2,64	3,6	3,6	4,32	4,32	4,8	4,8	5,04	5,04
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14	0,14	0,14
skuta, segreta na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	2,47	2,47	3,4	3,4	4,63	4,63	5,56	5,56	6,17	6,17	6,48	6,48
- skuta, 40 % m.m. v suhi snovi	kg	2,17	2,17	2,98	2,98	4,06	4,06	4,87	4,87	5,41	5,41	5,69	5,69
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,3	0,3	0,42	0,42	0,57	0,57	0,68	0,68	0,76	0,76	0,8	0,8
orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let	kg	0,49	0,78	0,68	1,07	0,93	1,45	1,11	1,74	1,23	1,94	1,3	2,04
sladkor	kg	0,1	0,1	0,14	0,14	0,19	0,19	0,22	0,22	0,25	0,25	0,26	0,26
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		15		18		20		21	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	5,56	5,56	8,02	8,02	10,49	10,49	12,35	12,35	14,2	14,2	16,05	16,05
- jajčne testenine	kg	2,16	2,16	3,12	3,12	4,08	4,08	4,8	4,8	5,52	5,52	6,24	6,24
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,14	0,14	0,16	0,16	0,18	0,18
skuta, segreta na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	2,78	2,78	4,01	4,01	5,25	5,25	6,17	6,17	7,1	7,1	8,02	8,02
- skuta, 40 % m.m. v suhi snovi	kg	2,44	2,44	3,52	3,52	4,6	4,6	5,41	5,41	6,23	6,23	7,04	7,04
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,34	0,34	0,49	0,49	0,64	0,64	0,76	0,76	0,87	0,87	0,99	0,99
orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let	kg	0,56	0,87	0,8	1,26	1,05	1,65	1,23	1,94	1,42	2,23	1,6	2,52
sladkor	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,21	0,21	0,25	0,25	0,28	0,28	0,32	0,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		20		23		26	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,73 MJ/174 kcal; 1,7 kcal/g; 9 g maščob; 17 g ogljikovih hidratov.; 25 mg Na (0,06 g NaCl); 19 g vode.													

Jedilnik 28

Štajerska



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • namaz z ajdovo kašo in bučnim semenom • paradižnik • zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let • brezglutenski kruh • ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> • juha, piščančja, domača • sesekljana pečenka, brez glutena • pire krompir • kremna blitva, brez glutena • zeljna solata 	<ul style="list-style-type: none"> • skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let • med • jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> • bučna juha, zabeljena • testenine s skuto in orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let, brez glutena

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68	2,68	2,68
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86	1,66	1,86
sladkor	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07	1,07
kvas	kg	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71	0,71
kis, jabolčni	kg	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		15		15	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	1,34	1,34	2,01	2,01	2,68	2,68	3,35	3,35	3,35	3,35
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,3	1,3	1,95	1,95	2,6	2,6	3,24	3,24	3,24	3,24
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	0,83	0,93	1,24	1,39	1,66	1,86	2,07	2,32	2,07	2,32
sladkor	kg	0,54	0,54	0,54	0,54	0,8	0,8	1,07	1,07	1,34	1,34	1,34	1,34
kvas	kg	0,32	0,32	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,8	0,8
olja, oljčno	l	0,36	0,36	0,36	0,36	0,54	0,54	0,71	0,71	0,89	0,89	0,89	0,89
kis, jabolčni	kg	0,21	0,21	0,21	0,21	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		7,5		11,25		15		18,75		18,75	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Sesekljana pečenka, brez glutena (1549C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, mleto meso	kg	1,54	1,54	2,46	2,46	3,38	3,38	4	4	4,31	4,31	4,62	4,62
svinjina, mleto meso	kg	1,54	1,54	2,46	2,46	3,38	3,38	4	4	4,31	4,31	4,62	4,62
brezglutenski kruh	kg	0,75	0,76	1,2	1,21	1,65	1,67	1,95	1,97	2,1	2,12	2,25	2,27
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,75	0,75	1,19	1,19	1,64	1,64	1,94	1,94	2,09	2,09	2,24	2,24
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,46	0,48	0,74	0,77	1,02	1,06	1,2	1,25	1,29	1,35	1,38	1,44
- čebula	kg	0,31	0,33	0,49	0,53	0,68	0,73	0,8	0,86	0,86	0,93	0,92	1
- olje, repično	l	0,17	0,17	0,27	0,27	0,38	0,38	0,44	0,44	0,48	0,48	0,51	0,51
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,38	0,38	0,62	0,62	0,85	0,85	1	1	1,08	1,08	1,15	1,15
jajce, kokošje	kg	0,15	0,17	0,24	0,27	0,33	0,37	0,39	0,43	0,42	0,47	0,45	0,5
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,02	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07
majaron, posušen													
poper, črn													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		11		13		14		15	

Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, mleto meso	kg	1,85	1,85	2,77	2,77	3,69	3,69	4,62	4,62	5,23	5,23	5,85	5,85
svinjina, mleto meso	kg	1,85	1,85	2,77	2,77	3,69	3,69	4,62	4,62	5,23	5,23	5,85	5,85
brezglutenski kruh	kg	0,9	0,91	1,35	1,36	1,8	1,82	2,25	2,27	2,55	2,58	2,85	2,88
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,89	0,89	1,34	1,34	1,79	1,79	2,24	2,24	2,53	2,53	2,83	2,83
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,55	0,58	0,83	0,87	1,11	1,15	1,38	1,44	1,57	1,64	1,75	1,83
- čebula	kg	0,37	0,4	0,55	0,6	0,74	0,8	0,92	1	1,05	1,13	1,17	1,26
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,41	0,41	0,51	0,51	0,58	0,58	0,65	0,65
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,46	0,46	0,69	0,69	0,92	0,92	1,15	1,15	1,31	1,31	1,46	1,46
jajce, kokošje	kg	0,18	0,2	0,27	0,3	0,36	0,4	0,45	0,5	0,51	0,57	0,57	0,63
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09
majaron, posušen													
poper, črn													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		17		19	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,74 MJ/179 kcal; 1,8 kcal/g; 14 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 0 mg Na (0 g NaCl); 59 g vode.

Kremna blitva, brez glutena (1663C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	5,11	6,08	7,67	9,12	10,22	12,17	12,14	14,45	14,06	16,73	14,06	16,73
- blitva	kg	6,39	7,6	9,58	11,41	12,78	15,21	15,18	18,06	17,57	20,91	17,57	20,91
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,48	2,48	3,71	3,71	4,95	4,95	5,88	5,88	6,81	6,81	6,81	6,81
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,19	0,19	0,22	0,22	0,22	0,22
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18	0,21	0,21	0,21	0,21
česen	kg	0,07	0,08	0,1	0,11	0,13	0,15	0,16	0,18	0,19	0,21	0,19	0,21
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		19		22		22	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	5,75	6,84	8,31	9,88	11,5	13,69	14,06	16,73	15,97	19,01	17,89	21,29
- blitva	kg	7,19	8,55	10,38	12,36	14,38	17,11	17,57	20,91	19,97	23,76	22,36	26,61
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	2,79	2,79	4,02	4,02	5,57	5,57	6,81	6,81	7,74	7,74	8,67	8,67
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,22	0,22	0,25	0,25	0,28	0,28

maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,09	0,09	0,12	0,12	0,17	0,17	0,21	0,21	0,24	0,24	0,27	0,27
česen	kg	0,08	0,09	0,11	0,12	0,15	0,17	0,19	0,21	0,21	0,24	0,24	0,26
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		18		22		25		28	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,16 MJ/38 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 61 mg Na (0,16 g NaCl); 71 g vode.

Testenine s skuto in orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let, brez glutena (1546C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutenske testenine - kuhane, brez glutena (kuhanje)	kg	5,49	5,51	7,32	7,35	9,76	9,79	11,59	11,63	12,81	12,85	13,42	13,47
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,27	1,27	1,69	1,69	2,26	2,26	2,68	2,68	2,97	2,97	3,11	3,11
- voda	l	0,76	0,76	1,02	1,02	1,36	1,36	1,61	1,61	1,78	1,78	1,86	1,86
- jajce, kokošje	kg	0,2	0,22	0,26	0,29	0,35	0,39	0,42	0,47	0,46	0,51	0,48	0,54
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
skuta, segreta na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	2,78	2,78	3,7	3,7	4,94	4,94	5,86	5,86	6,48	6,48	6,79	6,79
- skuta, 40 % m.m, v suhi snovi	kg	2,44	2,44	3,25	3,25	4,33	4,33	5,14	5,14	5,69	5,69	5,96	5,96
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,34	0,34	0,45	0,45	0,61	0,61	0,72	0,72	0,8	0,8	0,83	0,83
orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let	kg	0,56	0,87	0,74	1,16	0,99	1,55	1,17	1,84	1,3	2,04	1,36	2,13
sladkor	kg	0,11	0,11	0,15	0,15	0,2	0,2	0,23	0,23	0,26	0,26	0,27	0,27
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		12		16		19		21		22	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutenske testenine - kuhane, brez glutena (kuhanje)	kg	5,49	5,51	7,93	7,96	10,98	11,02	13,42	13,47	15,25	15,3	17,08	17,14
- brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,27	1,27	1,84	1,84	2,54	2,54	3,11	3,11	3,53	3,53	3,95	3,95
- voda	l	0,76	0,76	1,1	1,1	1,53	1,53	1,86	1,86	2,12	2,12	2,37	2,37
- jajce, kokošje	kg	0,2	0,22	0,28	0,32	0,39	0,44	0,48	0,54	0,55	0,61	0,61	0,69
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
skuta, segreta na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	2,78	2,78	4,01	4,01	5,56	5,56	6,79	6,79	7,72	7,72	8,64	8,64
- skuta, 40 % m.m, v suhi snovi	kg	2,44	2,44	3,52	3,52	4,87	4,87	5,96	5,96	6,77	6,77	7,58	7,58
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,34	0,34	0,49	0,49	0,68	0,68	0,83	0,83	0,95	0,95	1,06	1,06
orehi oz. mleti orehi za starost 1–3 let	kg	0,56	0,87	0,8	1,26	1,11	1,74	1,36	2,13	1,54	2,42	1,73	2,71
sladkor	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,22	0,22	0,27	0,27	0,31	0,31	0,35	0,35
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		18		22		25		28	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,61 MJ/147 kcal; 1,5 kcal/g; 12 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 15 mg Na (0,04 g NaCl); 31 g vode.

Jedilnik 28

Štajerska



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi, brez dodatka mleka namaz z ajdovo kašo in bučnim semenom paradižnik zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira kruh, pšenični, polnozrnat, brez dodatka mleka ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> juha, piščančja, domača sesekljana pečenka, brez laktoze pire krompir, brez laktoze kremna blitva, brez laktoze zeljna solata 	<ul style="list-style-type: none"> sojin sir (tofu) med jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> bučna juha, zabeljena, brez laktoze testenine s sojinim sirom

Sestavine in količine za 100 oseb

Sesekljana pečenka, brez laktoze (1549L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, mleto meso	kg	1,54	1,54	2,46	2,46	3,08	3,08	4	4	4,31	4,31	4,62	4,62
svinjina, mleto meso	kg	1,54	1,54	2,46	2,46	3,08	3,08	4	4	4,31	4,31	4,62	4,62
kruh, bel, brez dodatka mleka	kg	0,77	0,77	1,23	1,23	1,54	1,54	2	2	2,15	2,15	2,31	2,31
mleko, sojino	kg	0,75	0,75	1,2	1,2	1,5	1,5	1,95	1,95	2,1	2,1	2,25	2,25
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,46	0,48	0,74	0,77	0,92	0,96	1,2	1,25	1,29	1,35	1,38	1,44
- čebula	kg	0,31	0,33	0,49	0,53	0,62	0,66	0,8	0,86	0,86	0,93	0,92	1
- olje, repično	l	0,17	0,17	0,27	0,27	0,34	0,34	0,44	0,44	0,48	0,48	0,51	0,51
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,38	0,38	0,62	0,62	0,77	0,77	1	1	1,08	1,08	1,15	1,15
jajce, kokošje	kg	0,15	0,17	0,24	0,27	0,3	0,33	0,39	0,43	0,42	0,47	0,45	0,5
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,02	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07
majaron, posušen													
poper, črn													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		10		13		14		15	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, mleto meso	kg	1,85	1,85	2,77	2,77	3,69	3,69	4,31	4,31	5,23	5,23	5,54	5,54
svinjina, mleto meso	kg	1,85	1,85	2,77	2,77	3,69	3,69	4,31	4,31	5,23	5,23	5,54	5,54
kruh, bel, brez dodatka mleka	kg	0,92	0,92	1,38	1,38	1,85	1,85	2,15	2,15	2,62	2,62	2,77	2,77
mleko, sojino	kg	0,9	0,9	1,35	1,35	1,8	1,8	2,1	2,1	2,55	2,55	2,7	2,7
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,55	0,58	0,83	0,87	1,11	1,15	1,29	1,35	1,57	1,64	1,66	1,73
- čebula	kg	0,37	0,4	0,55	0,6	0,74	0,8	0,86	0,93	1,05	1,13	1,11	1,2
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,41	0,41	0,48	0,48	0,58	0,58	0,62	0,62
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,46	0,46	0,69	0,69	0,92	0,92	1,08	1,08	1,31	1,31	1,38	1,38
jajce, kokošje	kg	0,18	0,2	0,27	0,3	0,36	0,4	0,42	0,47	0,51	0,57	0,54	0,6
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,08	0,07	0,08
majaron, posušen													
poper, črn													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		14		17		18	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,82 MJ/196 kcal; 2 kcal/g; 13 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 103 mg Na (0,27 g NaCl); 57 g vode.

Pire krompir, brez laktoze (1565L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	10,53	10,53	14,04	14,04	17,56	17,56	21,07	21,07	24,58	24,58	24,58	24,58
mleko, sojino	kg	1,32	1,32	1,76	1,76	2,2	2,2	2,64	2,64	3,08	3,08	3,08	3,08
margarina, brez laktoze	kg	0,12	0,12	0,16	0,16	0,2	0,2	0,24	0,24	0,28	0,28	0,28	0,28
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		20		24		28		28	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	10,53	10,53	14,04	14,04	21,07	21,07	24,58	24,58	28,09	28,09	31,6	31,6
mleko, sojino	kg	1,32	1,32	1,76	1,76	2,64	2,64	3,08	3,08	3,52	3,52	3,96	3,96
margarina, brez laktoze	kg	0,12	0,12	0,16	0,16	0,24	0,24	0,28	0,28	0,32	0,32	0,36	0,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		24		28		32		36	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Kremna blitva, brez laktoze (1663L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	5,11	6,08	7,03	8,36	10,22	12,17	12,14	14,45	13,42	15,97	14,06	16,73
- blitva	kg	6,39	7,6	8,79	10,46	12,78	15,21	15,18	18,06	16,77	19,96	17,57	20,91
mleko, sojino	kg	2,48	2,48	3,41	3,41	4,96	4,96	5,89	5,89	6,51	6,51	6,82	6,82
moka, pšenična, tip 500	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,26	0,26	0,3	0,3	0,34	0,34	0,35	0,35
margarina, brez laktoze	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,16	0,16	0,19	0,19	0,21	0,21	0,22	0,22
česen	kg	0,07	0,08	0,09	0,1	0,13	0,15	0,16	0,18	0,18	0,2	0,19	0,21
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		16		19		21		22	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	5,75	6,84	8,31	9,88	10,86	12,93	14,06	16,73	15,97	19,01	17,89	21,29
- blitva	kg	7,19	8,55	10,38	12,36	13,58	16,16	17,57	20,91	19,97	23,76	22,36	26,61
mleko, sojino	kg	2,79	2,79	4,03	4,03	5,27	5,27	6,82	6,82	7,75	7,75	8,68	8,68
moka, pšenična, tip 500	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,27	0,27	0,35	0,35	0,4	0,4	0,45	0,45
margarina, brez laktoze	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,17	0,17	0,22	0,22	0,25	0,25	0,28	0,28
česen	kg	0,08	0,09	0,11	0,12	0,14	0,16	0,19	0,21	0,21	0,24	0,24	0,26
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		22		25		28	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,16 MJ/39 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 67 mg Na (0,17 g NaCl); 70 g vode.													
Testenine s sojnim sirom (1546L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	4,94	4,94	6,79	6,79	9,26	9,26	11,11	11,11	12,35	12,35	12,96	12,96
- jajčne testenine	kg	1,92	1,92	2,64	2,64	3,6	3,6	4,32	4,32	4,8	4,8	5,04	5,04
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,14	0,14	0,14	0,14
sojin sir, segret na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	2,47	2,47	3,4	3,4	4,63	4,63	5,56	5,56	6,17	6,17	6,48	6,48
- sojin sir (tofu)	kg	2,16	2,16	2,97	2,97	4,05	4,05	4,86	4,86	5,4	5,4	5,67	5,67
- margarina, brez laktoze	kg	0,24	0,24	0,33	0,33	0,45	0,45	0,54	0,54	0,6	0,6	0,63	0,63
orehi oz. mleti orehi za starost 1-3 let	kg	0,49	0,78	0,68	1,07	0,93	1,45	1,11	1,74	1,23	1,94	1,3	2,04
sladkor	kg	0,1	0,1	0,14	0,14	0,19	0,19	0,22	0,22	0,25	0,25	0,26	0,26
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		15		18		20		21	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	5,56	5,56	8,02	8,02	10,49	10,49	12,96	12,96	14,2	14,2	16,05	16,05
- jajčne testenine	kg	2,16	2,16	3,12	3,12	4,08	4,08	5,04	5,04	5,52	5,52	6,24	6,24
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,14	0,14	0,16	0,16	0,18	0,18
sojin sir, segret na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	2,78	2,78	4,01	4,01	5,25	5,25	6,48	6,48	7,1	7,1	8,02	8,02
- sojin sir (tofu)	kg	2,43	2,43	3,51	3,51	4,59	4,59	5,67	5,67	6,21	6,21	7,02	7,02
- margarina, brez laktoze	kg	0,27	0,27	0,39	0,39	0,51	0,51	0,63	0,63	0,69	0,69	0,78	0,78
orehi oz. mleti orehi za starost 1-3 let	kg	0,56	0,87	0,8	1,26	1,05	1,65	1,3	2,04	1,42	2,23	1,6	2,52
sladkor	kg	0,11	0,11	0,16	0,16	0,21	0,21	0,26	0,26	0,28	0,28	0,32	0,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		17		21		23		26	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,59 MJ/139 kcal; 1,4 kcal/g; 6 g maščob; 17 g ogljikovih hidratov.; 14 mg Na (0,04 g NaCl); 24 g vode.

