

BUJTA REPA

Tradicionalna slovenska jed

...

Dedek: »Babica, pomagaj mi izpuliti tole repo«.

...

Pripovedovalka: Dedek, babica, velika krava rjavka, dva prašička, ki sta imela trebuščka kot sodčka, tri črne muce, štiri grahaste putke, pet belih gosk, šest rumenih kanarčkov in lačna mala miška so poprijeli in vlekli, potegnili in pulili.

...

Pripovedovalka: Pok! Repa velikanka je zletela iz zemlje in vsi so se prevrnili.

...

Pripovedovalka: Zvečer sta dedek in babica skuhala poln lonec slastne repe. Vsi so jedli z veliko žlico. In ali ste že slišali? Lačna miška je pojedla največ od vseh!



Kvašenje repe pod domačo streho je bila ena izmed številnih priprav na kolino. Na poljih smo je včasih sadili veliko več kot danes. Svežo smo olupili, naribali, solili in v sodih pustili kisati.

Repa zaradi vitaminov (C, B1, B2), mineralov (na, Ca, Fe) in vlaknin ugodno vpliva na prebavo in je posebno v zimskem času priljubljena vrtnina.

BUJTA REPA

o,5 kg repe

lovor

sol

2 žlici moke

svinjske kosti

poper

sladka mleta rdeča paprika

malo olja ali masti

10 dag prosene kaše

kumina

3 stroki česna


1. Kislo repo splahni z vodo in jo kuhaj s kostmi in mesom vsaj pol ure.
2. Dodaj začimbe in proseno kašo ter kuhaj, dokler se kaša in meso ne zmehčata.
3. Na masti prepraži moko, dodaj mleto papriko in česen ter vse skupaj vmešaj v repo.



Literatura:

Domača kuhna pa to ali: Otroci obujajo zgodovino slovenske kulinarike, otroci slovenskih osnovnih šol in Anka Peljhan Aleksej Tolstoj, Repa velikanka, Mladinska knjiga, Ljubljana 1999 (priredba I. Sterckx)

1. TEDEN od 4. 11.-8. 11. 2019

	PONEDELJEK 4. 11. 2019	TOREK 5. 11. 2019	SREDA 6. 11. 2019	ČETRTEK 7. 11. 2019	PETEK 8. 11. 2019
ZAJTRK	Koruzna žemlja, umešano jajce, zeleni paprika, planinski čaj	Čokolešnik, mleko	Domač črni kruh, pašteta brez konzervansov, rdeča paprika, lipov čaj	Mlečna prosena kaša z bio proseno kašo*, čokoladni posip, rozine	Skutina kvašena blazinica, čaj
MALICA	Mlečni riž na domačem mleku, cimetov/čokoladni posip, banana	Polnozrnat kruh, zelenjavni namaz, čaj, jabolko	Krof, žitna kava, bio jabolko* Bio mleko* (ŠM)	Hot dog s piščančjo hrenovko, kečap, jabolčni juice (malica po izboru 5. c-razreda) hruška (ŠSZ) 	Domač mešani rženi kruh iz krušne peči, topljeni sir, ribano bio korenje*, lipov čaj z limono, mandarina
KOSILO	Špageti, omaka po bolonjsko, parmezan, eko rdeča pesa* v solati, sladoled (kosilo po izboru 5. c-razreda)	Bistra juha z zvezdicami, puranji trakci v naravni omaki, testenine, solatni bife (zeleni solata, rdeča pesa, kislina zelje v solati)	Prežganka, paniran file osliča, krompirjeva solata, mandarina	Telečja obara z žličniki, marmorni kolač	Porova juha, džuveč riž s puranjim mesom, zeleni solata
	Jabolčna blazinica, čaj	Rogliček, čaj	Banana, keks	Sirov polžek, čaj	Puding

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici.

ŠSZ – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah.



ŠM – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno ekološko živilo. Označevanje ekoloških živil na jedilniku je v skladu s pogoji označevanja ekoloških živil Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole



2. TEDEN od 11. 11.-15. 11. 2019

	PONEDELJEK 11. 11. 2019	TOREK 12. 11. 2019	SREDA 13. 11. 2019	ČETRTEK 14. 11. 2019	PETEK 15. 11. 2019
ZAJTRK	Makova štručka, mleko	Sirova štručka, čaj z medom	Mlečni riž, čokoladni posip	Turist kruh, tunin namaz, rdeča paprika, čaj	Črni kruh, domači med, maslo, domače mleko, jabolko (tradicionalni slovenski zajtrk)
MALICA	Polbeli kruh, ribja pašteta, paradižnik, planinski čaj, jabolko	Bio pirin zdrob* na domačem mleku, kakavov posip, suho sadje, banana	Kruh z ovsenimi kosmiči, štajerski namaz, paprika, čaj, jabolko, eko korenje* (ŠSZ) 	Jabolčna blazinica kvašena, žitna kava, kaki vanilija (ŠSZ) 	Smoothie, orehi
KOSILO	Pečen piščanec, mlinci, dušeno zelje, keksi, domač jabolčni kompot	Krompirjeva omaka s kumarami, hrenovka, čokoladna rezina	Goveji golaž, polenta, zeljna solata, mandarina	Minjon juha, ocvrt piščanec, pražen krompir, zelena solata	Bujta repa, domača skutina gibanica
POPOLD: MALICA	Bombetka s posipom, kakav	Buhtelj, čaj	Kompot, rezina kruha	Sirova štručka, mleko	Banana, domač jogurt

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici.


