

KAZALO JEDI IZ PREDSTAVLJENIH JEDILNIKOV

Energijske in hranilne vrednosti 1 porcije jedi. Velikost porcije je povprečje za 1-7 let ali količinski normativ za 5 letnega otroka

št. rec.	NAPITKI	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
7	Mleko 3,2% m.m.	1,5 dl	92	383	5	5	7
6	Mleko 1,6% m.m.	1,5 dl	40	166	4	1	6
5	Karamelno mleko.	1,3 dl	85	356	4	4	9
3	Čokoladno mleko.	1,7 dl	155	646	6	8	17
1	Bela žitna kava po domače.	1,9 dl	114	474	5	5	12
4	Kakav po domače.	1,7 dl	124	518	6	6	13
2	Čaj z limono.	1,5 dl	20	82	1	0	6
66	Čaj - nesladkan.	1,5 dl	3	11	0	0	1

št. rec.	MLEČNE JEDI	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
11	Mlečni riž.	2 dl	209	871	7	8	26
12	Mlečna prosena kaša.	2 dl	219	911	8	9	26
13	Ovseni kosmiči na mleku.	1,7 dl	191	794	6	8	23
10	Koruzni mlečni močnik.	2,2 dl	190	791	7	9	21
15	Pšenični mlečni močnik.	2,2 dl	198	827	8	9	21
14	Polenta po domače z mlekom.	3 dl	215	895	7	8	28
16	Usukani mlečni močnik.	2,1 dl	209	869	9	9	22
9	Črn kruh nadrobljen v žitni mlečni kavi.	2,9 dl	238	993	10	8	31
8	Bela žemljica nadrobljena v žitni mlečni kavi.	2,7 dl	204	848	9	8	24
38	Sir z naravno skorjo 50% m.m.	3 dag	104	433	9	8	0
39	Sirove kocke s kisló smetano.	5 dag	145	606	10	12	1

št. rec.	NAMAZI.	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
17	Sveži sir za mazanje.	2,5 dag	24	99	4	1	1
18	Skutna pena.	4 dag	74	309	4	4	6
20	Med in kisló smetana.	3,5 dag	90	373	1	4	13
22	Manj sladka marmelada in kisló smetana.	3,5 dag	81	336	1	4	11
24	Namaz: maslo in marmelada z manj sladkorja.	2,5 dag	139	580	0	12	7
25	Namaz: maslo in med.	1,6 dag	86	358	0	7	6
23	Namaz: maslo.	2 dag	151	628	0	17	0
26	Namaz: kremno maslo.	2,5 dag	100	418	7	7	0
27	Namaz: čokoladni.	2,5 dag	107	447	1	6	12
28	Namaz: ribji s tuno.	3 dag	111	463	3	11	0
29	Namaz: ribji s sardoni.	3 dag	111	463	3	11	0
30	Namaz: ribji s polenovko.	2,5 dag	155	645	10	13	1
40	Sardoni v limoninem soku.	2 dag	35	146	4	2	0
31	Namaz: mesno - zelenjavni.	3 dag	6	24	2	8	1
32	Namaz: sirno - zelenjavni.	5 dag	116	485	3	11	1

št. rec.	SENDVIČI	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
50	Sendvič z malo črno žemljico, sirom in kuhanim pršutom.	8 dag	292	1217	14	17	17
45	Sendvič z malo makovo žemljico, maslom in medom.	6,5 dag	220	915	4	10	30
46	Sendvič z malo sezamovo žemljico, maslom in sirom.	8 dag	275	1147	13	17	18
47	Sendvič z malo, s semeni obogateno žemljico in čokoladnim namazom.	6,5 dag	223	930	5	8	32
48	Sendvič z malo belo žemljico, maslom in prešano šunko.	7,5 dag	277	1156	8	19	18
49	Sendvič z malo črno žemljico, maslom in marmelado.	6,5 dag	204	849	3	9	28
52	Naravni jogurt (150g) in mala črna žemljica.	19 dag	181	754	8	6	24
51	Kisló mleko (150g) in mali mlečni rogljič.	19 dag	156	651	9	3	25
53	Sadni jogurt (150g) in mala makova žemljica.	19 dag	186	774	8	6	25