Jedilnik 28

Štajerska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi, brez dodatka mleka namaz z ajdovo kašo in bučnim semenom, brez limoninega soka korenje zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt iz sojinega sira kruh, pšenični, polnozrnat, brez dodatka mleka ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> juha, piščančja, domača sesekljana pečenka, brez svinjine pire krompir, brez mlečnih beljakovin kremna blitva, brez mlečnih beljakovin cvetača v solati 	<ul style="list-style-type: none"> sojin sir (tofu) sirup, javorjev jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> bučna juha brez paradižnika, zabeljena, brez muškarnega oreška testenine s sojinim sirom

Sestavine in količine za 100 oseb

Zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka (1918L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	19,8	19,8	19,8	19,8	29,7	29,7	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	19,8	19,8	29,7	29,7	29,7	29,7	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		30		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0 MJ/0 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 100 g vode.

Sesekljana pečenka, brez svinjine (1914L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, mleto meso	kg	3,08	3,08	4,92	4,92	6,77	6,77	8	8	9,23	9,23	9,23	9,23
kruh, bel, brez dodatka mleka	kg	0,77	0,77	1,23	1,23	1,69	1,69	2	2	2,31	2,31	2,31	2,31
mleko, sojino	kg	0,75	0,75	1,2	1,2	1,65	1,65	1,95	1,95	2,25	2,25	2,25	2,25
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,46	0,48	0,74	0,77	1,02	1,06	1,2	1,25	1,38	1,44	1,38	1,44
- čebula	kg	0,31	0,33	0,49	0,53	0,68	0,73	0,8	0,86	0,92	1	0,92	1
- olje, repično	l	0,17	0,17	0,27	0,27	0,38	0,38	0,44	0,44	0,51	0,51	0,51	0,51
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,38	0,38	0,62	0,62	0,85	0,85	1	1	1,15	1,15	1,15	1,15
jajce, kokošje	kg	0,15	0,17	0,24	0,27	0,33	0,37	0,39	0,43	0,45	0,5	0,45	0,5
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,02	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,06	0,07
majaron, posušen													
bazilika, posušena													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		11		13		15		15	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, mleto meso	kg	3,69	3,69	5,54	5,54	7,38	7,38	9,23	9,23	10,46	10,46	11,69	11,69
kruh, bel, brez dodatka mleka	kg	0,92	0,92	1,38	1,38	1,85	1,85	2,31	2,31	2,62	2,62	2,92	2,92
mleko, sojino	kg	0,9	0,9	1,35	1,35	1,8	1,8	2,25	2,25	2,55	2,55	2,85	2,85
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,55	0,58	0,83	0,87	1,11	1,15	1,38	1,44	1,57	1,64	1,75	1,83
- čebula	kg	0,37	0,4	0,55	0,6	0,74	0,8	0,92	1	1,05	1,13	1,17	1,26
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,41	0,41	0,51	0,51	0,58	0,58	0,65	0,65
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,46	0,46	0,69	0,69	0,92	0,92	1,15	1,15	1,31	1,31	1,46	1,46
jajce, kokošje	kg	0,18	0,2	0,27	0,3	0,36	0,4	0,45	0,5	0,51	0,57	0,57	0,63
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09
majaron, posušen													
bazilika, posušena													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		17		19	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,75 MJ/179 kcal; 1,8 kcal/g; 11 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 103 mg Na (0,27 g NaCl); 59 g vode.

Pire krompir, brez mlečnih beljakovin (1565L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	10,53	10,53	14,04	14,04	17,56	17,56	21,07	21,07	24,58	24,58	28,09	28,09
mleko, sojino	kg	1,32	1,32	1,76	1,76	2,2	2,2	2,64	2,64	3,08	3,08	3,52	3,52
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,12	0,12	0,16	0,16	0,2	0,2	0,24	0,24	0,28	0,28	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		20		24		28		32	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	10,53	10,53	14,04	14,04	21,07	21,07	24,58	24,58	31,6	31,6	35,11	35,11
mleko, sojino	kg	1,32	1,32	1,76	1,76	2,64	2,64	3,08	3,08	3,96	3,96	4,4	4,4
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,12	0,12	0,16	0,16	0,24	0,24	0,28	0,28	0,36	0,36	0,4	0,4
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,04	0,04	0,04	0,04	0,06	0,06	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		24		28		36		40	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Kremna blitva, brez mlečnih beljakovin (1663L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	5,11	6,08	7,67	9,12	10,22	12,17	12,14	14,45	14,06	16,73	14,7	17,49
- blitva	kg	6,39	7,6	9,58	11,41	12,78	15,21	15,18	18,06	17,57	20,91	18,37	21,86
mleko, sojino	kg	2,48	2,48	3,72	3,72	4,96	4,96	5,89	5,89	6,82	6,82	7,13	7,13
moka, pšenična, tip 500	kg	0,13	0,13	0,19	0,19	0,26	0,26	0,3	0,3	0,35	0,35	0,37	0,37
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,19	0,19	0,22	0,22	0,23	0,23
česen	kg	0,07	0,08	0,1	0,11	0,13	0,15	0,16	0,18	0,19	0,21	0,19	0,22
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		19		22		23	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
blitva, kuhana (soparjenje)	kg	5,75	6,84	8,31	9,88	11,5	13,69	14,06	16,73	16,61	19,77	18,53	22,05
- blitva	kg	7,19	8,55	10,38	12,36	14,38	17,11	17,57	20,91	20,77	24,71	23,16	27,56
mleko, sojino	kg	2,79	2,79	4,03	4,03	5,58	5,58	6,82	6,82	8,06	8,06	8,99	8,99
moka, pšenična, tip 500	kg	0,14	0,14	0,21	0,21	0,29	0,29	0,35	0,35	0,42	0,42	0,46	0,46
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,18	0,18	0,22	0,22	0,26	0,26	0,29	0,29
česen	kg	0,08	0,09	0,11	0,12	0,15	0,17	0,19	0,21	0,22	0,25	0,24	0,27
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		13		18		22		26		29	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,16 MJ/39 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 67 mg Na (0,17 g NaCl); 70 g vode.

Cvetača v solati (1880L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
cvetača, kuhana, odcejena	kg	7,68	7,68	10,57	10,57	14,41	14,41	17,29	17,29	19,21	19,21	20,17	20,17
olje, sončnično	l	0,26	0,26	0,35	0,35	0,48	0,48	0,58	0,58	0,64	0,64	0,67	0,67
kis, jabolčni	kg	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,17	0,17	0,19	0,19	0,2	0,2
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		11		15		18		20		21	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
cvetača, kuhana, odcejena	kg	7,68	7,68	11,53	11,53	16,33	16,33	20,17	20,17	23,05	23,05	25,94	25,94
olje, sončnično	l	0,26	0,26	0,38	0,38	0,54	0,54	0,67	0,67	0,77	0,77	0,86	0,86
kis, jabolčni	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,16	0,16	0,2	0,2	0,23	0,23	0,26	0,26
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		17		21		24		27	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/44 kcal; 0,4 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 48 mg Na (0,12 g NaCl); 90 g vode.

Bučna juha brez paradižnika, zabeljena (1917L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
bučna juha, brez paradižnika (praženje in nato dušenje)	kg	9,94	10,61	11,33	12,1	16,99	18,14	18,88	20,16	20,76	22,18	22,65	24,19
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,48	6,48	7,39	7,39	11,08	11,08	12,31	12,31	13,54	13,54	14,77	14,77
- buča	kg	3,02	3,81	3,45	4,34	5,17	6,51	5,75	7,24	6,32	7,96	6,89	8,69
- korenje	kg	0,25	0,3	0,29	0,34	0,43	0,51	0,48	0,57	0,53	0,63	0,57	0,68
- olje, repično	l	0,2	0,2	0,23	0,23	0,34	0,34	0,38	0,38	0,42	0,42	0,46	0,46
- margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,09	0,09	0,1	0,1	0,15	0,15	0,16	0,16	0,18	0,18	0,2	0,2
- čebula	kg	0,09	0,09	0,1	0,11	0,15	0,16	0,16	0,18	0,18	0,2	0,2	0,21
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,09	0,09	0,1	0,1	0,15	0,15	0,16	0,16	0,18	0,18	0,2	0,2
- česen	kg	0,02	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06
- drobnjak													
peteršilj, zelenje													
olje, bučno	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		11,4		17,1		19		20,9		22,8	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
bučna juha, brez paradižnika (praženje in nato dušenje)	kg	9,94	10,61	13,21	14,11	18,88	20,16	22,65	24,19	24,54	26,21	28,32	30,24
- goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	6,48	6,48	8,62	8,62	12,31	12,31	14,77	14,77	16	16	18,47	18,47
- buča	kg	3,02	3,81	4,02	5,07	5,75	7,24	6,89	8,69	7,47	9,41	8,62	10,86
- korenje	kg	0,25	0,3	0,34	0,4	0,48	0,57	0,57	0,68	0,62	0,74	0,72	0,85
- olje, repično	l	0,2	0,2	0,27	0,27	0,38	0,38	0,46	0,46	0,5	0,5	0,57	0,57
- margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,09	0,09	0,11	0,11	0,16	0,16	0,2	0,2	0,21	0,21	0,25	0,25
- čebula	kg	0,09	0,09	0,11	0,12	0,16	0,18	0,2	0,21	0,21	0,23	0,25	0,27
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,09	0,09	0,11	0,11	0,16	0,16	0,2	0,2	0,21	0,21	0,25	0,25
- česen	kg	0,02	0,03	0,03	0,03	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,07	0,07
- drobnjak													
peteršilj, zelenje													
olje, bučno	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
rastlinska smetana s sojinimi beljakovinami	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		13,3		19		22,8		24,7		28,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 55 mg Na (0,14 g NaCl); 74 g vode.

Testenine s sojinim sirom (1699L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	5,56	5,56	7,41	7,41	9,88	9,88	11,73	11,73	13,58	13,58	14,2	14,2
- jajčne testenine	kg	2,16	2,16	2,88	2,88	3,84	3,84	4,56	4,56	5,28	5,28	5,52	5,52
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15	0,16	0,16
sojin sir, segret na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	2,78	2,78	3,7	3,7	4,94	4,94	5,86	5,86	6,79	6,79	7,1	7,1
- sojin sir (tofu)	kg	2,43	2,43	3,24	3,24	4,32	4,32	5,13	5,13	5,94	5,94	6,21	6,21
- margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,27	0,27	0,36	0,36	0,48	0,48	0,57	0,57	0,66	0,66	0,69	0,69
drobtine, posušene	kg	0,56	0,56	0,74	0,74	0,99	0,99	1,17	1,17	1,36	1,36	1,42	1,42
sladkor	kg	0,11	0,11	0,15	0,15	0,2	0,2	0,23	0,23	0,27	0,27	0,28	0,28
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		12		16		19		22		23	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	6,17	6,17	8,64	8,64	11,11	11,11	13,58	13,58	15,43	15,43	17,28	17,28
- jajčne testenine	kg	2,4	2,4	3,36	3,36	4,32	4,32	5,28	5,28	6	6	6,72	6,72
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,17	0,17	0,19	0,19
sojin sir, segret na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	3,09	3,09	4,32	4,32	5,56	5,56	6,79	6,79	7,72	7,72	8,64	8,64

čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		30		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0 MJ/0 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 100 g vode.

Sesekljana pečenka, brez jajc in jajčnega lecitina (1549J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, mleto meso	kg	1,54	1,54	2,46	2,46	3,38	3,38	4	4	4,31	4,31	4,62	4,62
svinjina, mleto meso	kg	1,54	1,54	2,46	2,46	3,38	3,38	4	4	4,31	4,31	4,62	4,62
kruh, bel, brez dodatka jajčnega lecitina	kg	0,77	0,77	1,23	1,23	1,69	1,69	2	2	2,15	2,15	2,31	2,31
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,75	0,75	1,19	1,19	1,64	1,64	1,94	1,94	2,09	2,09	2,24	2,24
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,46	0,48	0,74	0,77	1,02	1,06	1,2	1,25	1,29	1,35	1,38	1,44
- čebula	kg	0,31	0,33	0,49	0,53	0,68	0,73	0,8	0,86	0,86	0,93	0,92	1
- olje, repično	l	0,17	0,17	0,27	0,27	0,38	0,38	0,44	0,44	0,48	0,48	0,51	0,51
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,38	0,38	0,62	0,62	0,85	0,85	1	1	1,08	1,08	1,15	1,15
smetana, kisl	kg	0,15	0,15	0,24	0,24	0,33	0,33	0,39	0,39	0,42	0,42	0,45	0,45
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,02	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,07
majaron, posušen													
bazilika, posušena													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		11		13		14		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
govedina, mleto meso	kg	1,85	1,85	2,77	2,77	3,69	3,69	4,62	4,62	5,23	5,23	5,85	5,85
svinjina, mleto meso	kg	1,85	1,85	2,77	2,77	3,69	3,69	4,62	4,62	5,23	5,23	5,85	5,85
kruh, bel, brez dodatka jajčnega lecitina	kg	0,92	0,92	1,38	1,38	1,85	1,85	2,31	2,31	2,62	2,62	2,92	2,92
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,89	0,89	1,34	1,34	1,79	1,79	2,24	2,24	2,53	2,53	2,83	2,83
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,55	0,58	0,83	0,87	1,11	1,15	1,38	1,44	1,57	1,64	1,75	1,83
- čebula	kg	0,37	0,4	0,55	0,6	0,74	0,8	0,92	1	1,05	1,13	1,17	1,26
- olje, repično	l	0,21	0,21	0,31	0,31	0,41	0,41	0,51	0,51	0,58	0,58	0,65	0,65
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,46	0,46	0,69	0,69	0,92	0,92	1,15	1,15	1,31	1,31	1,46	1,46
smetana, kisl	kg	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36	0,45	0,45	0,51	0,51	0,57	0,57
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,02	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09

majaron, posušen													
bazilika, posušena													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		17		19	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,81 MJ/196 kcal; 2 kcal/g; 13 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 97 mg Na (0,25 g NaCl); 57 g vode.

Paradižnikova solata (1620J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnik	kg	6,06	6,3	9,09	9,45	12,12	12,61	15,15	15,76	15,15	15,76	18,18	18,91
čebula	kg	1,21	1,31	1,82	1,96	2,42	2,62	3,03	3,27	3,03	3,27	3,64	3,93
olje, sončnično	l	0,17	0,17	0,25	0,25	0,34	0,34	0,42	0,42	0,42	0,42	0,51	0,51
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnik	kg	6,06	6,3	9,09	9,45	12,12	12,61	18,18	18,91	18,18	18,91	21,21	22,06
čebula	kg	1,21	1,31	1,82	1,96	2,42	2,62	3,64	3,93	3,64	3,93	4,24	4,58
olje, sončnično	l	0,17	0,17	0,25	0,25	0,34	0,34	0,51	0,51	0,51	0,51	0,59	0,59
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		22,5		22,5		26,25	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 82 mg Na (0,21 g NaCl); 92 g vode.

Testenine s skuto, brez jajc in dodatka jajčnega lecitina (1546J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezjajčne testenine, kuhane, brez jajc in jajčnega lecitina (kuhanje)	kg	6,1	6,1	8,54	8,54	10,98	10,98	13,42	13,42	14,64	14,64	15,25	15,25
- testenine, brezjajčne, domače	kg	2,44	2,44	3,42	3,42	4,39	4,39	5,37	5,37	5,86	5,86	6,1	6,1
skuta, segreta na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	3,09	3,09	4,32	4,32	5,56	5,56	6,79	6,79	7,41	7,41	7,72	7,72
- skuta, 40 % m.m. v suhi snovi	kg	2,71	2,71	3,79	3,79	4,87	4,87	5,96	5,96	6,5	6,5	6,77	6,77
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,38	0,38	0,53	0,53	0,68	0,68	0,83	0,83	0,91	0,91	0,95	0,95
mikado	kg	0,6	0,6	0,84	0,84	1,08	1,08	1,32	1,32	1,44	1,44	1,5	1,5
sladkor	kg	0,12	0,12	0,17	0,17	0,22	0,22	0,27	0,27	0,3	0,3	0,31	0,31

TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		18		22		24		25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
brezjajčne testenine, kuhane, brez jajc in jajčnega lecitina (kuhanje)	kg	6,71	6,71	9,15	9,15	12,2	12,2	15,25	15,25	17,08	17,08	18,91	18,91
- testenine, brezjajčne, domače	kg	2,68	2,68	3,66	3,66	4,88	4,88	6,1	6,1	6,83	6,83	7,56	7,56
skuta, segreta na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	3,4	3,4	4,63	4,63	6,17	6,17	7,72	7,72	8,64	8,64	9,57	9,57
- skuta, 40 % m.m, v suhi snovi	kg	2,98	2,98	4,06	4,06	5,41	5,41	6,77	6,77	7,58	7,58	8,39	8,39
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,42	0,42	0,57	0,57	0,76	0,76	0,95	0,95	1,06	1,06	1,18	1,18
mikado	kg	0,66	0,66	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5	1,68	1,68	1,86	1,86
sladkor	kg	0,14	0,14	0,19	0,19	0,25	0,25	0,31	0,31	0,35	0,35	0,38	0,38
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11		15		20		25		28		31	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/73 kcal; 0,7 kcal/g; 5 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 26 mg Na (0,07 g NaCl); 38 g vode.

Jedilnik 28

Štajerska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi namaz z ajdovo kašo in bučnim semenom paradižnik zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kruh, pšenični, polnozrnat ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> juha, piščančja, domača sesekljana pečenka pire krompir kremna blitva zeljna solata 	<ul style="list-style-type: none"> skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let sirup, javorjev jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> bučna juha, zabeljena, brez muškarnega oreška testenine s skuto

Sestavine in količine za 100 oseb

Testenine s skuto (16990)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	5,56	5,56	7,41	7,41	9,88	9,88	12,35	12,35	13,58	13,58	14,2	14,2
- jajčne testenine	kg	2,16	2,16	2,88	2,88	3,84	3,84	4,8	4,8	5,28	5,28	5,52	5,52
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,14	0,14	0,15	0,15	0,16	0,16
skuta, segreta na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	2,78	2,78	3,7	3,7	4,94	4,94	6,17	6,17	6,79	6,79	7,1	7,1
- skuta, 40 % m.m, v suhi snovi	kg	2,44	2,44	3,25	3,25	4,33	4,33	5,41	5,41	5,96	5,96	6,23	6,23
- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,34	0,34	0,45	0,45	0,61	0,61	0,76	0,76	0,83	0,83	0,87	0,87
drobtine, posušene	kg	0,56	0,56	0,74	0,74	0,99	0,99	1,23	1,23	1,36	1,36	1,42	1,42
sladkor	kg	0,11	0,11	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25	0,27	0,27	0,28	0,28
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	9		12		16		20		22		23	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jajčne testenine, kuhane (kuhanje)	kg	6,17	6,17	8,64	8,64	11,11	11,11	13,58	13,58	15,43	15,43	17,28	17,28
- jajčne testenine	kg	2,4	2,4	3,36	3,36	4,32	4,32	5,28	5,28	6	6	6,72	6,72
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,15	0,15	0,17	0,17	0,19	0,19
skuta, segreta na maslu (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	3,09	3,09	4,32	4,32	5,56	5,56	6,79	6,79	7,72	7,72	8,64	8,64
- skuta, 40 % m.m, v suhi snovi	kg	2,71	2,71	3,79	3,79	4,87	4,87	5,96	5,96	6,77	6,77	7,58	7,58

- maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,38	0,38	0,53	0,53	0,68	0,68	0,83	0,83	0,95	0,95	1,06	1,06
drobtine, posušene	kg	0,62	0,62	0,86	0,86	1,11	1,11	1,36	1,36	1,54	1,54	1,73	1,73
sladkor	kg	0,12	0,12	0,17	0,17	0,22	0,22	0,27	0,27	0,31	0,31	0,35	0,35
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		14		18		22		25		28	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,66 MJ/157 kcal; 1,6 kcal/g; 6 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 70 mg Na (0,18 g NaCl); 19 g vode.													