ŠSZ – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah.

ŠM – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno ekološko živilo. Označevanje ekoloških živil na jedilniku je v skladu s pogoji označevanja ekoloških živil Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole

3. TEDEN od 18. 11.-22. 11. 2019

	PONEDELJEK 18. 11. 2019	TOREK 19. 11. 2019	SREDA 20. 11. 2019	ČETRTEK 21. 11. 2019	PETEK 22. 11. 2019
ZAJTRK	Rženi kruh, kisla smetana, domača marmelada, šipkov čaj z limono	Makova potička, mleko	Ovseni kruh, piščančje prsi v ovitku, paprika, sadni čaj	Koruzni kosmiči, bio mleko*	Polbeli kruh, skutni namaz z zelenjavo, planinski čaj
MALICA	Štručka z zeliščnim maslom, čaj, jabolko Bio mleko* (ŠM)	Turist kruh, mlečni namaz, paprika, čaj, bio jabolko*	Koruzni kruh, sadni jogurt orehi (ŠSZ) 	Domači mešani rženi kruh iz krušne peči, piščančje prsi v ovitku, kisla kumarica, planinski čaj, jabolko	V šoli pripravljen puding, keks, banana
KOSILO	Špageti v paradižnikovi omaki, solatni bife (zelenja solata, kitajsko zelje, rdeča pesa)	Bučna kremna juha, ribji file po tržaško, krompirjeva solata, kivi	Ričet brez mesa, carski praženec, kompot	Čufti, pire krompir, zelenja solata s koruzo, mandarina	Zelenjavna kremna juha, puranji dunajski zrezek, riž, jogurtov preliv, zeljna solata
POPOLD. MALICA	Orehov rogljiček, mleko	Čajni keksi, suhi jabolčni krlji, čaj	Maslena štručka, lipov čaj	Koščki sadja, kruh po izboru	Polnozrnati kruhki crispy, sadni smoothie

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici.

ŠSZ – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah.

ŠM – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živo označeno z *, je uporabljeno ekološko živilo. Označevanje ekoloških živil na jedilniku je v skladu s pogoji označevanja ekoloških živil Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole

4. TEDEN (25. 11.-29. 11. 2019)

	PONEDELJEK 25. 11. 2019	TOREK 26. 11. 2019	SREDA 27. 11. 2019	ČETRTEK 28. 11. 2019	PETEK 29. 11. 2019
ZAJTRK	Prosenka mlečna kaša s suhimi slivami in z medom	Domač kmečki kruh, različni namazi, paprika, mleko	Pletenka s sezamom, rozine, lešniki, bela kava	Ovseni kruh, šunka, paradižnik, čaj z limono	Polenta, mleko
MALICA	Črni kruh, kokošja pašteta brez konzervansov, paprika, planinski čaj, kaki (ŠSZ) 	Sirova štručka, kakav, jabolko Bio mleko* (ŠM)	Beli kruh brez aditivov in z manj soli, ribji namaz, paradižnik, lipov čaj, hruška	Bio prosenka kaša* na domačem mleku, kakavov posip, banana	Domači mešani rženi kruh iz krušne peči, čokoladni namaz, sok, jabolko
KOSILO	Štajerska kislina juha, palačinke s čokoladnim nadevom	Cvetačna juha, popečen puranji file, naravna omaka, testenine, zelena solata	Piščančja hrenovka, pire krompir, špinata, mandarina	Makaronovo meso, eko rdeča pesa* v solati, mlečna rezina	Minjon juha, rižota z zelenjavo, zelena solata s korenjem
POPOLD. MALICA	Kruh, domači jogurt, orehi	Koruzna žemlja, kompot	Banana, pirini keksi	Sirova štručka, mleko	Sadni smoothie, polnozrnat francoski kruh

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje v sadni košarici v jedilnici.

ŠSZ – šolsko sadje, zelenjava. Sadje in zelenjava iz evropskega sistema razdeljevanja sadja in zelenjave v šolah.

ŠM – šolsko mleko. Mleko in mlečni izdelki iz evropskega sistema razdeljevanja mleka in mlečnih izdelkov v šolah.

V jedeh, kjer je živilo označeno z *, je uporabljeno ekološko živilo. Označevanje ekoloških živil na jedilniku je v skladu s pogoji označevanja ekoloških živil Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Informacije o vsebnosti alergenov v živilih ali jedeh na jedilniku so dostopne na seznamu jedi, ki se nahaja poleg jedilnika na oglasni deski v zgornjem delu avle šole