št. rec.	KRUH IN PEKOVSKI IZDELKI	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
58	Kruh: polbeli.	(2 kosa) 4 dag	89	372	3	1	17
54	Kruh: črn, graham.	(kos) 4 dag	83	345	3	1	16
55	Kruh: beli.	(2 kosa) 4 dag	94	392	3	1	18
56	Kruh: koruzni.	(2 kosa) 4 dag	88	368	2	4	12
57	Kruh: rženi - ajdov.	(kos) 4 dag	92	385	6	1	16
59	Kruh : polnozrnat.	(kos) 4 dag	83	344	3	1	16
44	Pinca - domača.	11 dag	391	1631	10	18	51

42	Mali mlečni rogljič iz črne moke	4 dag	89	372	3	1	17
41	Mala makova žemljica iz bele moke	4 dag	96	400	4	1	18
42	Mala žemljica iz črne moke	4 dag	89	372	3	1	17
43	Mala, s semeni obogatena žemljica - bela	4 dag	96	400	4	1	18

št. rec.	NAPITKI ZA ŽEJO	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
68	Navadna pitna voda iz pipe	1 dl	0	0	0	0	0
71	Voda - stekleničena	1 dl	0	0	0	0	0
67	Naravna limonada	1,6 dl	16	68	0	0	4
66	Malo sladkan čaj	1,5 dl	3	11	0	0	1
60	Jabolčni sok 100%	1,5 dl	47	195	1	0	12
69	Pomarančni sok 100%	1,5 dl	68	282	1	1	16
232	Vitaminski sok	2 dl	95	394	1	1	23
6	Mleko 1,6% m.m.	1,2 dl	40	166	4	1	6
61	Jogurt - naravni 1,6% m.m	1,2 dl	31	131	1	0	6
64	Kompot iz suhih sliv - brez koščic	1,3 dl	60	252	1	0	15
63	Kompot iz suhih jabolčnih krljev	1,6 dl	47	194	0	0	12
62	Kompot iz neškropljenih jabolk	1,5 dl	44	183	0	0	11
72	Voda s sadnim kisom	1 dl	1	3	0	0	1
65	Kompot iz vloženega sadja	1,3 dl	105	437	1	0	27
70	Sadno mlečni napitek - otroški frape	1 dl	122	509	3	8	9

št. rec.	BREZMESNE JEDI	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
82	Fizolova mineštra - brez mesa	2,6 dl	186	777	10	6	26
84	Ješprenjeva mineštra - brez mesa	2,6 dl	190	791	6	4	31
83	Ješprenjeva juha s sojo v zrnju	2,6 dl	207	862	5	8	30
81	Fizol „na brodet“	1,5 dl	143	595	6	3	17
86	Riži - biži z mladim grahom	1 dl	253	1055	7	7	42
77	Domači rezanci z mladim grahom	4 dl	299	1247	11	7	50
89	Testenine iz črne moke „na belo“	2 dl	248	1033	8	8	42
75	Domači krompirjevi svaljki „njoki“ s paradižnikovo omako	3,2 dl	374	1559	12	6	67
74	Beluši z jajcem in parmezanom	13 dag	176	732	13	11	2
76	Domači rezanci z beluši	1,6 dl	318	1325	11	6	53
85	Rižota z beluši	2,2 dl	277	1155	7	4	49
80	Domača polpeta iz zelene soje in ovsenih kosmičev	4 dag	138	573	7	8	10
79	Domača pica s sirom	13 dag	285	1186	15	15	25
78	Domači rezanci z brokoli	1 dl	288	1202	10	7	49
87	Špageti s paradižnikovo omako in parmezanom	2 dl	392	1634	13	10	65
33	Jajčna jed	9 dag	153	636	10	10	0
35	Kuhano jajce	6 dag	137	569	12	10	0

št. rec.	RIBJE JEDI	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
90	Dušeni sveži kalamari	1 dl	117	487	13	4	3
96	Rižota iz svežih kalamarov	2,8 dl	333	1389	18	5	49
92	Ribji brodet (brez koščic) - po domače	1,8 dl	139	578	14	5	5
93	Ribji file po tržaško	10 dag	175	730	16	10	5
94	Ribji file po dunajsko	15 dag	309	1289	23	20	10
95	Ribja polpeta	10 dag	151	631	17	8	2
91	Ocvrte sardelice - brez koščic	15 dag	383	1594	39	8	38