Jedilnik 28

Štajerska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, rženi namaz z ajdovo kašo in bučnim semenom paradižnik zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let kruh, pšenični, polnozrnati ribez/slive 	<ul style="list-style-type: none"> zelenjavna juha sojina pečenka pire krompir kremna blitva zeljna solata 	<ul style="list-style-type: none"> skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let med jabolko 	<ul style="list-style-type: none"> bučna juha, zabeljena testenine s skuto in orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let

DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, rženi	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	namaz z ajdovo kašo in bučnim semenom		20 g	20 g	30 g	40 g	40 g	40 g
	paradižnik	manjši plod	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)
	zeliščni čaj	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g
	kruh, pšenični, polnozrnati	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	ribez/slive	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/140 g)	2 (100/180 g)	2,5 (125/230 g)	2,5 (125/230 g)	3 (150/270 g)

K	zelenjavna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	sojina pečenka		50 g	80 g	110 g	130 g	140 g	150 g
	pire krompir	iz manjše- ga ploda	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	3,5 (280 g)
	kremna blitva		80 g	120 g	160 g	190 g	210 g	220 g
	zeljna solata	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	1,5 (45 g)	2 (60 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)
	med	žlička	1 (5 g)	1 (5 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)
	jabolko	manjši sadež	2 (100 g)	3 (150 g)	4 (200 g)	4 (200 g)	4 (200 g)	4 (200 g)
V	bučna juha, zabeljena	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	testenine s skuto in orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let		80 g	110 g	150 g	180 g	200 g	210 g

DEČKI/FANTJE (velikost porcij)		splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
		ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]						
Z	kruh, rženi	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	namaz z ajdovo kašo in bučnim semenom		20 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g
	paradižnik	manjši plod	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)
	zeliščni čaj	skodelica	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g	250 g
	kruh, pšenični, polnozrnati	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)
	ribez/slive	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/140 g)	2 (100/180 g)	2,5 (125/230 g)	3 (150/270 g)	3,5 (175/320 g)
K	zelenjavna juha	krožnik	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)	1,4 (350 g)
	sojina pečenka		60 g	90 g	120 g	150 g	170 g	190 g
	pire krompir	iz manjše- ga ploda	1,5 (120 g)	2 (160 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	4 (320 g)	4,5 (360 g)
	kremna blitva		90 g	130 g	180 g	220 g	250 g	280 g
	zeljna solata	skodelica	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)	3,5 (263 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				

PM	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	1,5 (45 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)	5 (150 g)
	med	žlička	1 (5 g)	1,5 (8 g)	2 (10 g)	2,5 (13 g)	2,5 (13 g)	3 (15 g)
	jabolko	manjši sadež	2,5 (125 g)	3,5 (175 g)	4 (200 g)	4 (200 g)	4 (200 g)	4 (200 g)
V	bučna juha, zabeljena	krožnik	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	0,5 (125 g)	1 (250 g)	1 (250 g)	1 (250 g)
	testenine s skuto in orehi oz. mletimi orehi za starost 1–3 let		90 g	130 g	170 g	200 g	230 g	260 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Zelenjavna juha (1598V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/deklela (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	9,38	9,38	18,75	18,75	18,75	18,75	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25
korenje	kg	0,44	0,52	0,88	1,04	0,88	1,04	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46
fižol, stročji	kg	0,44	0,46	0,88	0,93	0,88	0,93	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3
cvetača	kg	0,44	0,6	0,88	1,21	0,88	1,21	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69
por	kg	0,44	0,62	0,88	1,24	0,88	1,24	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74
zelena, gomolj	kg	0,44	0,56	0,88	1,11	0,88	1,11	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56
kolerabica	kg	0,44	0,59	0,88	1,17	0,88	1,17	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64
grah	kg	0,44	0,71	0,88	1,42	0,88	1,42	1,23	1,98	1,23	1,98	1,23	1,98
olje, oljčno	l	0,21	0,21	0,42	0,42	0,42	0,42	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58
oves, kosmiči	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
peteršilj													
poper, črn													
muškadni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
juha, zelenjavna, ali 'domača' brezmesna jušna osnova	kg	9,38	9,38	18,75	18,75	18,75	18,75	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25	26,25
korenje	kg	0,44	0,52	0,88	1,04	0,88	1,04	1,23	1,46	1,23	1,46	1,23	1,46
fižol, stročji	kg	0,44	0,46	0,88	0,93	0,88	0,93	1,23	1,3	1,23	1,3	1,23	1,3
cvetača	kg	0,44	0,6	0,88	1,21	0,88	1,21	1,23	1,69	1,23	1,69	1,23	1,69
por	kg	0,44	0,62	0,88	1,24	0,88	1,24	1,23	1,74	1,23	1,74	1,23	1,74
zelena, gomolj	kg	0,44	0,56	0,88	1,11	0,88	1,11	1,23	1,56	1,23	1,56	1,23	1,56
kolerabica	kg	0,44	0,59	0,88	1,17	0,88	1,17	1,23	1,64	1,23	1,64	1,23	1,64

grah	kg	0,44	0,71	0,88	1,42	0,88	1,42	1,23	1,98	1,23	1,98	1,23	1,98
olja, oljčno	l	0,21	0,21	0,42	0,42	0,42	0,42	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58	0,58
oves, kosmiči	kg	0,13	0,13	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35	0,35
peteršilj													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5		25		25		35		35		35	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,48 MJ/114 kcal; 1,1 kcal/g; 4 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 63 mg Na (0,16 g NaCl); 56 g vode.

Sojina pečenka (1684V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
soja, zrna, posušena	kg	2	2	3,2	3,2	4,4	4,4	5,2	5,2	5,6	5,6	6	6
kruh, bel	kg	1	1	1,6	1,6	2,2	2,2	2,6	2,6	2,8	2,8	3	3
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,97	0,97	1,55	1,55	2,13	2,13	2,52	2,52	2,71	2,71	2,91	2,91
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,6	0,63	0,96	1	1,32	1,38	1,56	1,63	1,68	1,75	1,8	1,88
- čebula	kg	0,4	0,43	0,64	0,69	0,88	0,95	1,04	1,12	1,12	1,21	1,2	1,3
- olje, repično	l	0,22	0,22	0,36	0,36	0,49	0,49	0,58	0,58	0,62	0,62	0,67	0,67
voda	l	0,5	0,5	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3	1,4	1,4	1,5	1,5
jajce, kokošje	kg	0,19	0,22	0,31	0,35	0,43	0,48	0,5	0,56	0,54	0,61	0,58	0,65
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,03	0,03	0,04	0,05	0,06	0,07	0,07	0,08	0,07	0,08	0,08	0,09
majaron, posušen													
poper, črn													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		8		11		13		14		15	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
soja, zrna, posušena	kg	2,4	2,4	3,6	3,6	4,8	4,8	6	6	6,8	6,8	7,6	7,6
kruh, bel	kg	1,2	1,2	1,8	1,8	2,4	2,4	3	3	3,4	3,4	3,8	3,8
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,16	1,16	1,74	1,74	2,33	2,33	2,91	2,91	3,29	3,29	3,68	3,68
čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))	kg	0,72	0,75	1,08	1,13	1,44	1,5	1,8	1,88	2,04	2,13	2,28	2,38
- čebula	kg	0,48	0,52	0,72	0,78	0,96	1,04	1,2	1,3	1,36	1,47	1,52	1,64
- olje, repično	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,53	0,53	0,67	0,67	0,76	0,76	0,84	0,84
voda	l	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2	1,5	1,5	1,7	1,7	1,9	1,9

jajce, kokošje	kg	0,23	0,26	0,35	0,39	0,46	0,52	0,58	0,65	0,66	0,74	0,74	0,82
peteršilj, zelenje													
česen	kg	0,03	0,04	0,05	0,05	0,06	0,07	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1	0,11
majaron, posušen													
poper, črn													
• olje, repično, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		17		19	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/203 kcal; 2 kcal/g; 11 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 125 mg Na (0,32 g NaCl); 39 g vode.

Jedilnik 29

Ljubljansko področje



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, ovsen skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let kumarice, v kislu zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> melona piškoti 	<ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, začinjena jabolčna pita sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> goveji zrezek v čebulni omaki, brez podmeta krompir s peteršiljem zelena solata mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, ovsen	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)
	kumarice, v kislu		20 g	20 g	30 g	40 g	40 g	40 g
	zeliščni čaj	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	melona		40 g	60 g	80 g	100 g	110 g	110 g
	piškoti	kos	1 (20 g)	1,5 (30 g)	2 (40 g)	2,5 (50 g)	3 (60 g)	3 (60 g)
K	fižolova enolončnica, začinjena	krožnik	200 g	300 g	410 g	490 g	550 g	580 g
	jabolčna pita	kos	2 (60 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	5 (150 g)	5,5 (165 g)	6 (180 g)
	sadno-zelenjavni sok	kozarec	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	2,5 (125/210 g)
V	goveji zrezek v čebulni omaki, brez podmeta		40 g	60 g	80 g	100 g	110 g	110 g
	krompir s peteršiljem	manjši plod	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

olja, sončnično	l	0,35	0,35	0,52	0,52	0,71	0,71	0,86	0,86	1	1	1,11	1,11
peteršilj, zelenje													
kis, jabolčni	kg	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	23		34		46		56		65		72	

NAVODILA: Zelenjavo očistimo in narežemo na kolobarje, palčke ali tanke rezance; krompir očistimo, olupimo in narežemo na majhne koščke; čez noč namočen fižol skuhamo po ustaljenem postopku. V posodo nalijemo vodo ali jušno osnovo in zavremo. Vreli osnovi dodamo zelenjavo in krompir in pokrito kuhamo 5 minut, nato dodamo še skuhan fižol in ribano kašo. Zmešamo in v odkriti posodi kuhamo še 5 minut. Ko juha neha vreti, vmešamo malo olja, kisa in po potrebi solimo (če je bila jušna osnova nesoljena). Postrežemo s peteršiljem ali nastriženim drobnjakom. Zelo majhnim otrokom lahko zelenjavo tudi pretlačimo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,17 MJ/41 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 66 mg Na (0,17 g NaCl); 57 g vode.

Jabolčna pita (1673)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolka, povprečno	kg	2,95	3,18	4,42	4,77	5,89	6,36	7,37	7,95	8,1	8,75	8,84	9,55
moka, pšenična, tip 500	kg	1,68	1,68	2,52	2,52	3,36	3,36	4,2	4,2	4,62	4,62	5,04	5,04
sladkor	kg	1,44	1,44	2,16	2,16	2,88	2,88	3,6	3,6	3,96	3,96	4,32	4,32
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,72	0,72	1,08	1,08	1,44	1,44	1,8	1,8	1,98	1,98	2,16	2,16
jajce, kokošje	kg	0,48	0,54	0,72	0,81	0,96	1,08	1,2	1,34	1,32	1,48	1,44	1,61
drobtine, posušene	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,66	0,66	0,72	0,72
smetana, kislá	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,66	0,66	0,72	0,72
sladkor, v prahu	kg	0,1	0,1	0,14	0,14	0,19	0,19	0,24	0,24	0,26	0,26	0,29	0,29
olja, sončnično	l	0,05	0,05	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15	0,16	0,16
belo vino, povprečno	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,13	0,13	0,14	0,14
limona	kg	0,03	0,04	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,08	0,11	0,09	0,13
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		16,5		18	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolka, povprečno	kg	3,68	3,98	5,16	5,57	6,63	7,16	8,1	8,75	9,57	10,34	10,31	11,14
moka, pšenična, tip 500	kg	2,1	2,1	2,94	2,94	3,78	3,78	4,62	4,62	5,46	5,46	5,88	5,88
sladkor	kg	1,8	1,8	2,52	2,52	3,24	3,24	3,96	3,96	4,68	4,68	5,04	5,04
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,9	0,9	1,26	1,26	1,62	1,62	1,98	1,98	2,34	2,34	2,52	2,52
jajce, kokošje	kg	0,6	0,67	0,84	0,94	1,08	1,21	1,32	1,48	1,56	1,75	1,68	1,88
drobtine, posušene	kg	0,3	0,3	0,42	0,42	0,54	0,54	0,66	0,66	0,78	0,78	0,84	0,84
smetana, kislá	kg	0,3	0,3	0,42	0,42	0,54	0,54	0,66	0,66	0,78	0,78	0,84	0,84
sladkor, v prahu	kg	0,12	0,12	0,17	0,17	0,22	0,22	0,26	0,26	0,31	0,31	0,34	0,34

olja, sončnično	l	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,17	0,17	0,19	0,19
belo vino, povprečno	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,16	0,16	0,17	0,17
limona	kg	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,08	0,11	0,1	0,14	0,11	0,15
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		10,5		13,5		16,5		19,5		21	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,19 MJ/283 kcal; 2,8 kcal/g; 11 g maščob; 43 g ogljikovih hidratov.; 46 mg Na (0,12 g NaCl); 47 g vode.

Sadno-zelenjavni sok (1655)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sok, korenčkov	l	2,5	2,5	5	5	7,5	7,5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, jabolčni, industrijski	l	2,5	2,5	5	5	7,5	7,5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, iz rdeče pese	l	2,5	2,5	5	5	7,5	7,5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, grozdni	l	2,5	2,5	5	5	7,5	7,5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		30		30		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sok, korenčkov	l	5	5	5	5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, jabolčni, industrijski	l	5	5	5	5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, iz rdeče pese	l	5	5	5	5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
sok, grozdni	l	5	5	5	5	7,5	7,5	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/43 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 64 mg Na (0,17 g NaCl); 88 g vode.

Goveji zrezek v čebulni omaki, brez podmeta (1875)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, zunanje stegno	kg	2,48	2,48	3,72	3,72	4,96	4,96	6,19	6,19	6,81	6,81	6,81	6,81
čebula	kg	1,24	1,34	1,86	2,01	2,48	2,68	3,1	3,34	3,41	3,68	3,41	3,68
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,31	0,31	0,46	0,46	0,62	0,62	0,77	0,77	0,85	0,85	0,85	0,85
olja, repično	l	0,23	0,23	0,34	0,34	0,46	0,46	0,57	0,57	0,63	0,63	0,63	0,63
črni poper, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		6		8		10		11		11	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, zunanje stegno	kg	3,1	3,1	4,34	4,34	5,57	5,57	6,81	6,81	8,05	8,05	8,67	8,67
čebula	kg	1,55	1,67	2,17	2,34	2,79	3,01	3,41	3,68	4,03	4,35	4,34	4,68
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,39	0,39	0,54	0,54	0,7	0,7	0,85	0,85	1,01	1,01	1,08	1,08
olje, repično	l	0,29	0,29	0,4	0,4	0,52	0,52	0,63	0,63	0,75	0,75	0,8	0,8
črni poper, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		9		11		13		14	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/102 kcal; 1 kcal/g; 6 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 40 mg Na (0,1 g NaCl); 66 g vode.

Krompir s peteršiljem (1702)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,9	7,9	11,85	11,85	11,85	11,85	15,8	15,8	15,8	15,8	19,75	19,75
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		12		16		16		20	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,9	7,9	11,85	11,85	15,8	15,8	19,75	19,75	19,75	19,75	23,7	23,7
peteršilj, zelenje													
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		16		20		20		24	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/102 kcal; 1 kcal/g; 0 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 81 g vode.

Zelena solata (1606)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	4,35	5,74	4,35	5,74	6,52	8,6	6,52	8,6	6,52	8,6	9,78	12,91
kis, jabolčni	kg	0,48	0,48	0,48	0,48	0,72	0,72	0,72	0,72	0,72	0,72	1,09	1,09
olje, sončnično	l	0,19	0,19	0,19	0,19	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,42	0,42
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		5		7,5		7,5		7,5		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	4,35	5,74	4,35	5,74	6,52	8,6	6,52	8,6	9,78	12,91	9,78	12,91
kis, jabolčni	kg	0,48	0,48	0,48	0,48	0,72	0,72	0,72	0,72	1,09	1,09	1,09	1,09

olja, sončnično	l	0,19	0,19	0,19	0,19	0,28	0,28	0,28	0,28	0,42	0,42	0,42	0,42
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		5		7,5		7,5		11,25		11,25	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/42 kcal; 0,4 kcal/g; 4 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 25 mg Na (0,07 g NaCl); 91 g vode.

