

VKLJUČEVANJE TEKOČIN V ŠOLSKO PREHRANO

V Sloveniji imamo dobro preskrbljenost s pitno vodo, česar žal niso deležni v vseh državah po svetu. Ker je voda iz pipe pri nas dobre kakovosti, spodbujamo pitje vode iz pipe.

To je tudi okolju bolj prijazno, saj veliko vode še vedno porabimo kupljene v plastenkah, ki, ko postanejo odpadke, močno onesnažujejo okolje.

Raziskave so pokazale, da je ustekleničena voda tudi pogosto onesnažena z delci mikroplastike. Najbolje je, če za pitje na poti in kadar kozarca nimamo pri roki, uporabljamo steklenico, ki jo lahko uporabljamo dlje časa.

V šolo prinesem stekleničko za vodo!

Vodo si lahko natočim v razredu!

Vodo pijem v vsakem odmoru!



Za higieno stekleničke poskrbim doma!



22. marec-svetovni dan vode

NADOMEŠČANJE TEKOČIN

Potrebe po vodi so odvisne od vnosa s pijačo in hrano na eni in od nezaznavnih izgub (dihanje, znojenje) ter izločanja vode s sečem in blatom na drugi strani. Nekaj vode nastane tudi pri presnovi hrane. Teoretično potreba po vnosu sovpada s potrebami po energiji, torej, večje kot so potrebe po energiji, večje so tudi potrebe po vodi.

Na podlagi opazovalnih študij naj bi otroci v starosti 4–8 let nadomestili dnevno 1,6 litra, v starosti 9–13 let pa dečki 2,1 litra, deklice pa 1,9 litra vode. Starejši od 14 let naj bi dnevno nadomestili: deklice 2,0 litra, fantje pa 2,5 litra vode.

Vključevanje sladkih pijač, sadnih sokov in sladkanih napitkov je zaradi vsebnosti nekoristnega sladkorja strogo omejeno.

Za žejo in nadomeščanje porabljenih tekočin se priporoča navadna voda, ki je najprimernejša izbira. Zavodi lahko to izbiro dopolnijo tudi s ponudbo nesladkanih čajev, vode z dodanim svežim sadjem ali zelišči, domačo nesladkano limonado, mineralne vode ipd. V primeru daljše, bolj intenzivne športne aktivnosti se priporoča pitje primernih napitkov, kot so z vodo razredčeni 100 % sadni sokovi ali izotonični napitki.

1. TEDEN: 3. 3. - 7. 3. 2025

	PONEDELJEK 3. 3. 2025	PUSTNI TOREK 4. 3. 2025	SREDA PO IZBORU MALICA: 9.c, 4.c, 5.b  KOSILO: 9.C, 8.a, 5. 3. 2025	ČETRTEK 6. 3. 2025 Brezmesni dan	PETEK 7. 3. 2025
ZAJTRK	Temni kmečki kruh, puranja šunka, kisl kumarica, bezgov čaj.	Bio koruzni žganci z zabelo, mleko.	Koruzni kruh, mocarela, sveža paprika, sadni čaj.	Bavarsko pecivo, sadni čaj z limono.	Čokolino s 30 % manj sladkorja z dodanimi vitamini, mleko.
MALICA	Pletenica z makom, jogurt z dodanim sadjem brez dodanega sladkorja.  Kivi (ŠS).	Krof z marelično marmelado, bela kava,  jabolko.	Hot dog s štručko, kečap, gorčica, 100 % razredčen jabolčni sok, jabolko.	Fit kosmiči, mleko z lokalne kmetije, banana.	Kruh hribovc s semeni, domač ribji namaz, rdeča paprika, planinski čaj, jabolko.
KOSILO	Bistra juha z ribano kašo, pečene piščančje krače, mlinci, bio ajdova kaša, zeljna solata s koruzo.	Prežganka, pečenica, zabeljen fižol, dušena kisla repa.	Goveja juha z zakuho, piščančji dunajski zrezek, dušen riž, jogurtova omaka, zelena solata.	Korenčkova juha z zdrobom, gobova omaka s smetano, pirini tortelini s sirovim nadevom, krhka solata.	Bograč (prekmurska enolončnica), polbeli kruh, domače skutino pecivo.
POPOLD. MALICA	Sadje, kruh.	Tekoči sadni jogurt.	Grisini, jabolko	Polnozrnat rogljiček, sok.	Žemlja, jabolko.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. **ŠS** – šolska shema sadja, zelenjave in mleka. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. V jedeh, ki so zapisane z zeleno barvo, je uporabljeno **ekološko živilo**. **Otroci imajo v jedilnici pri kosilu na voljo 100 % sok iz sokovnika.**