št. rec.	MINEŠTRE	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
98	Jota s svežim svinjskim mesom	3,2 dl	205	856	12	5	23
100	Korzna mineštra - po primorsko - „bobiči“ s telečjim mesom	2,7 dl	196	815	14	6	25
97	Fizolova mineštra s svežim svinjskim mesom	2,5 dl	211	880	15	5	23
102	Mineštra iz čičerike in puranjega mesa	2,9 dl	261	1089	18	7	29
99	Ješprenj z govejim mesom	2,7 dl	214	893	13	6	28
104	Zelenjavna mineštra s telečjim mesom	2,6 dl	208	866	15	9	17
101	Kolerabična mineštra s svežim svinjskim mesom	3 dl	185	770	11	7	19
103	Telečja obara z žličniki	2,9 dl	240	1000	17	8	26

št. rec.	ZELENJAVNE KREM JUHE	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
108	Porova juha	2,8 dl	118	490	4	6	12
109	Zdrobova juha s korečkom	1,4 dl	94	393	3	4	5
106	Juha iz suhega (oluščenega) graha	2 dl	172	717	7	5	19

107	Otroška kruhova juha	2 dl	483	2014	4	46	9
105	Fižolova juha z ribano kašo	2 dl	186	777	10	6	26
št. rec.	MESNE JEDI	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
110	Beluši z jajcem, parmezanom in pršutom	25 dag	475	1978	14	7	93
124	Omaka iz mletega mesa - po domače	1,8 dl	150	624	13	6	14
116	Goveji golaž - po domače	1 dl	154	640	15	6	4
122	Gratinirani rezanci „pastičo“	12 dag	166	690	9	6	22
125	Rižota s svinjskim mesom	14 dag	369	1539	16	10	50
126	Rižota iz nepoliranega riža in puranega mesa	2,7 dl	397	1654	20	11	48
117.	Goveji zrezek v naravni omaki	1 dl	157	653	17	8	2
111	Dušena govedina v zelenjavni omaki.	10 dag	171	713	17	7	7
114	Dušen svinjski file v naravni omaki.	1,1 dl	153	638	13	9	3
112	Dušena piščančja bedra	1 dl	174	723	19	8	1
113	Dušen puranji file	1 dl	174	723	19	8	1
118	Goveja juha z domačo zakuho.	3,7 dl	270	1126	21	5	26
127	Segedin golaž - po domače.	1,6 dl	143	597	12	6	5
123	Krompirjev golaž - po domače.	3,7 dl	311	1295	18	6	41
128	Sesekljan puranji zrezek s sojo - v zelenjavni omaki	8 dag	169	706	14	8	7
129	Sesekljan zrezek z ovsenimi kosmiči v naravni omaki	1 dl	150	624	15	7	6
130	Sesekljan zrezek z rižem v paradižnikovi omaki.	10 dag	197	819	15	10	9
131	Sesekljan zrezek - mesni	10 dag	181	756	15	10	6
115	Domača pica s šunko in sirom	14 dag	311	1297	14	15	32
36	Kuhan pršut	3 dag	150	625	8	14	0
37	Prešana šunka	3 dag	120	498	7	10	0
št. rec.	OMAKE	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
133	Paradižnikova omaka za testenine	1 dl	60	248	1	5	3
134	Zelenjavna omaka.	1,2 dl	109	453	2	8	7
št. rec.	PRIKUHE	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
	a) zelenjavne						
149	Pire krompir.	2 dl	187	778	5	4	34
143	Krompirjeve kocke z maslom	1,5 dl	146	610	3	2	31
140	Čebulni krompir	2 dl	194	808	4	2	38
150	Pečen mlad krompir	2 dl	169	703	2	3	35
142	Grah v prikuhi	1 dl	72	300	3	4	6
151	Sladko zelje s krompirjem	1,8 dl	155	645	4	6	23
152	Sladka repa v prikuhi	1 dl	58	242	1	3	6
144	Kislo zelje v prikuhi	1 dl	46	192	2	1	3
145	Kisla repa v prikuhi	1 dl	54	226	2	2	3
146	Korenček v prikuhi	1 dl	54	224	1	3	6
153	Špinača z bešamelom	1,2 dl	84	349	3	5	7
135	Brokoli z maslom	1dl	57	236	2	5	2
136	Bučke v prikuhi	1 dl	58	243	1	4	3
137	Bučke s krompirjem	1,7 dl	158	660	4	6	24
138	Blitva s krompirjem	1,6 dl	151	631	3	6	23
148	Ohrovt s krompirjem	2,2 dl	158	660	4	6	24
141	Dušen ohrovt	1,2 dl	79	329	3	6	4
147	Koromač v prikuhi.	1 dl	74	309	1	6	4
139	Cvetača na maslu	1 dl	107	445	2	9	5
	b) škrobne						
154	Dušen riž z maslom in parmezanom	1 dl	209	872	4	3	39
157	Testenine z maslom in parmezanom	1 dl	258	1077	9	5	47
156	Polenta po domače	2 dl	181	754	3	5	31
155	Krompirjevi svaljki „njoki“ z maslom in parmezanom	2,5 dl	475	1978	14	7	93
št. rec.	SOLATE	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
	a) surove:						
161	Radič: rdeči ali zeleni	5 dag	31	131	1	1	2
162	Radič s fižolom	5 dag	66	274	3	2	7
163	Radič in zelena solata	5 dag	37	155	1	2	2
164	Radič in zelena solata s fižolom.	5 dag	42	174	2	2	4
165	Zelena solata in radič z jajcem	6 dag	53	221	2	5	1