Jedilnik 29

Ljubljansko področje



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let • kumarice, v kisu • zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> • melona • piškoti, brez glutena 	<ul style="list-style-type: none"> • fižolova enolončnica, začinjena, z ribano kašo brez glutena • jabolčna pita, brez glutena • sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> • goveji zrezek v čebulni omaki, brez podmeta • krompir s peteršiljem • zelena solata • mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	3,35	3,35	3,35	3,35
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	3,24	3,24	3,24	3,24
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	2,07	2,32	2,07	2,32
sladkor	kg	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,34	1,34	1,34	1,34
kvas	kg	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,8	0,8
olja, oljčno	l	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,89	0,89	0,89	0,89
kis, jabolčni	kg	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54

jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		11,25		15		18,75		18,75	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	1,34	1,34	2,01	2,01	2,68	2,68	3,35	3,35	3,35	3,35	4,02	4,02
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,3	1,3	1,95	1,95	2,6	2,6	3,24	3,24	3,24	3,24	3,89	3,89
moka, riževa	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
koruzni zdrob	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
škrob, koruzni	kg	1,07	1,07	1,61	1,61	2,14	2,14	2,68	2,68	2,68	2,68	3,21	3,21
jajce, kokošje	kg	0,83	0,93	1,24	1,39	1,66	1,86	2,07	2,32	2,07	2,32	2,49	2,79
sladkor	kg	0,54	0,54	0,8	0,8	1,07	1,07	1,34	1,34	1,34	1,34	1,61	1,61
kvas	kg	0,32	0,32	0,48	0,48	0,64	0,64	0,8	0,8	0,8	0,8	0,96	0,96
olje, oljčno	l	0,36	0,36	0,54	0,54	0,71	0,71	0,89	0,89	0,89	0,89	1,07	1,07
kis, jabolčni	kg	0,21	0,21	0,32	0,32	0,43	0,43	0,54	0,54	0,54	0,54	0,64	0,64
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		11,25		15		18,75		18,75		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Jabolčna pita, brez glutena (1673C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolka, povprečno	kg	2,95	3,18	4,42	4,77	5,89	6,36	7,37	7,95	8,1	8,75	8,84	9,55
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,26	1,26	1,89	1,89	2,52	2,52	3,15	3,15	3,47	3,47	3,78	3,78
sladkor	kg	1,44	1,44	2,16	2,16	2,88	2,88	3,6	3,6	3,96	3,96	4,32	4,32
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,72	0,72	1,08	1,08	1,44	1,44	1,8	1,8	1,98	1,98	2,16	2,16
jajce, kokošje	kg	0,48	0,54	0,72	0,81	0,96	1,08	1,2	1,34	1,32	1,48	1,44	1,61
brezglutenske drobtine, posušene	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,66	0,66	0,72	0,72
smetana, kislá	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,66	0,66	0,72	0,72
sladkor, v prahu	kg	0,1	0,1	0,14	0,14	0,19	0,19	0,24	0,24	0,26	0,26	0,29	0,29
olje, sončnično	l	0,05	0,05	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15	0,16	0,16
belo vino, povprečno	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,13	0,13	0,14	0,14
limona	kg	0,03	0,04	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,08	0,11	0,09	0,13
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03

cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		16,5		18	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolka, povprečno	kg	3,68	3,98	5,16	5,57	6,63	7,16	8,1	8,75	9,57	10,34	10,31	11,14
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	1,58	1,58	2,21	2,21	2,84	2,84	3,47	3,47	4,1	4,1	4,41	4,41
sladkor	kg	1,8	1,8	2,52	2,52	3,24	3,24	3,96	3,96	4,68	4,68	5,04	5,04
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,9	0,9	1,26	1,26	1,62	1,62	1,98	1,98	2,34	2,34	2,52	2,52
jajce, kokošje	kg	0,6	0,67	0,84	0,94	1,08	1,21	1,32	1,48	1,56	1,75	1,68	1,88
brezglutenske drobtine, posušene	kg	0,3	0,3	0,42	0,42	0,54	0,54	0,66	0,66	0,78	0,78	0,84	0,84
smetana, kisla	kg	0,3	0,3	0,42	0,42	0,54	0,54	0,66	0,66	0,78	0,78	0,84	0,84
sladkor, v prahu	kg	0,12	0,12	0,17	0,17	0,22	0,22	0,26	0,26	0,31	0,31	0,34	0,34
olja, sončnično	l	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,17	0,17	0,19	0,19
belo vino, povprečno	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,16	0,16	0,17	0,17
limona	kg	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,08	0,11	0,1	0,14	0,11	0,15
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		10,5		13,5		16,5		19,5		21	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,41 MJ/336 kcal; 3,4 kcal/g; 16 g maščob; 44 g ogljikovih hidratov.; 48 mg Na (0,12 g NaCl); 46 g vode.

Jedilnik 29

Ljubljansko področje



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, ovsen, brez dodatka mleka sojin sir (tofu) kumarice, v kisu zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> melona piškoti, brez mleka in laktoze 	<ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, začinjena jabolčna pita, brez laktoze sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> goveji zrezek v čebulni omaki, brez podmeta krompir s peteršiljem zelena solata mleko, sojino

Sestavine in količine za 100 oseb

Jabolčna pita, brez laktoze (1673L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolka, povprečno	kg	2,95	3,18	4,42	4,77	5,89	6,36	7,37	7,95	8,1	8,75	8,84	9,55
moka, pšenična, tip 500	kg	1,68	1,68	2,52	2,52	3,36	3,36	4,2	4,2	4,62	4,62	5,04	5,04
sladkor	kg	1,44	1,44	2,16	2,16	2,88	2,88	3,6	3,6	3,96	3,96	4,32	4,32
margarina, brez laktoze	kg	0,72	0,72	1,08	1,08	1,44	1,44	1,8	1,8	1,98	1,98	2,16	2,16
jajce, kokošje	kg	0,48	0,54	0,72	0,81	0,96	1,08	1,2	1,34	1,32	1,48	1,44	1,61
drobtine, posušene	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,66	0,66	0,72	0,72
sojin sir (tofu)	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,66	0,66	0,72	0,72
sladkor, v prahu	kg	0,1	0,1	0,14	0,14	0,19	0,19	0,24	0,24	0,26	0,26	0,29	0,29
olje, sončnično	l	0,05	0,05	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15	0,16	0,16
belo vino, povprečno	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,13	0,13	0,14	0,14
limona	kg	0,03	0,04	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,08	0,11	0,09	0,13
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		16,5		18	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolka, povprečno	kg	3,68	3,98	5,16	5,57	6,63	7,16	8,1	8,75	9,57	10,34	11,05	11,93
moka, pšenična, tip 500	kg	2,1	2,1	2,94	2,94	3,78	3,78	4,62	4,62	5,46	5,46	6,3	6,3
sladkor	kg	1,8	1,8	2,52	2,52	3,24	3,24	3,96	3,96	4,68	4,68	5,4	5,4
margarina, brez laktoze	kg	0,9	0,9	1,26	1,26	1,62	1,62	1,98	1,98	2,34	2,34	2,7	2,7
jajce, kokošje	kg	0,6	0,67	0,84	0,94	1,08	1,21	1,32	1,48	1,56	1,75	1,8	2,02
drobtine, posušene	kg	0,3	0,3	0,42	0,42	0,54	0,54	0,66	0,66	0,78	0,78	0,9	0,9
sojin sir (tofu)	kg	0,3	0,3	0,42	0,42	0,54	0,54	0,66	0,66	0,78	0,78	0,9	0,9
sladkor, v prahu	kg	0,12	0,12	0,17	0,17	0,22	0,22	0,26	0,26	0,31	0,31	0,36	0,36
olja, sončnično	l	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,17	0,17	0,2	0,2
belo vino, povprečno	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,16	0,16	0,18	0,18
limona	kg	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,08	0,11	0,1	0,14	0,12	0,16
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		10,5		13,5		16,5		19,5		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,14 MJ/271 kcal; 2,7 kcal/g; 9 g maščob; 43 g ogljikovih hidratov.; 50 mg Na (0,13 g NaCl); 48 g vode.

Jedilnik 29

Ljubljansko področje



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, ovsen, brez dodatka mleka sojin sir (tofu) kumarice, v kisu zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka 	<ul style="list-style-type: none"> melona piškoti, brez mleka in dodatka mlečnih beljakovin 	<ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, brez paradižnika jabolčna pita, brez mlečnih beljakovin in limone sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka mleka marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> goveji zrezek v čebulni omaki, brez podmeta, brez ostrih začimb krompir s peteršiljem zelena solata mleko, sojino

Sestavine in količine za 100 oseb

Zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka (1918L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	19,8	19,8	19,8	19,8	29,7	29,7	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	19,8	19,8	29,7	29,7	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		33		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0 MJ/0 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 100 g vode.

Fižolova enolončnica, brez paradižnika (1886L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	12,29	12,29	17,88	17,88	24,59	24,59	30,18	30,18	33,53	33,53	35,76	35,76
fižol, kuhan (kuhanje)	kg	6,15	6,17	8,94	8,97	12,29	12,33	15,09	15,14	16,76	16,82	17,88	17,94
- fižol v zrnju	kg	2,46	2,48	3,58	3,61	4,92	4,97	6,04	6,1	6,71	6,77	7,15	7,22

krompir	kg	1,97	2,36	2,86	3,43	3,93	4,72	4,83	5,79	5,36	6,44	5,72	6,87
korenje	kg	0,82	0,98	1,19	1,42	1,64	1,95	2,01	2,39	2,24	2,66	2,38	2,84
ribana kaša, brez mlečnih beljakovin, nekuhana (brez toplotne obdelave)	kg	0,49	0,51	0,72	0,75	0,98	1,03	1,21	1,26	1,34	1,4	1,43	1,49
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,3	0,3	0,44	0,44	0,61	0,61	0,75	0,75	0,83	0,83	0,89	0,89
- jajce, kokošje	kg	0,18	0,2	0,27	0,3	0,37	0,41	0,45	0,5	0,5	0,56	0,53	0,6
- jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
česen	kg	0,25	0,28	0,36	0,4	0,49	0,55	0,6	0,68	0,67	0,75	0,72	0,8
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20,9		30,4		41,8		51,3		57		60,8	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	14,53	14,53	20,12	20,12	27,94	27,94	34,65	34,65	40,24	40,24	44,71	44,71
fižol, kuhan (kuhanje)	kg	7,26	7,29	10,06	10,09	13,97	14,02	17,32	17,38	20,12	20,18	22,35	22,42
- fižol v zrnju	kg	2,91	2,93	4,02	4,06	5,59	5,64	6,93	7	8,05	8,13	8,94	9,03
krompir	kg	2,32	2,79	3,22	3,86	4,47	5,36	5,54	6,65	6,44	7,73	7,15	8,58
korenje	kg	0,97	1,15	1,34	1,6	1,86	2,22	2,31	2,75	2,68	3,19	2,98	3,55
ribana kaša, brez mlečnih beljakovin, nekuhana (brez toplotne obdelave)	kg	0,58	0,61	0,8	0,84	1,12	1,17	1,39	1,45	1,61	1,68	1,79	1,87
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,36	0,36	0,5	0,5	0,69	0,69	0,86	0,86	1	1	1,11	1,11
- jajce, kokošje	kg	0,22	0,24	0,3	0,33	0,42	0,47	0,51	0,58	0,6	0,67	0,66	0,74
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
česen	kg	0,29	0,33	0,4	0,45	0,56	0,63	0,69	0,78	0,8	0,9	0,89	1
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	24,7		34,2		47,5		58,9		68,4		76	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/35 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 57 mg Na (0,15 g NaCl); 56 g vode.

Jabolčna pita, brez laktoze (1673L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolka, povprečno	kg	2,95	3,18	4,42	4,77	6,63	7,16	7,37	7,95	8,84	9,55	8,84	9,55
moka, pšenična, tip 500	kg	1,68	1,68	2,52	2,52	3,78	3,78	4,2	4,2	5,04	5,04	5,04	5,04
sladkor	kg	1,44	1,44	2,16	2,16	3,24	3,24	3,6	3,6	4,32	4,32	4,32	4,32

margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,72	0,72	1,08	1,08	1,62	1,62	1,8	1,8	2,16	2,16	2,16	2,16
jajce, kokošje	kg	0,48	0,54	0,72	0,81	1,08	1,21	1,2	1,34	1,44	1,61	1,44	1,61
drobtine, posušene	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,54	0,54	0,6	0,6	0,72	0,72	0,72	0,72
sojin sir (tofu)	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,54	0,54	0,6	0,6	0,72	0,72	0,72	0,72
sladkor, v prahu	kg	0,1	0,1	0,14	0,14	0,22	0,22	0,24	0,24	0,29	0,29	0,29	0,29
olje, sončnično	l	0,05	0,05	0,08	0,08	0,12	0,12	0,13	0,13	0,16	0,16	0,16	0,16
belo vino, povprečno	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,11	0,11	0,12	0,12	0,14	0,14	0,14	0,14
limona	kg	0,03	0,04	0,05	0,06	0,07	0,09	0,08	0,1	0,09	0,13	0,09	0,13
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		13,5		15		18		18	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
jabolka, povprečno	kg	3,68	3,98	5,16	5,57	7,37	7,95	8,84	9,55	10,31	11,14	11,05	11,93
moka, pšenična, tip 500	kg	2,1	2,1	2,94	2,94	4,2	4,2	5,04	5,04	5,88	5,88	6,3	6,3
sladkor	kg	1,8	1,8	2,52	2,52	3,6	3,6	4,32	4,32	5,04	5,04	5,4	5,4
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,9	0,9	1,26	1,26	1,8	1,8	2,16	2,16	2,52	2,52	2,7	2,7
jajce, kokošje	kg	0,6	0,67	0,84	0,94	1,2	1,34	1,44	1,61	1,68	1,88	1,8	2,02
drobtine, posušene	kg	0,3	0,3	0,42	0,42	0,6	0,6	0,72	0,72	0,84	0,84	0,9	0,9
sojin sir (tofu)	kg	0,3	0,3	0,42	0,42	0,6	0,6	0,72	0,72	0,84	0,84	0,9	0,9
sladkor, v prahu	kg	0,12	0,12	0,17	0,17	0,24	0,24	0,29	0,29	0,34	0,34	0,36	0,36
olje, sončnično	l	0,07	0,07	0,09	0,09	0,13	0,13	0,16	0,16	0,19	0,19	0,2	0,2
belo vino, povprečno	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12	0,14	0,14	0,17	0,17	0,18	0,18
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		10,5		15		18		21		22,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,14 MJ/271 kcal; 2,7 kcal/g; 9 g maščob; 43 g ogljikovih hidratov.; 50 mg Na (0,13 g NaCl); 48 g vode.

Goveji zrezek v čebulni omaki, brez podmeta, brez ostrih začimb (1875L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, zunanje stegno	kg	2,48	2,48	3,72	3,72	4,96	4,96	5,57	5,57	6,19	6,19	6,81	6,81
čebula	kg	1,24	1,34	1,86	2,01	2,48	2,68	2,79	3,01	3,1	3,34	3,41	3,68
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,31	0,31	0,46	0,46	0,62	0,62	0,7	0,7	0,77	0,77	0,85	0,85
olje, repično	l	0,23	0,23	0,34	0,34	0,46	0,46	0,52	0,52	0,57	0,57	0,63	0,63
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4		6		8		9		10		11	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
govedina, zunanje stegno	kg	3,1	3,1	4,34	4,34	5,57	5,57	6,81	6,81	7,43	7,43	8,67	8,67
čebula	kg	1,55	1,67	2,17	2,34	2,79	3,01	3,41	3,68	3,72	4,01	4,34	4,68
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	0,39	0,39	0,54	0,54	0,7	0,7	0,85	0,85	0,93	0,93	1,08	1,08
olje, repično	l	0,29	0,29	0,4	0,4	0,52	0,52	0,63	0,63	0,69	0,69	0,8	0,8
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	5		7		9		11		12		14	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/102 kcal; 1 kcal/g; 6 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 40 mg Na (0,1 g NaCl); 66 g vode.

Jedilnik 29

Ljubljansko področje



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, ovsen, brez dodatka jajčnega lecitina skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let kumarice, v kisu zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka 	<ul style="list-style-type: none"> melona ovseni krekerji 	<ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, začinjena, z ribano kašo brez jajčnega lecitina jabolčna pita, brez jajc in jajčnega lecitina sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi, brez dodatka jajčnega lecitina marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> goveji zrezek v čebulni omaki, brez podmeta in ostrih začimb krompir s peteršiljem zelena solata mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Sestavine in količine za 100 oseb

Zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka (1918J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	19,8	19,8	19,8	19,8	29,7	29,7	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	19,8	19,8	29,7	29,7	29,7	29,7	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		30		30		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0 MJ/0 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 100 g vode.

Ovseni krekerji (1575J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, ovsena	kg	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7	7
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	1,45	1,45	1,94	1,94	2,42	2,42	2,91	2,91	3,39	3,39	3,39	3,39
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,07	0,07
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		5		6		7		7	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, ovsena	kg	3	3	4	4	6	6	7	7	8	8	9	9
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	1,45	1,45	1,94	1,94	2,91	2,91	3,39	3,39	3,88	3,88	4,36	4,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4		6		7		8		9	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,47 MJ/348 kcal; 3,5 kcal/g; 8 g maščob; 57 g ogljikovih hidratov.; 416 mg Na (1,07 g NaCl); 43 g vode.													
Jabolčna pita, brez jajc in jajčnega lecitina (1673J)													
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolka, povprečno	kg	2,95	3,18	4,42	4,77	5,89	6,36	7,37	7,95	8,1	8,75	8,1	8,75
moka, pšenična, tip 500	kg	1,68	1,68	2,52	2,52	3,36	3,36	4,2	4,2	4,62	4,62	4,62	4,62
sladkor	kg	1,44	1,44	2,16	2,16	2,88	2,88	3,6	3,6	3,96	3,96	3,96	3,96
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,72	0,72	1,08	1,08	1,44	1,44	1,8	1,8	1,98	1,98	1,98	1,98
smetana, kislá	kg	0,48	0,48	0,72	0,72	0,96	0,96	1,2	1,2	1,32	1,32	1,32	1,32
drobtine, posušene	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,66	0,66	0,66	0,66
smetana, kislá	kg	0,24	0,24	0,36	0,36	0,48	0,48	0,6	0,6	0,66	0,66	0,66	0,66
sladkor, v prahu	kg	0,1	0,1	0,14	0,14	0,19	0,19	0,24	0,24	0,26	0,26	0,26	0,26
olje, sončnično	l	0,05	0,05	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,15	0,15	0,15	0,15
belo vino, povprečno	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	0,13	0,13	0,13	0,13
limona	kg	0,03	0,04	0,05	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,08	0,11	0,08	0,11
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6		9		12		15		16,5		16,5	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
jabolka, povprečno	kg	3,68	3,98	5,16	5,57	6,63	7,16	8,1	8,75	9,57	10,34	10,31	11,14
moka, pšenična, tip 500	kg	2,1	2,1	2,94	2,94	3,78	3,78	4,62	4,62	5,46	5,46	5,88	5,88
sladkor	kg	1,8	1,8	2,52	2,52	3,24	3,24	3,96	3,96	4,68	4,68	5,04	5,04
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,9	0,9	1,26	1,26	1,62	1,62	1,98	1,98	2,34	2,34	2,52	2,52
smetana, kislá	kg	0,6	0,6	0,84	0,84	1,08	1,08	1,32	1,32	1,56	1,56	1,68	1,68
drobtine, posušene	kg	0,3	0,3	0,42	0,42	0,54	0,54	0,66	0,66	0,78	0,78	0,84	0,84
smetana, kislá	kg	0,3	0,3	0,42	0,42	0,54	0,54	0,66	0,66	0,78	0,78	0,84	0,84
sladkor, v prahu	kg	0,12	0,12	0,17	0,17	0,22	0,22	0,26	0,26	0,31	0,31	0,34	0,34
olja, sončnično	l	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15	0,17	0,17	0,19	0,19
belo vino, povprečno	kg	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,13	0,13	0,16	0,16	0,17	0,17
limona	kg	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,08	0,11	0,1	0,14	0,11	0,15
pecilni prašek	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
cimet, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5		10,5		13,5		16,5		19,5		21	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,21 MJ/288 kcal; 2,9 kcal/g; 11 g maščob; 44 g ogljikovih hidratov.; 35 mg Na (0,09 g NaCl); 47 g vode.

