



ČAJ

Preprosto povedano je čaj napitek, ki ga pripravimo s prelivanjem posušenih listov rastline čajevca z vročo vodo.

Čaj ima bogato in zanimivo zgodovino. Legenda pravi, da so čaj prvič odkrili, ko se je samotni list čajevca po naključju znašel v skodelici kitajskega cesarja.

Do 19. stoletja je večino svetovnega čaja prišlo iz Kitajske. Skozi čas se je pridelava čaja razširila in danes se goji in proizvaja v 40 različnih državah, pri čemer je najpomembnejša proizvodnja iz Kitajske, Kenije, Šrilanke, Indije in Turčije.

Obstajajo različne vrste čaja iz čajevca, ki se razlikujejo glede na način predelave listov:

1. **Zeleni čaj** - listi so minimalno obdelani, zato ohranijo svojo naravno barvo in svež okus.
2. **Črni čaj** - listi so popolnoma fermentirani, kar daje čaju močan okus in temno barvo.
3. **Beli čaj** - pripravljen iz mladih listov in popkov, minimalno predelan, z nežnim okusom.
4. **Oolong čaj** - delno fermentiran, okus je nekje med zelenim in črnim čajem.
5. **Matcha** - fino mlet prah zelenega čaja, ki se uporablja za pripravo posebne pijače ali v kulinariki.



Slika 1: ČAJEVEC

Poleg pravih čajev poznamo tudi zeliščne čaje. Tu gre za poparek cvetov, listov, plodov, korenin... rastlin (npr. mete, bezga, kamilic). Okusi zeliščnih čajev se med seboj zelo razlikujejo in so odvisni od uporabljene rastline.

Nekaj zanimivosti o čaju

- Do 14. stoletja so bili čajni listi na Kitajskem uporabljeni kot denarna valuta.
- V 18. stoletju so bili v Veliki Britaniji čajni vrtovi izjemno priljubljena zbirališča premožnih Britancev.
- Britanci in Kitajci so šli v vojno zaradi čaja. V tridesetih letih 19. stoletja je bilo britansko povpraševanje po čaju neverjetno veliko in edini vir čaja je bila Kitajska. Težava Velike Britanije je bila v tem, da je kitajska vlada odredila, da je treba ves kitajski izvoz plačati v srebru, zaradi česar so začele trpeti britanske rezerve srebra. Želeli so svoje srebro nazaj in skovali načrt, kako ga dobiti.
- Tieguanyin je najdražji čaj na svetu. En funt listov stane okoli 1500 dolarjev. Listi so tako aromatični, da jih je mogoče skuhati sedemkrat, preden izgubijo okus.
- Najdražja čajna vrečka je bila prodana za več kot 13.000 dolarjev Leta 2005 je britanska draguljarska veriga Boodles v počastitev 75. obletnice čajnega velikana PG Tips ustvarila čajno vrečko, okrašeno z 280 diamanti. Vrečka, napolnjena s čajem Darjeeling, je bila na dobrodelni prireditvi prodana za 7.500 funtov (takrat več kot 13.000 dolarjev), izkupiček pa je šel otroški bolnišnici Royal Manchester, ki so jo izbrali delavci PG Tips.
- Narod, ki popije danes največ čaja, so Turki.