158	Kislo zelje v solati	5 dag	47	194	1	2	2
166	Zelena solata ali salatina	4 dag	27	113	1	2	1
167	Zelena solata s koruznimi zrni	5 dag	39	163	1	2	2
168	Zelena solata z jajcem.	5 dag	53	219	2	4	1
169	Zelena solata s korenčkom	5 dag	39	163	1	3	2
170	Zelena solata s svežim zeljem	5 dag	37	154	1	3	2
171	Zelena solata s fižolom	5 dag	59	244	2	3	6
172	Zelena solata in radič s krompirjem	8 dag	66	274	1	3	9
173	Zelena solata in radič z zeleno sojo	4 dag	67	279	3	4	3
160	Paradižnikova solata	9 dag	42	173	1	2	3
159	Kumarična solata	6 dag	35	145	0	2	1
174	Zeljnata solata	6 dag	46	190	1	2	3
175	Zeljnata solata s krompirjem	7 dag	63	262	1	3	8
176	Zeljnata solata s fižolom	7 dag	84	350	3	5	7

b) kuhane:

177	Beluši v solati z jajčnim prelivom	7 dag	50	207	3	3	2
187	Špinača v solati.	7 dag	27	113	1	2	1
180	Fižolova solata	8 dag	101	421	6	2	15
182	Ješprenj v solati	3 dag	91	380	2	2	17
178	Brokoli v solati z jajcem.	8 dag	53	219	3	4	2
179	Čičerika v solati	10 dag	142	590	10	2	22
185	Rdeča pesa v solati	7 dag	41	172	1	2	5
184	Leča v solati	4 dag	112	466	7	2	16
186	Soja - zelena v solati.	3 dag	105	439	8	6	6
181	Fižoleti v solati	6 dag	29	120	1	2	2
183	Koruzna zrna v solati	5 dag	91	379	2	3	12

št. rec.	PECIVA	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
202	Pečeno - neškropljeno jabolko.	25 dag	168	699	1	5	31
209	Sadna kupa s smetano	14 dag	141	586	2	7	18
204	Pustni krof z oljčnim oljem	13 dag	386	1607	8	16	56
196	Kvašeni flancati iz črne moke	6 dag	238	991	5	13	26
188	Buhteljni iz črne moke in sezama	10 dag	267	1113	7	9	43
201	Orehove štručke - potičke	13 dag	437	1820	11	27	39
207	Rožičevi štrukeljci.	14 dag	329	1372	8	14	46
191	Češnjeva potica	15 dag	339	1411	6	12	54
203	Potica iz neškropljenih jabolk	16 dag	353	1470	6	13	53
210	Skutne potičke	15 dag	377	1571	13	22	34
200	Narastek iz prosene kaše	15 dag	276	1151	9	13	30
219	Zdrobov narastek	20 dag	369	1536	14	18	38
208	Rolada iz črne moke z manj sladko marmelado	7 dag	200	832	5	5	34
211	Sadna tortica s kuhano kremo	14 dag	333	1388	7	16	42
212	Skutni zavitek.	14 dag	332	1382	11	14	36
220	Zavitek iz neškropljenih jabolk	23 dag	309	1287	4	6	56
213	Skutna pita	10 dag	450	1876	9	24	50
217	Sočni biskvit z breskvami.	8 dag	150	626	5	5	21
218	Šarkelj - kvašeni	9 dag	278	1157	6	12	39
214	Skutna pena z mareličnim prelivom	11 dag	149	620	9	6	14
215	Skutna pena v sladolednem kornetu „zimski sladoleđ“.	6 dag	82	343	6	4	5
199	Slivov ali marelični cmok - domač	30 dag	713	2971	14	31	100
216	Slivove rezine	10 dag	195	813	5	6	30
193	Gratinirane palačinke s skuto	19 dag	336	1402	15	19	27
198	Marmorni kolač - kvašeni.	6 dag	226	943	5	11	28
194	Jabolčne rezine	13 dag	230	958	5	8	37
205	Primorska gibanica	20 dag	561	2338	15	37	43
197	Melona s sladkorjem in limono	16 dag	57	236	2	0	13
189	Carski praženec - „šmorn“	12 dag	249	1036	8	11	30
206	Paneton - domači	14 dag	453	1888	11	24	49
192	Domači keksi iz črne moke	9 dag	390	1625	5	23	42
195	Jagode s smetano	11 dag	112	465	1	6	13
190	Čežana iz neškropljenih jabolk - s smetano	1,4 dl	215	895	1	13	24