Jedilnik 29

Ljubljansko področje



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, ovsen skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let kumarice, v kisu zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> melona domači piškoti, brez arašidovega masla 	<ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, začinjena jabolčna pita sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> goveji zrezek v čebulni omaki, brez podmeta krompir s peteršiljem zelena solata mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

Jedilnik 29

Ljubljansko področje



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> kruh, ovsen skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let kumarice, v kisu zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> melona piškoti 	<ul style="list-style-type: none"> fižolova enolončnica, začinjena jabolčna pita sadno-zelenjavni sok 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, mešani, pšenični/rženi marelica/grozdje 	<ul style="list-style-type: none"> skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let krompir s peteršiljem zelena solata mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, ovsen	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)
	kumarice, v kisu		20 g	20 g	30 g	40 g	40 g	40 g
	zeliščni čaj	skodelica	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	melona		40 g	60 g	80 g	100 g	110 g	110 g
	piškoti	kos	1 (20 g)	1,5 (30 g)	2 (40 g)	2,5 (50 g)	3 (60 g)	3 (60 g)
K	fižolova enolončnica, začinjena	krožnik	200 g	300 g	410 g	490 g	550 g	580 g
	jabolčna pita	kos	2 (60 g)	3 (90 g)	4 (120 g)	5 (150 g)	5,5 (165 g)	6 (180 g)
	sadno-zelenjavni sok	kozarec	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	2,5 (125/210 g)
V	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	3,5 (105 g)
	krompir s peteršiljem	manjši plod	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	kruh, ovsen	kos	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)
	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)
	kumarice, v kisu		20 g	30 g	30 g	40 g	50 g	50 g
	zeliščni čaj	skodelica	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	melona		50 g	70 g	90 g	110 g	130 g	140 g
	piškoti	kos	1 (20 g)	2 (40 g)	2,5 (50 g)	3 (60 g)	3,5 (70 g)	3,5 (70 g)
K	fižolova enolončnica, začinjena	krožnik	230 g	340 g	460 g	560 g	650 g	720 g
	jabolčna pita	kos	2,5 (75 g)	3,5 (105 g)	4,5 (135 g)	5,5 (165 g)	6,5 (195 g)	7 (210 g)
	sadno-zelenjavni sok	kozarec	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	kruh, mešani, pšenični/rženi	kos	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2 (150 g)
	marelica/grozdje	manjši sadež	1 (50/90 g)	1,5 (75/130 g)	2 (100/170 g)	2,5 (125/210 g)	2,5 (125/210 g)	3 (150/260 g)
V	skuta z 20 oz. 40 % m. m. za starost 1–6 let	žlica	1,5 (45 g)	2 (60 g)	3 (90 g)	3,5 (105 g)	4 (120 g)	4,5 (135 g)
	krompir s peteršiljem	manjši plod	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)
	zelena solata	skodelica	0,7 (50 g)	0,7 (50 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)	1,5 (113 g)
	mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	skodelica	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)

Jedilnik 30

Štajerska



Zdravi otroci in mladostniki

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata tunina v olju paprika zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, iz sedmih žitaric jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> polnjene bučke pire krompir mešana solata 	<ul style="list-style-type: none"> čokoladni mafini češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica 	<ul style="list-style-type: none"> ješprenjeva enolončnica, začinjena banana kefir

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
	tunina v olju		20 g	30 g	40 g	50 g	60 g	60 g
	paprika	rezina	0,5 (19 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)
DM	kruh, iz sedmih žitaric	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g
K	polnjene bučke		160 g	230 g	320 g	380 g	430 g	450 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)
	mešana solata	skodelica	1,5 (113 g)	2 (150 g)	3 (225 g)	3,5 (263 g)	4 (300 g)	4 (300 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	čokoladni mafini	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)
	češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica	krožnik	0,5 (125/190 g)	0,5 (125/190 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)
V	ješprenjeva enolončnica, začinjena	krožnik	190 g	270 g	360 g	430 g	480 g	500 g
	banana	manjši sadež	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)
	kefir	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g	250 g

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1,5 (150 g)
	tunina v olju		30 g	40 g	50 g	60 g	70 g	80 g
	paprika	rezina	1 (38 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)
DM	kruh, iz sedmih žitaric	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g	375 g
K	polnjene bučke		180 g	260 g	350 g	440 g	500 g	560 g
	pire krompir	iz manjše-ga ploda	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3,5 (280 g)	4 (320 g)	4 (320 g)
	mešana solata	skodelica	1,5 (113 g)	2,5 (188 g)	3,5 (263 g)	4 (300 g)	4,5 (338 g)	5 (375 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	čokoladni mafini	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)
	češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica	krožnik	0,5 (125/190 g)	0,5 (125/190 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)	1,4 (350/530 g)	1,4 (350/530 g)
V	ješprenjeva enolončnica, začinjena	krožnik	210 g	300 g	400 g	490 g	560 g	620 g
	banana	manjši sadež	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)
	kefir	lonček	150 g	150 g	250 g	250 g	375 g	375 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Zeliščni čaj (1400)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/deklela (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,71	9,71	19,42	19,42	19,42	19,42	29,13	29,13	29,13	29,13	29,13	29,13
med	kg	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29	0,29	0,29
sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29	0,29	0,29
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29	0,29	0,29
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	9,71	9,71	19,42	19,42	19,42	19,42	29,13	29,13	29,13	29,13	32,04	32,04
med	kg	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29	0,32	0,32

sok, limonin, sveže stisnjen	l	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29	0,32	0,32
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,19	0,19	0,19	0,19	0,29	0,29	0,29	0,29	0,32	0,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		33	

NAVODILA: Skuhamo čaj, ga po želji sladkamo z medom in mu dodamo sok sveže stisnjenih limon.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,01 MJ/2 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 79 g vode.

Polnjene bučke (1438)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnikova omaka za polnjeno zelenjavo (praženje in nato dušenje)	kg	5,18	5,34	7,44	7,67	10,35	10,67	12,29	12,67	13,91	14,34	14,56	15,01
- paradižnik	kg	1,66	1,72	2,38	2,47	3,31	3,44	3,93	4,09	4,45	4,63	4,66	4,84
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	1,1	1,15	1,59	1,65	2,21	2,3	2,62	2,73	2,97	3,08	3,1	3,23
- čebula	kg	1,1	1,19	1,59	1,71	2,21	2,38	2,62	2,83	2,97	3,2	3,1	3,35
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,83	0,83	1,19	1,19	1,66	1,66	1,97	1,97	2,22	2,22	2,33	2,33
- olje, repično	l	0,31	0,31	0,44	0,44	0,61	0,61	0,73	0,73	0,82	0,82	0,86	0,86
- sladkor	kg	0,17	0,17	0,24	0,24	0,33	0,33	0,39	0,39	0,44	0,44	0,47	0,47
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11	0,12	0,12
- bazilika													
- origano, posušen													
- poper, črn													
- klinčki, mleti													
- lovorov list													
bučke	kg	4,7	5,32	6,76	7,64	9,41	10,63	11,17	12,62	12,64	14,29	13,23	14,95
govedina, mleto meso	kg	1,66	1,66	2,38	2,38	3,31	3,31	3,93	3,93	4,45	4,45	4,66	4,66
svinjina, mleto meso	kg	1,66	1,66	2,38	2,38	3,31	3,31	3,93	3,93	4,45	4,45	4,66	4,66
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,27	1,27	1,82	1,82	2,54	2,54	3,01	3,01	3,41	3,41	3,57	3,57
čebula	kg	1,1	1,19	1,59	1,71	2,21	2,38	2,62	2,83	2,97	3,2	3,1	3,35
jajce, kokošje	kg	0,34	0,38	0,49	0,55	0,68	0,77	0,81	0,91	0,92	1,03	0,96	1,08
česen	kg	0,17	0,19	0,24	0,27	0,33	0,37	0,39	0,44	0,44	0,5	0,47	0,52
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
muškadni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		23		32		38		43		45	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnikova omaka za polnjeno zelenjavo (praženje in nato dušenje)	kg	5,82	6	8,41	8,67	11,32	11,67	14,23	14,67	16,18	16,67	18,12	18,67
- paradižnik	kg	1,86	1,94	2,69	2,8	3,62	3,77	4,55	4,73	5,17	5,38	5,79	6,02
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	1,24	1,29	1,79	1,86	2,41	2,51	3,03	3,16	3,45	3,59	3,86	4,02
- čebula	kg	1,24	1,34	1,79	1,94	2,41	2,61	3,03	3,28	3,45	3,72	3,86	4,17
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,93	0,93	1,34	1,34	1,81	1,81	2,28	2,28	2,59	2,59	2,9	2,9
- olje, repično	l	0,34	0,34	0,5	0,5	0,67	0,67	0,84	0,84	0,96	0,96	1,07	1,07
- sladkor	kg	0,19	0,19	0,27	0,27	0,36	0,36	0,46	0,46	0,52	0,52	0,58	0,58
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,11	0,11	0,13	0,13	0,14	0,14
- bazilika													
- origano, posušen													
- poper, črn													
- klinčki, mleti													
- lovorov list													
bučke	kg	5,29	5,98	7,64	8,64	10,29	11,63	12,94	14,62	14,7	16,61	16,46	18,6
govedina, mleto meso	kg	1,86	1,86	2,69	2,69	3,62	3,62	4,55	4,55	5,17	5,17	5,79	5,79
svinjina, mleto meso	kg	1,86	1,86	2,69	2,69	3,62	3,62	4,55	4,55	5,17	5,17	5,79	5,79
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,43	1,43	2,06	2,06	2,78	2,78	3,49	3,49	3,97	3,97	4,44	4,44
čebula	kg	1,24	1,34	1,79	1,94	2,41	2,61	3,03	3,28	3,45	3,72	3,86	4,17
jajce, kokošje	kg	0,38	0,43	0,56	0,62	0,75	0,84	0,94	1,05	1,07	1,2	1,2	1,34
česen	kg	0,19	0,21	0,27	0,3	0,36	0,41	0,46	0,51	0,52	0,58	0,58	0,65
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
muškadni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18		26		35		44		50		56	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 5 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 85 mg Na (0,22 g NaCl); 55 g vode.

Pire krompir (1565)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	10,53	10,53	17,56	17,56	21,07	21,07	21,07	21,07	24,58	24,58
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,85	0,85	1,28	1,28	2,13	2,13	2,55	2,55	2,55	2,55	2,98	2,98
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,09	0,09	0,13	0,13	0,22	0,22	0,26	0,26	0,26	0,26	0,31	0,31

jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		20		24		24		28	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	10,53	10,53	14,04	14,04	17,56	17,56	24,58	24,58	28,09	28,09	28,09	28,09
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	1,28	1,28	1,7	1,7	2,13	2,13	2,98	2,98	3,4	3,4	3,4	3,4
maslo (iz kisle in sladke smetane)	kg	0,13	0,13	0,18	0,18	0,22	0,22	0,31	0,31	0,35	0,35	0,35	0,35
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		20		28		32		32	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 69 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Mešana solata (1623)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata, glavnata	kg	2,01	2,65	2,68	3,53	4,02	5,3	4,69	6,19	5,36	7,07	5,36	7,07
solata, rdeča	kg	2,01	2,41	2,68	3,21	4,02	4,82	4,69	5,62	5,36	6,43	5,36	6,43
kumara	kg	2,01	2,53	2,68	3,37	4,02	5,06	4,69	5,9	5,36	6,75	5,36	6,75
ohrovt	kg	2,01	2,57	2,68	3,43	4,02	5,14	4,69	6	5,36	6,85	5,36	6,85
redkvice	kg	1,2	1,65	1,61	2,2	2,41	3,3	2,81	3,85	3,21	4,4	3,21	4,4
paprika	kg	1,2	1,48	1,61	1,98	2,41	2,96	2,81	3,46	3,21	3,95	3,21	3,95
olje, sončnično	l	0,45	0,45	0,6	0,6	0,89	0,89	1,04	1,04	1,19	1,19	1,19	1,19
kis, jabolčni	kg	0,4	0,4	0,54	0,54	0,8	0,8	0,94	0,94	1,07	1,07	1,07	1,07
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,25		15		22,5		26,25		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
solata, glavnata	kg	2,01	2,65	3,35	4,42	4,69	6,19	5,36	7,07	6,02	7,95	6,69	8,84
solata, rdeča	kg	2,01	2,41	3,35	4,02	4,69	5,62	5,36	6,43	6,02	7,23	6,69	8,03
kumara	kg	2,01	2,53	3,35	4,22	4,69	5,9	5,36	6,75	6,02	7,59	6,69	8,43
ohrovt	kg	2,01	2,57	3,35	4,28	4,69	6	5,36	6,85	6,02	7,71	6,69	8,57
redkvice	kg	1,2	1,65	2,01	2,75	2,81	3,85	3,21	4,4	3,61	4,95	4,02	5,5
paprika	kg	1,2	1,48	2,01	2,47	2,81	3,46	3,21	3,95	3,61	4,45	4,02	4,94
olje, sončnično	l	0,45	0,45	0,74	0,74	1,04	1,04	1,19	1,19	1,34	1,34	1,49	1,49
kis, jabolčni	kg	0,4	0,4	0,67	0,67	0,94	0,94	1,07	1,07	1,2	1,2	1,34	1,34
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,25		18,75		26,25		30		33,75		37,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/48 kcal; 0,5 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 24 mg Na (0,06 g NaCl); 91 g vode.

Čokoladni mafini (1707)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,29	1,29	1,93	1,93	1,93	1,93	2,58	2,58	3,22	3,22	3,22	3,22
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,84	0,84	1,26	1,26	1,26	1,26	1,69	1,69	2,11	2,11	2,11	2,11
sladkor	kg	0,49	0,49	0,73	0,73	0,73	0,73	0,97	0,97	1,22	1,22	1,22	1,22
olje, sončnično	l	0,31	0,31	0,46	0,46	0,46	0,46	0,62	0,62	0,77	0,77	0,77	0,77
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,4	0,4	0,54	0,54	0,67	0,67	0,67	0,67
jajce, kokošje	kg	0,13	0,15	0,2	0,23	0,2	0,23	0,27	0,3	0,34	0,38	0,34	0,38
pecilni prašek	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,09	0,09
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		4,5		6		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,29	1,29	1,93	1,93	2,58	2,58	3,22	3,22	3,22	3,22	3,86	3,86
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,84	0,84	1,26	1,26	1,69	1,69	2,11	2,11	2,11	2,11	2,53	2,53
sladkor	kg	0,49	0,49	0,73	0,73	0,97	0,97	1,22	1,22	1,22	1,22	1,46	1,46
olje, sončnično	l	0,31	0,31	0,46	0,46	0,62	0,62	0,77	0,77	0,77	0,77	0,93	0,93
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,54	0,54	0,67	0,67	0,67	0,67	0,81	0,81
jajce, kokošje	kg	0,13	0,15	0,2	0,23	0,27	0,3	0,34	0,38	0,34	0,38	0,4	0,45
pecilni prašek	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,09	0,09	0,1	0,1
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		7,5		9	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,2 MJ/286 kcal; 2,9 kcal/g; 11 g maščob; 42 g ogljikovih hidratov.; 117 mg Na (0,3 g NaCl); 28 g vode.

Ješprenjeva enolončnica, začinjena (1491)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
ješprenjeva enolončnica (praženje in nato dušenje)	kg	19,4	20,34	27,56	28,9	36,75	38,53	43,9	46,03	49	51,38	51,04	53,52
- voda	l	8,08	8,08	11,48	11,48	15,31	15,31	18,29	18,29	20,42	20,42	21,27	21,27
- krompir	kg	3,64	4,36	5,17	6,2	6,89	8,27	8,23	9,88	9,19	11,03	9,57	11,48
- ješprenj, kuhan	kg	2,42	2,42	3,45	3,45	4,59	4,59	5,49	5,49	6,12	6,12	6,38	6,38
- fižol, kuhan	kg	2,02	2,03	2,87	2,88	3,83	3,84	4,57	4,59	5,1	5,12	5,32	5,33
- paradižnik	kg	1,62	1,68	2,3	2,39	3,06	3,19	3,66	3,8	4,08	4,25	4,25	4,42
- korenje	kg	1,21	1,44	1,72	2,05	2,3	2,73	2,74	3,26	3,06	3,64	3,19	3,8

- soja, zelena, kuhana	kg	1,01	1,01	1,44	1,44	1,91	1,91	2,29	2,29	2,55	2,55	2,66	2,66
- zelena, gomolj	kg	0,4	0,51	0,57	0,73	0,77	0,97	0,91	1,16	1,02	1,3	1,06	1,35
- olje, repično	l	0,27	0,27	0,38	0,38	0,51	0,51	0,61	0,61	0,68	0,68	0,71	0,71
- čebula	kg	0,24	0,26	0,34	0,37	0,46	0,5	0,55	0,59	0,61	0,66	0,64	0,69
- česen	kg	0,16	0,18	0,23	0,26	0,31	0,34	0,37	0,41	0,41	0,46	0,43	0,48
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08	0,09	0,09
- lovorov list													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		27		36		43		48		50	
Dečki /fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
ješprenjeva enolončnica (praženje in nato dušenje)	kg	21,44	22,48	30,63	32,11	40,83	42,82	50,02	52,45	57,17	59,94	63,29	66,36
- voda	l	8,93	8,93	12,76	12,76	17,01	17,01	20,84	20,84	23,82	23,82	26,37	26,37
- krompir	kg	4,02	4,82	5,74	6,89	7,66	9,19	9,38	11,25	10,72	12,86	11,87	14,24
- ješprenj, kuhan	kg	2,68	2,68	3,83	3,83	5,1	5,1	6,25	6,25	7,15	7,15	7,91	7,91
- fižol, kuhan	kg	2,23	2,24	3,19	3,2	4,25	4,27	5,21	5,23	5,95	5,97	6,59	6,61
- paradižnik	kg	1,79	1,86	2,55	2,65	3,4	3,54	4,17	4,34	4,76	4,95	5,27	5,49
- korenje	kg	1,34	1,59	1,91	2,28	2,55	3,04	3,13	3,72	3,57	4,25	3,96	4,71
- soja, zelena, kuhana	kg	1,12	1,12	1,6	1,6	2,13	2,13	2,61	2,61	2,98	2,98	3,3	3,3
- zelena, gomolj	kg	0,45	0,57	0,64	0,81	0,85	1,08	1,04	1,32	1,19	1,51	1,32	1,67
- olje, repično	l	0,3	0,3	0,43	0,43	0,57	0,57	0,69	0,69	0,79	0,79	0,88	0,88
- čebula	kg	0,27	0,29	0,38	0,41	0,51	0,55	0,63	0,68	0,71	0,77	0,79	0,85
- česen	kg	0,18	0,2	0,26	0,29	0,34	0,38	0,42	0,47	0,48	0,53	0,53	0,59
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08	0,1	0,1	0,11	0,11
- lovorov list													
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	21		30		40		49		56		62	

NAVODILA: Opran in malo namočen ješprenj skuhamo v vodi po običajnem postopku, prav tako dobro namočen fižol in sojo. Sezonsko zelenjavo in krompir očistimo in narežemo na majhne koščke; paradižnik prepasiramo. Proti koncu kuhanja ješprenja dodamo zelenjavo in krompir ter kuhamo 5 minut, nato dodamo še kuhan fižol in sojo. Zmešamo in v odkriti posodi kuhamo še 5 minut. Odstavimo, odstranimo lovorjev list, vmešamo olje in solimo. Postrežemo s svežim peteršiljem. Če uporabimo industrijsko pripravljen fižol ali sojo, moramo upoštevati delež soli v fižolu oziroma soji. Lahko uporabimo tudi sveže oluščena fižolova zrna.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,16 MJ/38 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 59 mg Na (0,15 g NaCl); 52 g vode.