1. TEDEN: 6. 1. - 10. 1. 2025

	PONEDELJEK 6. 1. 2025	FRANCOSKI TOREK 7. 1. 2025 	SREDA 8. 1. 2025	BREZMESNI ČETRTEK 9. 1. 2025	PETEK 10. 1. 2025
ZAJTRK	Turist kruh, poltrdi sir, sveža zelenjava, sadni čaj	Croissant ali francoski rogljiček, kakav.	Graham kruh, šunka, paradižnik, šipkov čaj	Prosena mlečna kaša, kakavov posip	Mlečna štručka, bela kava
MALICA	Polbeli kruh, kuhan pršut, kisla kumarica, sadni čaj. Mandarina  (ŠŠ).	Bageta, maslo, marelična marmelada z manj sladkorja , bela kava jabolko.	Mlečni zdrob z bio pšeničnim zdrobom na domačem mleku , rozine, čokoladno lešnikov posip, banana.	Grahamov/polbeli kruh, sirove palčke, sadni čaj, jabolko, Rdeče redkvice (ŠŠ). 	Turist kruh, ribji namaz , paradižnik, čaj, jabolko . Tribarvna paprika (ŠŠ). 
KOSILO	Bistra juha z zakuhom, špageti z mesno omako, zelena solata z radičem in trdo kuhanim jajcem, sladoled.	Francoska čebulna juha, piščančji frikase, dušen riž, hrustljava zelena solata.	Krompirjeva omaka s kumaricami, hrenovka, domače jogurtovo pecivo s sadjem .	Česnova kremna juha s hrustljivimi krutoni , sirov polpet, zelenjavna omaka, pire krompir, mandarina.	Bistra juha s polnozrnato ribano kašo, pečene piščančje krače, mlinci, rdeče zelje, rezina ananasa
POPOLD. MALICA	Skuta s podloženim sadjem.	Crispy, kivi.	Rogljíč, naravni sok.	Polnozrnati keksi, limonada.	Ajdov kruh z orehi, jabolko.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. **ŠŠ** – šolska shema sadja, zelenjave in mleka. **Jed** je bila iz osnovnih sestavin pripravljena v šolski kuhinji. **V jedi** je uporabljeno ekološko živilo.

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 šolske avle. Dietno prehrano imajo učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika..



2. TEDEN: 13. 1. – 17. 1. 2025

	PONEDELJEK 13. 1. 2025	AVSTRIJSKI TOREK 14. 1. 2025 	SREDA 15. 1. 2025	BREZMESNI ČETRTEK 16. 1. 2025	PETEK 17. 1. 2025
ZAJTRK	Buhtelj z marmelado, mleko.	Mlečni kruh, maslo, slivova marmelada, bela kava.	Mlečni močnik, kakavov posip.	Turist kruh, umešano jajce, kislá kumarica, planinski čaj.	Pletenka z rozinami, bela kava.
MALICA	Grahamov kruh/polbeli kruh, domač skutin namaz z zelišči , nariban korenček, sadni čaj, jabolko.	Kajzerica, piščančje prsi v ovitku, rezina sira, domači ledeni čaj, jabolko.	Mlečni kruh, maslo, jagodna marmelada , čokoladno mleko. Kaki (ŠŠ). 	Ajdov kruh/polbeli kruh, topljeni sir, kakav,	Kruh iz krušne peči, namaz iz skute in bučnega olja , rezine kuhanega jajca, otroški čaj z limono, rezina ananasa..
KOSILO	Pečenica, fižol, repa , puding z borovničevim prelivom.	Bistra juha z zakuho, piščančji dunajski zrezek, riž, jogurtov preliv , mešana solata (rdeča pesa, fižolova in zelena solata).	Prežganka z zažvrkljanim jajcem in zlatimi kroglicami, krompirjeva solata, ribje palčke, rezina melone.	Pašta fižol brez mesa, marmorni kolač , kompot .	Milijonska juha, goveji trakci v vrtnarski omaki, koruzni njoki, zelena solata z redkvico.
POPOLD. MALICA	Kefir, grisini.	Čajni rogljiček, čaj z limono.	Banana.	Koščki različnega sadja.	Makova štručka, mleko.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. **ŠŠ** – šolska shema sadja, zelenjave in mleka. **Jed** je bila iz osnovnih sestavin pripravljena v šolski kuhinji. **V jedi** je uporabljeno ekološko živilo.

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 šolske avle. Dietno prehrano imajo učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika..