št. rec.	POPOLDANSKE MALICE	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
	mlečni izdelki in sadni sokovi:						

222	Jogurt - naravni (3,2% m.m.)	150 g	92	382	5	5	7
226	Kislo mleko	150 g	60	250	5	1	7
227	Kefir - naravni	150 g	90	377	5	6	5
228	Pinjenec	150 g	39	163	1	1	8
223	Jogurt naravni (3,2% m.m.)	180 g	110	459	6	6	8
224	Jogurt sadni 3,2 % m.m.	1,5 dl	149	621	6	5	28
225	Jogurt sadni 1,6 % m.m.	1,2 dl	31	131	1	1	6
221	Frutek	1,3 dl	60	250	1	0	15
229	Sadno - žitna kašica	15 dag	120	498	2	0	27
230	Sadno - žitna rezina	3,5 dag	130	541	2	7	17
231	Sok - jabolčni 100%	2 dl	47	195	1	1	23
69	Sok - pomarančni 100%	2 dl	68	282	1	1	16
233	Sok - breskev	2 dl	96	402	1	0	23

št. rec.	SADJE	velikost 1 porcije	kcal	kJ	B	M	OH
a) sveže							
236	Češnje	10 dag	48	201	1	1	12
242	Jagode	5 dag	13	55	1	0	3
234	Breskve	14 dag	52	217	1	0	13
249	Marelice	5 dag	14	59	1	0	3
237	Fige - sveže	5 dag	21	86	1	0	5
240	Hruške	16 dag	47	194	1	0	12
241	Jabolka	12 dag	48	200	0	0	12
252	Slive - sveže	10 dag	38	159	1	0	10
247	Melone	8 dag	19	80	1	1	4
246	Lubenice	20 dag	42	176	1	0	11
238	Grozdje	10 dag	59	244	1	0	14
243	Kaki	10 dag	58	243	1	1	16
245	Kostanj	5 dag	85	356	1	1	18
239	Granatno jabolko	8 dag	32	134	0	0	8
250	Pomaranča	20 dag	70	292	2	0	17
248	Mandarina	10 dag	34	142	1	0	8
244	Kivi	12 dag	48	200	1	0	11
235	Banana	20 dag	159	662	2	1	38
251	Ribez	8 dag	17	70	1	0	4
b) suho							
258	Rozine	3 dag	74	309	1	0	19
255	Fige - suhe	3 dag	64	267	1	0	16
259	Suhe slive - brez koščic	5 dag	81	337	1	0	20
260	Suhe marelice	3 dag	48	202	1	0	12
261	Suhi jabolčni krlji	3 dag	48	202	1	0	12
256	Pistacija	2 dag	114	477	5	10	2
253	Arašidi	3 dag	172	716	7	15	3
257	Orehova jedrca	3 dag	196	815	5	18	3
254	Datlji	3 dag	75	311	1	0	19
c) sveža zelenjava:							
263	Korenček	5 dag	18	76	1	0	4
264	Redkvica	5 dag	7	31	1	0	1
265	Oljke	3 dag	31	129	1	3	1
č) čokolada:							
266	Mlečna čokolada	5 dag	265	1105	5	16	26