Jedilnik 30

Štajerska



Celiakija

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • tunina v olju • paprika • zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> • brezglutenski kruh • jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> • polnjene bučke, s paradižnikovo omako brez glutena • pire krompir • mešana solata 	<ul style="list-style-type: none"> • čokoladni mafini, brez glutena • češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica 	<ul style="list-style-type: none"> • sojina enolončnica s peteršiljem • banana • kefir

Sestavine in količine za 100 oseb

Brezglutenski kruh (1420C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01	2,01
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95	1,95
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61	1,61
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39	1,24	1,39
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
kis, jabolčni	kg	0,11	0,11	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		11,25		11,25	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	0,67	0,67	1,34	1,34	2,01	2,01	2,01	2,01	2,68	2,68	2,68	2,68

mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,65	0,65	1,3	1,3	1,95	1,95	1,95	1,95	2,6	2,6	2,6	2,6
moka, riževa	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
koruzni zdrob	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
škrob, koruzni	kg	0,54	0,54	1,07	1,07	1,61	1,61	1,61	1,61	2,14	2,14	2,14	2,14
jajce, kokošje	kg	0,41	0,46	0,83	0,93	1,24	1,39	1,24	1,39	1,66	1,86	1,66	1,86
sladkor	kg	0,27	0,27	0,54	0,54	0,8	0,8	0,8	0,8	1,07	1,07	1,07	1,07
kvas	kg	0,16	0,16	0,32	0,32	0,48	0,48	0,48	0,48	0,64	0,64	0,64	0,64
olje, oljčno	l	0,18	0,18	0,36	0,36	0,54	0,54	0,54	0,54	0,71	0,71	0,71	0,71
kis, jabolčni	kg	0,11	0,11	0,21	0,21	0,32	0,32	0,32	0,32	0,43	0,43	0,43	0,43
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3,75		7,5		11,25		11,25		15		15	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,85 MJ/202 kcal; 2 kcal/g; 6 g maščob; 34 g ogljikovih hidratov.; 77 mg Na (0,2 g NaCl); 43 g vode.

Čokoladni mafini, brez glutena (1707C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,96	0,96	1,44	1,44	1,44	1,44	1,92	1,92	2,4	2,4	2,4	2,4
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,84	0,84	1,26	1,26	1,26	1,26	1,69	1,69	2,11	2,11	2,11	2,11
sladkor	kg	0,49	0,49	0,73	0,73	0,73	0,73	0,97	0,97	1,22	1,22	1,22	1,22
olje, sončnično	l	0,31	0,31	0,46	0,46	0,46	0,46	0,62	0,62	0,77	0,77	0,77	0,77
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava, brez glutena	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,4	0,4	0,54	0,54	0,67	0,67	0,67	0,67
jajce, kokošje	kg	0,13	0,15	0,2	0,23	0,2	0,23	0,27	0,3	0,34	0,38	0,34	0,38
pecilni prašek	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,09	0,09
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		4,5		6		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
brezglutensko nadomestilo pšenične moke	kg	0,96	0,96	1,44	1,44	1,92	1,92	2,4	2,4	2,4	2,4	2,88	2,88
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	l	0,84	0,84	1,26	1,26	1,69	1,69	2,11	2,11	2,11	2,11	2,53	2,53
sladkor	kg	0,49	0,49	0,73	0,73	0,97	0,97	1,22	1,22	1,22	1,22	1,46	1,46
olje, sončnično	l	0,31	0,31	0,46	0,46	0,62	0,62	0,77	0,77	0,77	0,77	0,93	0,93
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava, brez glutena	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,54	0,54	0,67	0,67	0,67	0,67	0,81	0,81
jajce, kokošje	kg	0,13	0,15	0,2	0,23	0,27	0,3	0,34	0,38	0,34	0,38	0,4	0,45
pecilni prašek	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,09	0,09	0,1	0,1
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		7,5		9	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,53 MJ/366 kcal; 3,7 kcal/g; 20 g maščob; 43 g ogljikovih hidratov.; 119 mg Na (0,31 g NaCl); 27 g vode.

Sojina enolončnica s peteršiljem (1675C)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojina enolončnica (praženje in nato dušenje)	kg	18,69	19,54	25,58	26,74	34,44	35,99	41,33	43,19	46,24	48,33	48,21	50,39
- voda	l	8,4	8,4	11,5	11,5	15,48	15,48	18,57	18,57	20,78	20,78	21,67	21,67
- krompir	kg	3,78	4,54	5,17	6,21	6,96	8,36	8,36	10,03	9,35	11,22	9,75	11,7
- fižol, kuhan	kg	2,1	2,11	2,87	2,88	3,87	3,88	4,64	4,66	5,2	5,21	5,42	5,43
- soja, zelena, kuhana	kg	1,68	1,68	2,3	2,3	3,1	3,1	3,71	3,71	4,16	4,16	4,33	4,33
- korenje	kg	0,84	1	1,15	1,37	1,55	1,84	1,86	2,21	2,08	2,47	2,17	2,58
- paradižnik	kg	0,84	0,87	1,15	1,2	1,55	1,61	1,86	1,93	2,08	2,16	2,17	2,25
- olje, repično	l	0,28	0,28	0,38	0,38	0,52	0,52	0,62	0,62	0,69	0,69	0,72	0,72
- čebula	kg	0,25	0,27	0,34	0,37	0,46	0,5	0,56	0,6	0,62	0,67	0,65	0,7
- zelena, gomolj	kg	0,21	0,27	0,29	0,37	0,39	0,49	0,46	0,59	0,52	0,66	0,54	0,69
- česen	kg	0,17	0,19	0,23	0,26	0,31	0,35	0,37	0,42	0,42	0,47	0,43	0,49
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,13	0,13	0,17	0,17	0,23	0,23	0,28	0,28	0,31	0,31	0,33	0,33
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19		26		35		42		47		49	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
sojina enolončnica (praženje in nato dušenje)	kg	20,66	21,59	28,53	29,82	38,37	40,1	47,23	49,36	53,13	55,53	59,04	61,7
- voda	l	9,29	9,29	12,82	12,82	17,25	17,25	21,23	21,23	23,88	23,88	26,53	26,53
- krompir	kg	4,18	5,01	5,77	6,93	7,76	9,31	9,55	11,46	10,75	12,9	11,94	14,33
- fižol, kuhan	kg	2,32	2,33	3,21	3,22	4,31	4,33	5,31	5,32	5,97	5,99	6,63	6,65
- soja, zelena, kuhana	kg	1,86	1,86	2,56	2,56	3,45	3,45	4,25	4,25	4,78	4,78	5,31	5,31
- korenje	kg	0,93	1,11	1,28	1,53	1,72	2,05	2,12	2,53	2,39	2,84	2,65	3,16
- paradižnik	kg	0,93	0,97	1,28	1,33	1,72	1,79	2,12	2,21	2,39	2,48	2,65	2,76
- olje, repično	l	0,31	0,31	0,43	0,43	0,57	0,57	0,71	0,71	0,8	0,8	0,88	0,88
- čebula	kg	0,28	0,3	0,38	0,42	0,52	0,56	0,64	0,69	0,72	0,77	0,8	0,86
- zelena, gomolj	kg	0,23	0,29	0,32	0,41	0,43	0,55	0,53	0,67	0,6	0,76	0,66	0,84
- česen	kg	0,19	0,21	0,26	0,29	0,34	0,39	0,42	0,48	0,48	0,53	0,53	0,59
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,14	0,14	0,19	0,19	0,26	0,26	0,32	0,32	0,36	0,36	0,4	0,4
peteršilj, zelenje													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	21		29		39		48		54		60	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,17 MJ/41 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 263 mg Na (0,68 g NaCl); 63 g vode.

Jedilnik 30

Štajerska



Laktozna intoleranca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka mleka tunina v olju paprika zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, iz sedmih žitaric, brez dodatka mleka jogurt iz sojinega sira 	<ul style="list-style-type: none"> polnjene bučke pire krompir, brez laktoze mešana solata 	<ul style="list-style-type: none"> čokoladni mafini, brez laktoze češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica 	<ul style="list-style-type: none"> ješprenjeva enolončnica, začinjena banana jogurt iz sojinega sira

Sestavine in količine za 100 oseb

Pire krompir, brez laktoze (1565L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	10,53	10,53	17,56	17,56	21,07	21,07	21,07	21,07	24,58	24,58
mleko, sojino	kg	0,88	0,88	1,32	1,32	2,2	2,2	2,64	2,64	2,64	2,64	3,08	3,08
margarina, brez laktoze	kg	0,08	0,08	0,12	0,12	0,2	0,2	0,24	0,24	0,24	0,24	0,28	0,28
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		12		20		24		24		28	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	10,53	10,53	14,04	14,04	17,56	17,56	24,58	24,58	28,09	28,09	28,09	28,09
mleko, sojino	kg	1,32	1,32	1,76	1,76	2,2	2,2	3,08	3,08	3,52	3,52	3,52	3,52
margarina, brez laktoze	kg	0,12	0,12	0,16	0,16	0,2	0,2	0,28	0,28	0,32	0,32	0,32	0,32
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		20		28		32		32	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Čokoladni mafini, brez laktoze (1707L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,29	1,29	1,93	1,93	1,93	1,93	2,58	2,58	3,22	3,22	3,22	3,22
mleko, sojino	kg	0,87	0,87	1,31	1,31	1,31	1,31	1,74	1,74	2,17	2,17	2,17	2,17

sladkor	kg	0,49	0,49	0,73	0,73	0,73	0,73	0,97	0,97	1,22	1,22	1,22	1,22
olja, sončnično	l	0,31	0,31	0,46	0,46	0,46	0,46	0,62	0,62	0,77	0,77	0,77	0,77
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,4	0,4	0,54	0,54	0,67	0,67	0,67	0,67
jajce, kokošje	kg	0,13	0,15	0,2	0,23	0,2	0,23	0,27	0,3	0,34	0,38	0,34	0,38
pecilni prašek	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,09	0,09
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		4,5		6		7,5		7,5	
Dečki /fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,29	1,29	1,93	1,93	2,58	2,58	3,22	3,22	3,22	3,22	3,86	3,86
mleko, sojino	kg	0,87	0,87	1,31	1,31	1,74	1,74	2,17	2,17	2,17	2,17	2,61	2,61
sladkor	kg	0,49	0,49	0,73	0,73	0,97	0,97	1,22	1,22	1,22	1,22	1,46	1,46
olja, sončnično	l	0,31	0,31	0,46	0,46	0,62	0,62	0,77	0,77	0,77	0,77	0,93	0,93
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,54	0,54	0,67	0,67	0,67	0,67	0,81	0,81
jajce, kokošje	kg	0,13	0,15	0,2	0,23	0,27	0,3	0,34	0,38	0,34	0,38	0,4	0,45
pecilni prašek	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,09	0,09	0,1	0,1
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		7,5		9	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,22 MJ/289 kcal; 2,9 kcal/g; 11 g maščob; 42 g ogljikovih hidratov.; 120 mg Na (0,31 g NaCl); 28 g vode.

Jedilnik 30

Štajerska



Alergija na mleko

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka mleka prekajene puranje prsi, naravne kolerabica zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, iz sedmih žitaric, brez dodatka mleka jogurt iz sojinega sira 	<ul style="list-style-type: none"> polnjene bučke, z govedino, pečene v pečici pire krompir, brez mlečnih beljakovin mešana solata, brez paprike 	<ul style="list-style-type: none"> mikado češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica 	<ul style="list-style-type: none"> ješprenjeva enolončnica brez paradižnika, začinjena banana jogurt iz sojinega sira

Sestavine in količine za 100 oseb

Zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka (1918L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	19,8	19,8	19,8	19,8	29,7	29,7	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
voda	l	19,8	19,8	19,8	19,8	29,7	29,7	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67	32,67
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20		20		30		33		33		33	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0 MJ/0 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 100 g vode.

Polnjene bučke, z govedino, pečene v pečici (1884L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
kolerabica	kg	5,33	7,15	8	10,72	11	14,74	13	17,42	14,67	19,65	15,33	20,55
govedina, mleto meso	kg	5,02	5,02	7,53	7,53	10,35	10,35	12,23	12,23	13,8	13,8	14,43	14,43
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	2,51	2,51	3,76	3,76	5,18	5,18	6,12	6,12	6,9	6,9	7,22	7,22
čebula	kg	1,25	1,36	1,88	2,03	2,59	2,8	3,06	3,3	3,45	3,73	3,61	3,9
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,25	1,25	1,88	1,88	2,59	2,59	3,06	3,06	3,45	3,45	3,61	3,61

jajce, kokošje	kg	0,39	0,44	0,58	0,65	0,8	0,9	0,95	1,06	1,07	1,2	1,12	1,25
česen	kg	0,19	0,21	0,28	0,32	0,39	0,43	0,46	0,51	0,52	0,58	0,54	0,61
peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		24		33		39		44		46	
Dečki /fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
kolerabica	kg	6	8,04	9	12,06	12,33	16,53	15	20,1	17,33	23,22	19,33	25,9
govedina, mleto meso	kg	5,65	5,65	8,47	8,47	11,61	11,61	14,12	14,12	16,31	16,31	18,19	18,19
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	2,82	2,82	4,23	4,23	5,8	5,8	7,06	7,06	8,16	8,16	9,1	9,1
čebula	kg	1,41	1,52	2,12	2,29	2,9	3,13	3,53	3,81	4,08	4,4	4,55	4,91
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,41	1,41	2,12	2,12	2,9	2,9	3,53	3,53	4,08	4,08	4,55	4,55
jajce, kokošje	kg	0,44	0,49	0,66	0,73	0,9	1,01	1,09	1,22	1,26	1,41	1,41	1,58
česen	kg	0,21	0,24	0,32	0,36	0,44	0,49	0,53	0,59	0,61	0,69	0,68	0,76
peteršilj, zelenje													
bazilika, posušena													
drobnjak													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18		27		37		45		52		58	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,37 MJ/88 kcal; 0,9 kcal/g; 4 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 21 mg Na (0,05 g NaCl); 61 g vode.

Pire krompir, brez mlečnih beljakovin (1565L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklince/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	7,02	7,02	14,04	14,04	17,56	17,56	21,07	21,07	24,58	24,58	24,58	24,58
mleko, sojino	kg	0,88	0,88	1,76	1,76	2,2	2,2	2,64	2,64	3,08	3,08	3,08	3,08
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,08	0,08	0,16	0,16	0,2	0,2	0,24	0,24	0,28	0,28	0,28	0,28
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8		16		20		24		28		28	
Dečki /fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
krompir, olupljen, kuhan	kg	10,53	10,53	14,04	14,04	17,56	17,56	24,58	24,58	28,09	28,09	31,6	31,6
mleko, sojino	kg	1,32	1,32	1,76	1,76	2,2	2,2	3,08	3,08	3,52	3,52	3,96	3,96
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,12	0,12	0,16	0,16	0,2	0,2	0,28	0,28	0,32	0,32	0,36	0,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12		16		20		28		32		36	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 1 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Mešana solata, brez paprike (1902L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	2,56	3,38	3,41	4,5	5,11	6,75	5,97	7,88	6,82	9	7,67	10,13
solata, rdeča	kg	2,56	3,07	3,41	4,09	5,11	6,14	5,97	7,16	6,82	8,18	7,67	9,2
kumara	kg	2,56	3,22	3,41	4,3	5,11	6,44	5,97	7,52	6,82	8,59	7,67	9,66
redkvice	kg	1,53	2,1	2,05	2,8	3,07	4,2	3,58	4,9	4,09	5,6	4,6	6,31
koruza, sladka	kg	1,02	1,67	1,36	2,22	2,05	3,33	2,39	3,89	2,73	4,45	3,07	5
olje, sončnično	l	0,57	0,57	0,76	0,76	1,14	1,14	1,33	1,33	1,52	1,52	1,7	1,7
kis, jabolčni	kg	0,51	0,51	0,68	0,68	1,02	1,02	1,19	1,19	1,36	1,36	1,53	1,53
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,25		15		22,5		26,25		30		33,75	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
solata, glavnata	kg	2,56	3,38	4,26	5,63	5,97	7,88	6,82	9	8,52	11,25	9,38	12,38
solata, rdeča	kg	2,56	3,07	4,26	5,11	5,97	7,16	6,82	8,18	8,52	10,23	9,38	11,25
kumara	kg	2,56	3,22	4,26	5,37	5,97	7,52	6,82	8,59	8,52	10,74	9,38	11,81
redkvice	kg	1,53	2,1	2,56	3,5	3,58	4,9	4,09	5,6	5,11	7,01	5,63	7,71
koruza, sladka	kg	1,02	1,67	1,7	2,78	2,39	3,89	2,73	4,45	3,41	5,56	3,75	6,11
olje, sončnično	l	0,57	0,57	0,95	0,95	1,33	1,33	1,52	1,52	1,89	1,89	2,08	2,08
kis, jabolčni	kg	0,51	0,51	0,85	0,85	1,19	1,19	1,36	1,36	1,7	1,7	1,88	1,88
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,25		18,75		26,25		30		37,5		41,25	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,25 MJ/61 kcal; 0,6 kcal/g; 5 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 11 mg Na (0,03 g NaCl); 89 g vode.

Mikado (1919L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	0,63	0,63	1,26	1,26	1,88	1,88	1,88	1,88	2,51	2,51	2,51	2,51
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,41	0,41	0,82	0,82	1,22	1,22	1,22	1,22	1,63	1,63	1,63	1,63
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,31	0,31	0,63	0,63	0,94	0,94	0,94	0,94	1,26	1,26	1,26	1,26
sladkor, v prahu	kg	0,22	0,22	0,44	0,44	0,66	0,66	0,66	0,66	0,88	0,88	0,88	0,88
sladkor	kg	0,08	0,08	0,16	0,16	0,24	0,24	0,24	0,24	0,33	0,33	0,33	0,33
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	1,5		3		4,5		4,5		6		6	

Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,26	1,26	1,26	1,26	1,88	1,88	2,51	2,51	2,51	2,51	3,14	3,14
margarina, brez mlečnih beljakovin	kg	0,82	0,82	0,82	0,82	1,22	1,22	1,63	1,63	1,63	1,63	2,04	2,04
rozine oz. grozdni sok za starost 1-3 let	kg	0,63	0,63	0,63	0,63	0,94	0,94	1,26	1,26	1,26	1,26	1,57	1,57
sladkor, v prahu	kg	0,44	0,44	0,44	0,44	0,66	0,66	0,88	0,88	0,88	0,88	1,1	1,1
sladkor	kg	0,16	0,16	0,16	0,16	0,24	0,24	0,33	0,33	0,33	0,33	0,41	0,41
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0	0	0	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
• olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		3		4,5		6		6		7,5	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,63 MJ/390 kcal; 3,9 kcal/g; 19 g maščob; 51 g ogljikovih hidratov.; 53 mg Na (0,14 g NaCl); 11 g vode.