3. TEDEN: 20. 1. – 24. 1. 2025

	PONEDELJEK 20. 1. 2025	TUNIZIJSKI TOREK 21. 1. 2025 	SREDA 22. 1. 2025	BREZMESNI ČETRTEK 23. 1. 2025	PETEK 24. 1. 2025
ZAJTRK	Ovseni kruh, mlečni namaz, sveža paprika, lipov čaj.	Rogljček in bela kava.	Ovseni kruh, čokoladni namaz, sadni čaj z limono	Bombeta z makom, kakav	Sirova štručka, sadni čaj
MALICA	Turist kruh, ribji namaz , paprika, sadni čaj, jabolko. Korenje (ŠS) 	Koruzni kruh, zelenjavni namaz , zeliščni čaj, melona. Paprika treh barv (ŠS). 	Žemlja, goveja salama, kisl kumarica, otroški čaj, jabolko.	Kruh z drožmi, liptovski namaz , redkvice, sadni čaj, jabolko	Črni/polbeli kruh, maslo, med , kamilični čaj, hruška. Mleko (ŠS) 
KOSILO	Kostna juha z zakuho, popečen puranji file v čebulni omaki, rizi bizi, zeljna solata, rezina ananasa	Kuskus z omako iz zelenjave in koščkov piščančjega mesa, hrustljava zelena solata s paradižnikom, domače orehove rezine z medom	Segedin golaž, krompir v kosih, kaki.	Zelenjavna juha z žličniki, rižev narastek z borovničevim prelivom.	Bistra juha s fritati, čufti, pire krompir, hrustljava solata, čokoladica.
POPOLD. MALICA	Medenjaki, sok.	Grisini s sezamom, pomarančni sok.	Suho sadje.	Pecivo z bučnimi semeni, ledeni čaj.	Mlečni desert.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. **ŠS** – šolska shema sadja, zelenjave in mleka. **Jed** je bila iz osnovnih sestavin pripravljena v šolski kuhinji. **V jedi** je uporabljeno ekološko živilo.

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 šolske avle. Dietno prehrano imajo učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika..



4. TEDEN: 27. 1. – 31. 1. 2025

	PONEDELJEK 27. 1. 2025	POLJSKI TOREK 28. 1. 2025 	SREDA 29. 1. 2025	BREZMESNI ČETRTEK 30. 1. 2025	PETEK 31. 1. 2025
ZAJTRK	Čokolino z manj sladkorja, mleko .	Črni kruh, šunka, paradižnik, lipov čaj z limono.	Koruzni kruh, maslo , med, lipov čaj z limono.	Umešano jajce, ovseni kruh, bela kava	Misliji brez dodanega sladkorja, mleko
MALICA	Biga, sadni jogurt, jabolko, suhe hruške (ŠS) 	Makovka, pašteta, planinski čaj z limono, jabolko. Kislo zelje (ŠS). 	Hamburger s piščančjo pleskavico, 100% sadni sok, hruška.	Koruzni kosmiči, mleko , banana	Pariški kruh, puranja šunka, češnjev paradižnik, lipov čaj, jabolko
KOŠILO	Goveji golaž, polenta, zeljna solata s fižolom, palačinke z marmelado.	Bigos (enolončnica, iz različnih vrst mesa, kislega zelja in svežega zelja), paczki (krofi), sadni sok.	Minjon juha, rižota z zelenjavo in s piščančjim mesom, rdeča pesa v solati .	Korenčkova juha z ribano kašo, široki rezanci, smetanova omaka z brokolijem, radič z endivijo v solati	Bujta repa , jogurtovo pecivo
POPOLD. MALICA	Keksi iz polnozrnate in pirine moke, sok.	Grisini palčke s sezamom, mandarina.	Jogurt	Muffin, sok.	Sirova štručka, sok.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. **ŠS** – šolska shema sadja, zelenjave in mleka. **Jed** je bila iz osnovnih sestavin pripravljena v šolski kuhinji. **V jedi** je uporabljeno ekološko živilo.

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 šolske avle. Dietno prehrano imajo učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridržujemo si pravico do spremembe jedilnika..