Ješprenjeva enolončnica brez paradižnika, začinjena (1921L)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
ješprenjeva enolončnica, brez paradižnika (praženje in nato dušenje)	kg	12,98	13,53	18,55	19,33	25,96	27,06	31,53	32,86	33,38	34,79	35,24	36,72
- voda	l	5,64	5,64	8,06	8,06	11,29	11,29	13,71	13,71	14,51	14,51	15,32	15,32
- krompir	kg	2,54	3,05	3,63	4,35	5,08	6,1	6,17	7,4	6,53	7,84	6,89	8,27
- ješprenj, kuhan	kg	1,69	1,69	2,42	2,42	3,39	3,39	4,11	4,11	4,35	4,35	4,6	4,6
- fižol, kuhan	kg	1,41	1,42	2,02	2,02	2,82	2,83	3,43	3,44	3,63	3,64	3,83	3,84
- soja, zelena, kuhana	kg	0,71	0,71	1,01	1,01	1,41	1,41	1,71	1,71	1,81	1,81	1,92	1,92
- korenje	kg	0,56	0,67	0,81	0,96	1,13	1,34	1,37	1,63	1,45	1,73	1,53	1,82
- olje, repično	l	0,19	0,19	0,27	0,27	0,38	0,38	0,46	0,46	0,48	0,48	0,51	0,51
- čebula	kg	0,17	0,18	0,24	0,26	0,34	0,37	0,41	0,44	0,44	0,47	0,46	0,5
- zelena, gomolj	kg	0,14	0,18	0,2	0,26	0,28	0,36	0,34	0,44	0,36	0,46	0,38	0,49
- česen	kg	0,11	0,13	0,16	0,18	0,23	0,25	0,27	0,31	0,29	0,33	0,31	0,34
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
peteršilj, zelenje													
olje, oljčno	l	0,12	0,12	0,17	0,17	0,24	0,24	0,29	0,29	0,3	0,3	0,32	0,32
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13,3		19		26,6		32,3		34,2		36,1	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
ješprenjeva enolončnica, brez paradižnika (praženje in nato dušenje)	kg	14,84	15,46	22,25	23,19	27,82	28,99	35,24	36,72	40,8	42,52	44,51	46,39
- voda	l	6,45	6,45	9,68	9,68	12,1	12,1	15,32	15,32	17,74	17,74	19,35	19,35
- krompir	kg	2,9	3,48	4,35	5,23	5,44	6,53	6,89	8,27	7,98	9,58	8,71	10,45

- ješprenj, kuhan	kg	1,94	1,94	2,9	2,9	3,63	3,63	4,6	4,6	5,32	5,32	5,81	5,81
- fižol, kuhan	kg	1,61	1,62	2,42	2,43	3,02	3,03	3,83	3,84	4,43	4,45	4,84	4,85
- soja, zelena, kuhana	kg	0,81	0,81	1,21	1,21	1,51	1,51	1,92	1,92	2,22	2,22	2,42	2,42
- korenje	kg	0,65	0,77	0,97	1,15	1,21	1,44	1,53	1,82	1,77	2,11	1,94	2,3
- olje, repično	l	0,22	0,22	0,32	0,32	0,4	0,4	0,51	0,51	0,59	0,59	0,65	0,65
- čebula	kg	0,19	0,21	0,29	0,31	0,36	0,39	0,46	0,5	0,53	0,57	0,58	0,63
- zelena, gomolj	kg	0,16	0,2	0,24	0,31	0,3	0,38	0,38	0,49	0,44	0,56	0,48	0,61
- česen	kg	0,13	0,14	0,19	0,22	0,24	0,27	0,31	0,34	0,35	0,4	0,39	0,43
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07	0,08	0,08
peteršilj, zelenje													
olje, oljčno	l	0,13	0,13	0,2	0,2	0,25	0,25	0,32	0,32	0,37	0,37	0,4	0,4
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15,2		22,8		28,5		36,1		41,8		45,6	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,22 MJ/53 kcal; 0,5 kcal/g; 2 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 71 mg Na (0,18 g NaCl); 56 g vode.

Jedilnik 30

Štajerska



Alergija na jajca

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata, brez dodatka jajčnega lecitina sir mozzarella s svežo baziliko in kančkom lanenega olja paprika zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, iz sedmih žitaric jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> polnjene bučke s kisló smetano, brez jajc, muškatega oreška in popra pire krompir mešana solata, brez ohrovtá 	<ul style="list-style-type: none"> čokoladni mafini, brez jajc in jajčnega lecitina češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica 	<ul style="list-style-type: none"> ješprenjeva enolončnica, začinjena banana kefir

Sestavine in količine za 100 oseb

Sir mozzarella s svežo baziliko in kančkom lanenega olja (1849J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sir mozzarella	kg	1,11	1,11	1,67	1,67	2,22	2,22	2,78	2,78	3,33	3,33	3,33	3,33
olje, laneno	kg	0,44	0,44	0,67	0,67	0,89	0,89	1,11	1,11	1,33	1,33	1,33	1,33
bazilika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	2		3		4		5		6		6	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
sir mozzarella	kg	1,11	1,11	2,22	2,22	2,78	2,78	3,33	3,33	3,89	3,89	3,89	3,89
olje, laneno	kg	0,44	0,44	0,89	0,89	1,11	1,11	1,33	1,33	1,56	1,56	1,56	1,56
bazilika													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	2		4		5		6		7		7	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,39 MJ/337 kcal; 3,4 kcal/g; 31 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 349 mg Na (0,9 g NaCl); 54 g vode.

Zeliščni čaj, brez medu in limoninega soka (1918J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,9	9,9	19,8	19,8	19,8	19,8	29,7	29,7	29,7	29,7	29,7	29,7
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		30	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
voda	l	9,9	9,9	19,8	19,8	19,8	19,8	29,7	29,7	29,7	29,7	32,67	32,67
čaj, zeliščni (katerikoli, razen kamilčni)	kg	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,33	0,33
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10		20		20		30		30		33	

NAČIN PRIPRAVE: Soparjenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0 MJ/0 kcal; 0 kcal/g; 0 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 2 mg Na (0 g NaCl); 100 g vode.

Čokoladni mafini, brez jajc in jajčnega lecitina (1707J)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,29	1,29	1,93	1,93	1,93	1,93	2,58	2,58	3,22	3,22	3,22	3,22
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,84	0,84	1,26	1,26	1,26	1,26	1,69	1,69	2,11	2,11	2,11	2,11
sladkor	kg	0,49	0,49	0,73	0,73	0,73	0,73	0,97	0,97	1,22	1,22	1,22	1,22
olje, sončnično	l	0,31	0,31	0,46	0,46	0,46	0,46	0,62	0,62	0,77	0,77	0,77	0,77
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava, brez jajčnega lecitina	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,4	0,4	0,54	0,54	0,67	0,67	0,67	0,67
smetana, kisl	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,3	0,3
pecilni prašek	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,09	0,09
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		4,5		6		7,5		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
moka, pšenična, tip 500	kg	1,29	1,29	1,93	1,93	2,58	2,58	3,22	3,22	3,22	3,22	3,86	3,86
mleko z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1-6 let	l	0,84	0,84	1,26	1,26	1,69	1,69	2,11	2,11	2,11	2,11	2,53	2,53
sladkor	kg	0,49	0,49	0,73	0,73	0,97	0,97	1,22	1,22	1,22	1,22	1,46	1,46
olje, sončnično	l	0,31	0,31	0,46	0,46	0,62	0,62	0,77	0,77	0,77	0,77	0,93	0,93
čokolada, brez mleka, vsaj 40 % kakava, brez jajčnega lecitina	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,54	0,54	0,67	0,67	0,67	0,67	0,81	0,81
smetana, kisl	kg	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24	0,3	0,3	0,3	0,3	0,36	0,36
pecilni prašek	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,09	0,09	0,1	0,1
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		7,5		7,5		9	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,21 MJ/288 kcal; 2,9 kcal/g; 11 g maščob; 42 g ogljikovih hidratov.; 110 mg Na (0,28 g NaCl); 28 g vode.

Jedilnik 30

Štajerska



Alergija na arašide in ostale oreške

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata tunina v olju paprika zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, iz sedmih žitaric jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> polnjene bučke, brez muškata tnegga oreška pire krompir mešana solata 	<ul style="list-style-type: none"> čokoladni mafini, brez oreškov češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica 	<ul style="list-style-type: none"> ješprenjeva enolončnica, začinjena banana kefir

Jedilnik 30

Štajerska



Brezmesne jedi z ribami

Zajtrk	Dopoldanska malica	Kosilo	Popoldanska malica	Večerja
<ul style="list-style-type: none"> štručka, pšenična, polnozrnata čičerikina pašteta z zelišči paprika zeliščni čaj 	<ul style="list-style-type: none"> kruh, iz sedmih žitaric jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let 	<ul style="list-style-type: none"> polnjene bučke s proseno kašo pire krompir mešana solata 	<ul style="list-style-type: none"> čokoladni mafini češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica 	<ul style="list-style-type: none"> ješprenjeva enolončnica, začinjena banana kefir

	DEKLICE/DEKLETA (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]								
Z	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1 (100 g)
	čičerikina pašteta z zelišči	žlica	1 (30 g)	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)
	paprika	rezina	1 (38 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2 (76 g)	2 (76 g)
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)

DM	kruh, iz sedmih žitaric	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g
K	polnjene bučke s proseno kašo		140 g	210 g	280 g	340 g	380 g	400 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3 (240 g)
	mešana solata	skodelica	1,5 (113 g)	2 (150 g)	2,5 (188 g)	3 (225 g)	3,5 (263 g)	3,5 (263 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	čokoladni mafini	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)
	češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica	krožnik	0,5 (125/190 g)	0,5 (125/190 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)
V	ješprenjeva enolončnica, začinjena	krožnik	190 g	270 g	360 g	430 g	480 g	500 g
	banana	manjši sadež	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)
	kefir	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g	250 g

	DEČKI/FANTJE (velikost porcij)	splošna mera	1–3 let	4–6 let	7–9 let	10–12 let	13–14 let	15–18 let
			ocenjena količina [splošna mera (g ali ml)]					
Z	štručka, pšenična, polnozrnata	kos	0,5 (50 g)	0,5 (50 g)	1 (100 g)	1 (100 g)	1,5 (150 g)	1,5 (150 g)
	čičerikina pašteta z zelišči	žlica	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)
	paprika	rezina	1 (38 g)	1 (38 g)	1,5 (57 g)	2 (76 g)	2,5 (95 g)	2,5 (95 g)
	zeliščni čaj	skodelica	0,5 (100 ml)	1 (200 ml)	1,5 (300 ml)	1,5 (300 ml)	1,7 (330 ml)	1,7 (330 ml)
DM	kruh, iz sedmih žitaric	kos	0,5 (38 g)	0,5 (38 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1 (75 g)	1,5 (113 g)
	jogurt z 1,6 oz. 3,5 % m. m. za starost 1–6 let	lonček	150 g	150 g	180 g	250 g	250 g	375 g
K	polnjene bučke s proseno kašo		160 g	230 g	310 g	390 g	450 g	500 g
	pire krompir	iz manjšega ploda	1 (80 g)	1,5 (120 g)	2,5 (200 g)	3 (240 g)	3,5 (280 g)	3,5 (280 g)
	mešana solata	skodelica	1,5 (113 g)	2 (150 g)	3 (225 g)	3,5 (263 g)	4 (300 g)	4,5 (338 g)
	oljčno olje (dodatek)	žlička	2 (10 g)	1 (5 g)				
PM	čokoladni mafini	kos	1 (30 g)	1,5 (45 g)	2 (60 g)	2,5 (75 g)	2,5 (75 g)	3 (90 g)
	češnje oz. sadna juha za starost 1–3 let/lubenica	krožnik	0,5 (125/190 g)	0,5 (125/190 g)	1 (250/380 g)	1 (250/380 g)	1,4 (350/530 g)	1,4 (350/530 g)
V	ješprenjeva enolončnica, začinjena	krožnik	210 g	300 g	400 g	490 g	560 g	620 g
	banana	manjši sadež	0,5 (40 g)	1 (80 g)	1 (80 g)	1,5 (120 g)	1,5 (120 g)	2 (160 g)
	kefir	lonček	150 g	150 g	250 g	250 g	375 g	375 g

Sestavine in količine za 100 oseb

Čičerikina pašteta z zelišči (1607V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čičerika, kuhana	kg	2,63	2,63	2,63	2,63	3,95	3,95	5,26	5,26	5,26	5,26	6,58	6,58
olja, oljčno	l	0,23	0,23	0,23	0,23	0,35	0,35	0,47	0,47	0,47	0,47	0,58	0,58
kis, jabolčni	kg	0,05	0,05	0,05	0,05	0,08	0,08	0,11	0,11	0,11	0,11	0,13	0,13
peteršilj													
drobnjak													
omaka tamari, sojina	kg	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,08	0,08
mleta sladka rdeča paprika													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		3		4,5		6		6		7,5	
Dečki/fantje (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
čičerika, kuhana	kg	2,63	2,63	3,95	3,95	5,26	5,26	5,26	5,26	6,58	6,58	7,89	7,89
olja, oljčno	l	0,23	0,23	0,35	0,35	0,47	0,47	0,47	0,47	0,58	0,58	0,7	0,7
kis, jabolčni	kg	0,05	0,05	0,08	0,08	0,11	0,11	0,11	0,11	0,13	0,13	0,16	0,16
peteršilj													
drobnjak													
omaka tamari, sojina	kg	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09
mleta sladka rdeča paprika													
lovorov list													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	3		4,5		6		6		7,5		9	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave													
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,89 MJ/213 kcal; 2,1 kcal/g; 9 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 66 mg Na (0,17 g NaCl); 57 g vode.													
Polnjene bučke s proseno kašo (1685V)	mera	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO	NETO	BRUTO
Deklice/dekleta (leta)		1-3		4-6		7-9		10-12		13-14		15-18	
paradižnikova omaka za polnjeno zelenjavo (praženje in nato dušenje)	kg	4,54	4,68	6,82	7,02	9,09	9,37	11,03	11,37	12,33	12,71	12,98	13,38
- paradižnik	kg	1,45	1,51	2,18	2,27	2,91	3,02	3,53	3,67	3,94	4,1	4,15	4,32
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	0,97	1,01	1,45	1,51	1,94	2,01	2,35	2,45	2,63	2,73	2,77	2,88
- čebula	kg	0,97	1,05	1,45	1,57	1,94	2,09	2,35	2,54	2,63	2,84	2,77	2,99
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,73	0,73	1,09	1,09	1,45	1,45	1,76	1,76	1,97	1,97	2,08	2,08

- olje, repično	l	0,27	0,27	0,4	0,4	0,54	0,54	0,65	0,65	0,73	0,73	0,77	0,77
- sladkor	kg	0,15	0,15	0,22	0,22	0,29	0,29	0,35	0,35	0,39	0,39	0,42	0,42
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1	0,1	0,1
- bazilika													
- origano, posušen													
- poper, črn													
- klinčki, mleti													
- lovorov list													
bučke	kg	4,13	4,67	6,19	7	8,26	9,33	10,03	11,33	11,21	12,66	11,8	13,33
proso, oluščeno	kg	2,91	2,91	4,36	4,36	5,81	5,81	7,06	7,06	7,89	7,89	8,3	8,3
čebula	kg	0,97	1,05	1,45	1,57	1,94	2,09	2,35	2,54	2,63	2,84	2,77	2,99
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	0,97	0,97	1,45	1,45	1,94	1,94	2,35	2,35	2,63	2,63	2,77	2,77
jajce, kokošje	kg	0,3	0,34	0,45	0,5	0,6	0,67	0,73	0,82	0,81	0,91	0,86	0,96
česen	kg	0,15	0,16	0,22	0,24	0,29	0,33	0,35	0,4	0,39	0,44	0,42	0,46
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
muškatni orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14		21		28		34		38		40	
Dečki/fantje (leta)		1–3		4–6		7–9		10–12		13–14		15–18	
paradižnikova omaka za polnjeno zelenjavo (praženje in nato dušenje)	kg	5,19	5,35	7,46	7,69	10,06	10,37	12,66	13,05	14,6	15,05	16,23	16,73
- paradižnik	kg	1,66	1,73	2,39	2,48	3,22	3,35	4,05	4,21	4,67	4,86	5,19	5,4
- paradižnik, mezga (nesoljena)	kg	1,11	1,15	1,59	1,65	2,14	2,23	2,7	2,81	3,11	3,24	3,46	3,6
- čebula	kg	1,11	1,2	1,59	1,72	2,14	2,32	2,7	2,91	3,11	3,36	3,46	3,74
- moka, pšenična, tip 500	kg	0,83	0,83	1,19	1,19	1,61	1,61	2,02	2,02	2,33	2,33	2,59	2,59
- olje, repično	l	0,31	0,31	0,44	0,44	0,6	0,6	0,75	0,75	0,86	0,86	0,96	0,96
- sladkor	kg	0,17	0,17	0,24	0,24	0,32	0,32	0,4	0,4	0,47	0,47	0,52	0,52
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12	0,13	0,13
- bazilika													
- origano, posušen													
- poper, črn													
- klinčki, mleti													
- lovorov list													
bučke	kg	4,72	5,33	6,78	7,66	9,14	10,33	11,5	13	13,27	15	14,75	16,66

proso, oluščeno	kg	3,32	3,32	4,77	4,77	6,43	6,43	8,09	8,09	9,34	9,34	10,38	10,38
čebula	kg	1,11	1,2	1,59	1,72	2,14	2,32	2,7	2,91	3,11	3,36	3,46	3,74
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	1,11	1,11	1,59	1,59	2,14	2,14	2,7	2,7	3,11	3,11	3,46	3,46
jajce, kokošje	kg	0,34	0,38	0,49	0,55	0,66	0,74	0,84	0,94	0,96	1,08	1,07	1,2
česen	kg	0,17	0,19	0,24	0,27	0,32	0,36	0,4	0,45	0,47	0,52	0,52	0,58
peteršilj, zelenje													
poper, črn													
muškati orešek, mleti													
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16		23		31		39		45		50	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,55 MJ/129 kcal; 1,3 kcal/g; 2 g maščob; 23 g ogljikovih hidratov.; 85 mg Na (0,22 g NaCl); 47 g vode.

Povprečje

Deklice/dekleta



Zdravi otroci

Starost (leta)	1-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15 - 18
	dosežena vrednost (priporočilo)					
Energijska vrednost (MJ / kcal)	4,5 (4,8) / 1082 (1150)	5,9 (6,1) / 1398 (1450)	7,5 (7,5) / 1772 (1800)	8,9 (9) / 2105 (2150)	9,8 (10) / 2329 (2400)	10,2 (10,5) / 2426 (2500)
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	1	1	1	0,9	0,9
Hranilna vrednost						
- Beljakovine (g)	42 (27-41, ≤ 54)	58 (35-52, ≤ 70)	78 (44-66, ≤ 89)	93 (53-79, ≤ 105)	103 (58-87, ≤ 116)	107 (61-91, ≤ 121)
- Maščobe (g)	45 (≤ 36-48)	52 (≤ 47-54)	56 (≤ 59-69)	67 (≤ 70-82)	74 (≤ 78-91)	74 (≤ 78)
- Maščobe (g/100 kcal)	4 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)
- Ogljikovi hidrati (g)	127 (≥ 135)	176 (≥ 175)	240 (≥ 221)	283 (≥ 263)	313 (≥ 291)	326 (≥ 303)
- Skupna prehranska vlaknina (g) (10 g/1000 kcal)	15 (≥ 10,8)	21 (≥ 14)	28 (≥ 17,7)	34 (≥ 21,1)	37 (≥ 23,3)	39 (≥ 24,3)
- Prehranski holesterol (g) (< 300 mg)	102 (< 300)	147 (< 300)	200 (< 300)	235 (< 300)	262 (< 300)	271 (< 300)
- Nasičene maščobne kisline (g)	9,8 (< 12)	12,3 (< 16)	15,6 (< 20)	18,7 (< 23)	20,7 (< 26)	21,6 (< 27)
- Enkrat nenasičene maščobne kisline (g)	15 (lahko tudi > 12)	15 (lahko tudi > 16)	16 (lahko tudi > 20)	19 (lahko tudi > 23)	21 (lahko tudi > 26)	22 (lahko tudi > 27)
- Večkrat nenasičene maščobne kisline (g)	7 (4-8)	10 (5-11)	12 (6-14)	15 (7-16)	16 (8-18)	17 (8-19)
- n-6 maščobne kisline (g)	4,88 (3,01-6,01)	6,08 (3,88-7,77)	7,65 (4,92-9,84)	9,13 (5,85-11,7)	10,05 (6,47-12,94)	10,67 (6,74-13,48)
- n-3 maščobne kisline (g)	0,94 (0,6)	1,29 (0,78)	1,67 (0,98)	1,98 (1,17)	2,18 (1,29)	2,3 (1,35)
- Vitamin A (mg-ekivalent)	0,6 (0,14/MJ oz. 0,63)	0,9 (0,12/MJ oz. 0,7)	1,2 (0,11/MJ oz. 0,82)	1,4 (0,11/MJ oz. 0,97)	1,5 (0,11/MJ oz. 1,07)	1,6 (0,11/MJ oz. 1,12)
- Alfa in beta-karotenoidi (mg)	3,5	4,8	6,5	7,5	8,5	8,8
- Vitamin D (µg)	1,1 (1,1/MJ oz. 5)	1,6 (0,9/MJ oz. 5,3)	2,2 (0,7/MJ oz. 5,2)	2,7 (0,6/MJ oz. 5,3)	3 (0,5/MJ oz. 4,9)	3,1 (0,6/MJ oz. 6,1)
- Vitamin E (mg ekvivalent)	7 (5)	9 (8)	11 (9)	13 (11)	14 (12)	15 (12)
- Tiamin (mg)	0,7 (0,6)	1 (0,8)	1,4 (1)	1,7 (1)	1,8 (1,1)	1,9 (1)
- Riboflavin (mg)	1 (0,7)	1,4 (0,9)	1,8 (1,1)	2,2 (1,2)	2,4 (1,3)	2,5 (1,2)
- Vitamin B6 (mg)	1 (0,09/MJ oz. 0,4)	1,4 (0,09/MJ oz. 0,5)	1,9 (0,1/MJ oz. 0,7)	2,2 (0,12/MJ oz. 1,1)	2,5 (0,15/MJ oz. 1,5)	2,6 (0,14/MJ oz. 1,4)
- Folna kislina (µg ekvivalent)	207 (45/MJ oz. 204)	286 (52/MJ oz. 304)	389 (42/MJ oz. 311)	457 (47/MJ oz. 414)	504 (43/MJ oz. 419)	527 (47/MJ oz. 477)
- Vitamin B12 (µg)	3 (0,23/MJ oz. 1)	4,1 (0,26/MJ oz. 1,5)	5,5 (0,25/MJ oz. 1,9)	6,5 (0,24/MJ oz. 2,1)	7,3 (0,32/MJ oz. 3,1)	7,5 (0,35/MJ oz. 3,6)

- Cink (mg)	5 (0,7/MJ oz. 3,2)	6,7 (0,9/MJ oz. 5,3)	9 (1/MJ oz. 7,4)	10,7 (0,8/MJ oz. 7)	11,8 (0,7/MJ oz. 6,8)	12,2 (0,8/MJ oz. 8,1)
- Kalcij (mg)	937 (136/MJ oz. 616)	1257 (121/MJ oz. 708)	1689 (127/MJ oz. 941)	1987 (129/MJ oz. 1136)	2197 (128/MJ oz. 1248)	2268 (141/MJ oz. 1431)
- Magnezij (mg)	208 (18/MJ oz. 81)	281 (21/MJ oz. 123)	374 (24/MJ oz. 178)	445 (29/MJ oz. 255)	494 (33/MJ oz. 322)	512 (41/MJ oz. 416)
- Železo (mg)	7 (1,8/MJ oz. 8)	10 (1,4/MJ oz. 8)	13 (1,4/MJ oz. 10)	16 (1,8/MJ oz. 16)	17 (1,6/MJ oz. 16)	18 (1,8/MJ oz. 18)
- Mangan (mg)	2,5 (1-1,5)	3,4 (1,5-2)	4,5 (2-3)	5,3 (2-3)	5,9 (2-3)	6,1 (2-5)
- Selen (µg)	34 (10-40)	45 (15-45)	62 (20-50)	74 (25-60)	82 (25-60)	84 (30-70)
- Baker (mg)	0,8 (0,5-1)	1,1 (0,5-1)	1,5 (1-1,5)	1,8 (1-1,5)	2 (1-1,5)	2,1 (1-1,5)
- Natrij (mg)	943 (300-2400)	1291 (410-2400)	1791 (460-2400)	2118 (510-2400)	2330 (550-2400)	2422 (550-2400)
- Jod (µg)	102 (20/MJ oz. 91)	142 (16/MJ oz. 94)	190 (17/MJ oz. 126)	225 (14/MJ oz. 123)	251 (16/MJ oz. 156)	260 (18/MJ oz. 183)
Energijski delež (%)						
- Beljakovine	15 (10-15, ≤ 20)	16 (10-15, ≤ 20)	18 (10-15, ≤ 20)	18 (10-15, ≤ 20)	18 (10-15, ≤ 20)	18 (10-15, ≤ 20)
- Maščobe	38 (≤ 30-40)	33 (≤ 30-35)	28 (≤ 30-35)	29 (≤ 30-35)	29 (≤ 30-35)	29 (≤ 30-30)
- Ogljikovi hidrati	47 (≥ 50)	50 (≥ 50)	54 (≥ 50)	54 (≥ 50)	54 (≥ 50)	54 (≥ 50)
- Nasičene maščobne kisline	8,1 (< 10)	7,9 (< 10)	7,9 (< 10)	8 (< 10)	8 (< 10)	8 (< 10)
- Enkrat nenasičene maščobne kisline	12,9 (lahko tudi > 10)	9,9 (lahko tudi > 10)	8,1 (lahko tudi > 10)	8,1 (lahko tudi > 10)	8,1 (lahko tudi > 10)	8,1 (lahko tudi > 10)
- Večkrat nenasičene maščobne kisline	6,2 (3-7)	6,2 (3-7)	6,3 (3-7)	6,4 (3-7)	6,3 (3-7)	6,4 (3-7)
- Esencialne maščobne kisline n-6	4,06 (3)	3,91 (2,5)	3,88 (2,5)	3,9 (2,5)	3,88 (2,5)	3,96 (2,5)
- Esencialne maščobne kisline n-3	0,78 (0,5)	0,83 (0,5)	0,85 (0,5)	0,84 (0,5)	0,84 (0,5)	0,85 (0,5)
Razmerje maščobnih kislin n-6/n-3	5 : 1 (5 : 1)	5 : 1 (5 : 1)	5 : 1 (5 : 1)	5 : 1 (5 : 1)	5 : 1 (5 : 1)	5 : 1 (5 : 1)
Enote živil						
- Škrobna živila (brez dodanega sladkorja)	3,8 (7)	5,3 (9)	7,3 (11)	8,7 (14)	9,6 (16)	10 (17)
- Zelenjava	1,9 (2)	2,6 (3)	3,5 (4)	4,1 (4)	4,7 (5)	4,9 (5)
- Sadje	1,3 (1-2)	1,9 (2)	2,5 (3)	2,8 (3)	3,2 (4)	3,3 (4)
- Mleko in mlečni izdelki	1,5 (1-2)	1,9 (2)	2,4 (2-3)	3 (3)	3,3 (4)	3,4 (4)
- Meso in zamenjave (ribe, jajca, stročnice, oreški in drugo lupinasto sadje)	1,9 (2)	2,7 (3)	3,7 (3)	4,4 (4)	4,9 (4)	5,1 (5)
- Maščobe (dodane)	6,1 (7)	5 (7-8)	4,1 (9-10)	4,8 (11)	5,3 (12)	5,6 (13-14)
Jodirana kuhinjska sol (dodana) (g)	0,4	0,6	0,8	0,9	1	1

Povprečje

Dečki/fantje



Zdravi otroci

Starost (leta)	1-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18
	dosežena vrednost (priporočilo)					
Energijska vrednost (MJ / kcal)	5 (5,2) / 1198 (1250)	6,5 (6,7) / 1544 (1600)	8,3 (8,4) / 1962 (2000)	10 (10,3) / 2382 (2450)	11,3 (11,7) / 2682 (2800)	12,4 (13) / 2937 (3100)
Energijska gostota (kcal/g)	0,9	1	1	0,9	0,9	1
Hranilna vrednost						
- Beljakovine (g)	47 (30-45, ≤ 60)	64 (39-58, ≤ 77)	86 (49-74, ≤ 98)	105 (60-89, ≤ 119)	118 (67-101, ≤ 134)	129 (73-110, ≤ 147)
- Maščobe (g)	49 (≤ 40-53)	57 (≤ 51-60)	62 (≤ 65-76)	76 (≤ 79-93)	85 (≤ 89-104)	85 (≤ 89)
- Maščobe (g/100 kcal)	4 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)	3 (≤ 3)
- Ogljikovi hidrati (g)	143 (≥ 150)	194 (≥ 193)	264 (≥ 245)	320 (≥ 298)	360 (≥ 335)	395 (≥ 367)
- Skupna prehranska vlaknina (g) (10 g/1000 kcal)	17 (≥ 12)	23 (≥ 15,4)	32 (≥ 19,6)	38 (≥ 23,8)	42 (≥ 26,8)	46 (≥ 29,4)
- Prehranski holesterol (g) (< 300 mg)	120 (< 300)	166 (< 300)	219 (< 300)	269 (< 300)	300 (< 300)	325 (< 300)
- Nasičene maščobne kisline (g)	10,8 (< 13)	13,6 (< 17)	17,4 (< 22)	21,3 (< 26)	23,9 (< 30)	26 (< 33)
- Enkrat nenasičene maščobne kisline (g)	17 (lahko tudi > 13)	17 (lahko tudi > 17)	18 (lahko tudi > 22)	22 (lahko tudi > 26)	24 (lahko tudi > 30)	26 (lahko tudi > 33)
- Večkrat nenasičene maščobne kisline (g)	8 (4-9)	11 (5-12)	14 (7-15)	17 (8-19)	19 (9-21)	21 (10-23)
- n-6 maščobne kisline (g)	5,37 (3,33-6,65)	6,82 (4,29-8,58)	8,63 (5,45-10,9)	10,29 (6,62-13,23)	11,64 (7,45-14,9)	12,66 (8,16-16,32)
- n-3 maščobne kisline (g)	1,07 (0,67)	1,42 (0,86)	1,87 (1,09)	2,26 (1,32)	2,55 (1,49)	2,75 (1,63)
- Vitamin A (mg-ekivalent)	0,7 (0,13/MJ oz. 0,65)	1 (0,11/MJ oz. 0,71)	1,3 (0,1/MJ oz. 0,82)	1,6 (0,1/MJ oz. 1)	1,7 (0,1/MJ oz. 1,12)	1,9 (0,1/MJ oz. 1,23)
- Alfa in beta-karotenoidi (mg)	4	5,5	7,1	8,6	9,5	10,3
- Vitamin D (µg)	1,2 (1,1/MJ oz. 5,5)	1,8 (0,8/MJ oz. 5,2)	2,5 (0,6/MJ oz. 4,9)	3,1 (0,5/MJ oz. 5)	3,5 (0,4/MJ oz. 4,5)	3,8 (0,5/MJ oz. 6,1)
- Vitamin E (mg ekvivalent)	8 (6)	10 (8)	12 (10)	15 (13)	16 (14)	18 (15)
- Tiamin (mg)	0,8 (0,6)	1,1 (0,8)	1,5 (1)	1,9 (1,2)	2,1 (1,4)	2,3 (1,3)
- Riboflavin (mg)	1,1 (0,7)	1,5 (0,9)	2 (1,1)	2,5 (1,4)	2,8 (1,6)	3 (1,5)
- Vitamin B6 (mg)	1,2 (0,09/MJ oz. 0,5)	1,6 (0,09/MJ oz. 0,6)	2,1 (0,09/MJ oz. 0,7)	2,6 (0,11/MJ oz. 1,1)	2,9 (0,13/MJ oz. 1,5)	3,1 (0,15/MJ oz. 1,8)
- Folna kislina (µg ekvivalent)	234 (43/MJ oz. 215)	321 (47/MJ oz. 304)	427 (38/MJ oz. 312)	516 (43/MJ oz. 429)	570 (36/MJ oz. 404)	625 (38/MJ oz. 467)
- Vitamin B12 (µg)	3,4 (0,21/MJ oz. 1,1)	4,6 (0,23/MJ oz. 1,5)	6,1 (0,22/MJ oz. 1,8)	7,5 (0,21/MJ oz. 2,1)	8,4 (0,27/MJ oz. 3)	9,1 (0,28/MJ oz. 3,4)

- Cink (mg)	5,5 (0,6/MJ oz. 3)	7,4 (0,8/MJ oz. 5,2)	10 (0,9/MJ oz. 7,4)	12 (1/MJ oz. 10)	13,5 (0,8/MJ oz. 9)	14,6 (0,9/MJ oz. 11,1)
- Kalcij (mg)	1035 (128/MJ oz. 641)	1412 (109/MJ oz. 704)	1855 (114/MJ oz. 936)	2233 (117/MJ oz. 1166)	2462 (107/MJ oz. 1201)	2640 (113/MJ oz. 1389)
- Magnezij (mg)	230 (17/MJ oz. 85)	310 (19/MJ oz. 123)	416 (22/MJ oz. 181)	502 (24/MJ oz. 239)	566 (28/MJ oz. 314)	616 (38/MJ oz. 467)
- Železo (mg)	8 (1,7/MJ oz. 9)	11 (1,3/MJ oz. 8)	14 (1,3/MJ oz. 11)	18 (1,3/MJ oz. 13)	19 (1,1/MJ oz. 12)	21 (1,1/MJ oz. 14)
- Mangan (mg)	2,8 (1-1,5)	3,7 (1,5-2)	5 (2-3)	6 (2-3)	6,7 (2-3)	7,3 (2-5)
- Selen (µg)	38 (10-40)	49 (15-45)	69 (20-50)	83 (25-60)	93 (25-60)	102 (30-70)
- Baker (mg)	0,9 (0,5-1)	1,2 (0,5-1)	1,7 (1-1,5)	2 (1-1,5)	2,3 (1-1,5)	2,5 (1-1,5)
- Natrij (mg)	1067 (300-2400)	1441 (410-2400)	1950 (460-2400)	2381 (510-2400)	2653 (550-2400)	2943 (550-2400)
- Jod (µg)	118 (19/MJ oz. 95)	160 (19/MJ oz. 123)	213 (15/MJ oz. 123)	256 (13/MJ oz. 130)	284 (13/MJ oz. 146)	305 (14/MJ oz. 172)
Energijski delež (%)						
- Beljakovine	16 (10-15, ≤ 20)	17 (10-15, ≤ 20)	18 (10-15, ≤ 20)	18 (10-15, ≤ 20)	18 (10-15, ≤ 20)	18 (10-15, ≤ 20)
- Maščobe	37 (≤ 30-40)	33 (≤ 30-35)	29 (≤ 30-35)	29 (≤ 30-35)	29 (≤ 30-35)	29 (≤ 30-30)
- Ogljikovi hidrati	48 (≥ 50)	50 (≥ 50)	54 (≥ 50)	54 (≥ 50)	54 (≥ 50)	54 (≥ 50)
- Nasičene maščobne kisline	8,1 (< 10)	7,9 (< 10)	8 (< 10)	8 (< 10)	8 (< 10)	8 (< 10)
- Enkrat nenasičene maščobne kisline	12,4 (lahko tudi > 10)	9,8 (lahko tudi > 10)	8,2 (lahko tudi > 10)	8,1 (lahko tudi > 10)	8 (lahko tudi > 10)	8 (lahko tudi > 10)
- Večkrat nenasičene maščobne kisline	6,3 (3-7)	6,3 (3-7)	6,4 (3-7)	6,4 (3-7)	6,4 (3-7)	6,3 (3-7)
- Esencialne maščobne kisline n-6	4,03 (3)	3,97 (2,5)	3,96 (2,5)	3,89 (2,5)	3,91 (2,5)	3,88 (2,5)
- Esencialne maščobne kisline n-3	0,8 (0,5)	0,83 (0,5)	0,86 (0,5)	0,85 (0,5)	0,85 (0,5)	0,84 (0,5)
Razmerje maščobnih kislin n-6/n-3	5 : 1 (5 : 1)	5 : 1 (5 : 1)	5 : 1 (5 : 1)	5 : 1 (5 : 1)	5 : 1 (5 : 1)	5 : 1 (5 : 1)
Enote živil						
- Škrobna živila (brez dodanega sladkorja)	4,3 (7)	5,9 (9)	8,1 (11)	9,8 (14)	11,1 (16)	12,4 (17)
- Zelenjava	2,2 (2)	3 (3)	3,9 (4)	4,7 (4)	5,3 (5)	5,8 (5)
- Sadje	1,5 (1-2)	2,1 (2)	2,7 (3)	3,2 (3)	3,5 (4)	3,8 (4)
- Mleko in mlečni izdelki	1,6 (1-2)	2 (2)	2,8 (2-3)	3,4 (3)	3,8 (4)	4 (4)
- Meso in zamenjave (ribe, jajca, stročnice, oreški in drugo lupinasto sadje)	2,2 (2)	3,1 (3)	4,1 (3)	5 (4)	5,7 (4)	6,2 (5)
- Maščobe (dodane)	6,4 (7)	5,4 (7-8)	4,5 (9-10)	5,4 (11)	6,1 (12)	6,6 (13-14)
Jodirana kuhinjska sol (dodana) (g)	0,5	0,7	0,9	1	1,1	1,2