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: 10. 3. - 14. 3. 2025

	PONEDELJEK 10. 3. 2025	FRANCOSKI TOREK 11. 3. 2025 	SREDA PO IZBORU MALICA: 5.a KOSILO: 5.a  12. 3. 2025	ČETRTEK 13. 3. 2025 Brezmesni dan	PETEK 14. 3. 2025
ZAJTRK	Ajdov kruh, pašteta brez aditivov, planinski čaj.	Žemlja, umešana jajca, bela kava.	Kosmiči, mleko.	Kruh s semeni, skutni namaz, korenček, otroški čaj.	Ovseni kruh, čokoladni namaz, kakav.
MALICA	Pirin kruh, domač mesni namaz , list solate, paradižnik, lipov čaj z limono, jabolko.	Temni francoski rogljiček z mareličnim nadevom, sadni čaj jagoda-vanilija. Melona(ŠS) 	Mesni burek, bezgov čaj, jabolko. Bio navadni jogurt(ŠS). 	Kruh jelen s semeni, štajerski namaz, rdeča redkvica, čaj gozdni sadeži, jabolko. Bio mleko (ŠS). 	Bio zdrob na bio mleku , čokoladni posip, banana.
KOSILO	Cvetačna kremna juha z zlatimi kroglicami, džuveč riž, mesni kanelon, zeljna solata s koruzo.	Francoska čebulna juha, piščančji file v vrtnarski omaki, ekološki polširoki rezanci , zelena solata z jajčko.	Kremna zelenjavna juha, lepinja, čevapčiči, kajmak, šobska solata, sladoled.	Ješprenova enolončnica s fižolom brez mesa, graham kruh, pirini cmoki z mareličnim nadevom, kompot .	Brokoli kremna juha z zlatimi kroglicami, file osliča po dunajsko, maslen krompir, zeljna solata z lečo in koruzo.
POPOLD. MALICA	Mafin, sok.	S sadjem podložena skuta.	Štručka kornspitz, sok.	Bombetka s sezamom, sok.	Sadni jogurt.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. **ŠS** – šolska shema sadja, zelenjave in mleka. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. V jedeh, ki so zapisane z zeleno barvo, je uporabljeno **ekološko živilo**. **Otroci imajo v jedilnici pri kosilu na voljo 100 % sok iz sokovnika.**

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: 17. 3. - 21. 3. 2025

	PONEDELJEK 17. 3. 2025	ITALIJANSKI TOREK 18. 3. 2025 	SREDA PO IZBORU MALICA: 3.c KOSILO: 3.c, 4.c, 7.a 19. 3. 2025 	ČETRTEK 20. 3. 2025 Brezmesni dan	PETEK 21. 3. 2025
ZAJTRK	Mlečna štručka, bela kava.	Polbeli kruh, rezina sira, čaj hibiskus.	Domač kruh, rio mare pate, kumarica, otroški čaj.	Zeliščna štručka, planinski čaj.	Stoletno pecivo, kakav.
MALICA	Kruh rženi mešani, pašteta brez aditivov, sveža paprika, bezgov čaj z limono, jabolko. Bio mleko (ŠŠ). 	Pizza, 100% razredčen jabolčni sok, jabolko. Češnjev paradižnik (ŠŠ). 	Mlečni kruh, čokoladni namaz, čokoladno mleko. Hruška (ŠŠ). 	Bio prosena kaša z bio zdrobom na mleku z lokalne kmetije, čokoladni posip, banana.	Testeninska solata s tuno in zelenjavo , domač ledeni čaj, jabolko.
KOSILO	Bistra juha z zvezdicami, zrezek iz mletega piščančjega mesa, pire krompir, kremna špinača.	Paradižnikova juha z zakuho, rižota s piščančjim mesom in zelenjavo, zelena solata.	Goveja juha, špageti, bolonjska omaka, riban sir, zelena solata, sladoled.	Krompirjev golaž brez mesa, carski praženec, kompot.	Kostna juha z zakuho, dušena govedina v čebulni omaki, kruhov cmok , zeljna solata.
POPOLD. MALICA	Temna žemljica, ananas.	Grisini s sezamom, sok.	Koruzni krispy, kivi.	Sirova štručka, sok.	Tekoči sadni jogurt.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. **ŠŠ** – šolska shema sadja, zelenjave in mleka. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. V jedeh, ki so zapisane z zeleno barvo, je uporabljeno **ekološko živilo**. **Otroci imajo v jedilnici pri kosilu na voljo 100 % sok iz sokovnika**. 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: 24. 3. – 28. 3. 2025

	PONEDELJEK 24. 3. 2025	MADŽARSKI TOREK 25. 3. 2025	SREDA PO IZBORU MALICA: 9.a, 7.a, 6.a  KOSILO: 9. a 26. 3. 2025	ČETRTEK 27. 3. 2025 Brezmesni dan	PETEK 28. 3. 2025
ZAJTRK	Črni kruh, umešano jajce, kislá kumarica, otroški čaj.	Koruzni kruh s kosmiči, tamar namaz , paprika, čaj.	Ovseni kruh, rezina sira, kisle kumarice, planinski čaj.	Bio koruzni kosmiči , mleko	Koruzni kruh, maslo, med, bela kava.
MALICA	Sendvič s piščančjo šunko, sirom in kisló kumarico, 100% razredčen sok, jabolko. Kefir (ŠS). 	Ržen domač kruh iz krušne peči, bio maslo , slivova marmelada, bela žitna kava, jabolko.	Čokoladne palačinke, mleko, klementina.	Mlečni riž, čokoladni posip, banana.	Kruh stoletni s semeni, mlečni namaz s skuto in papriko , naribano rdeče korenje, planinski čaj z limono, jabolko.
KOSILO	Česnova juha s kruhovimi krutoni, makaronovo meso, riban sir, bio rdeča pesa v solati.	Segedin golaž, krompir v kosih, domače Bankirsko pecivo .	Bombetka, kebab, sveža zelenjava (solata, rezine paradižnika, čebula).	Gobova juha z bio ajdovo kašo , polpet brokoli cvetača, pražen krompir, mešana solata (zelje, paprika, kumare).	Minjon juha, pečen file novozelandskega repaka v koruzni moki, tržaška omaka, krompirjeva solata s kumarami.
POPOLD. MALICA	Puding.	Sirova štručka, sok.	Sadni jogurt, grisin.	Ajdov kruh, sadje.	Sadna skuta.

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. **ŠS** – šolska shema sadja, zelenjave in mleka. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. V jedeh, ki so zapisane z zeleno barvo, je uporabljeno **ekološko živilo**. **Otroci imajo v jedilnici pri kosilu na voljo 100 % sok iz sokovnika.**

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.

5. TEDEN: 31.3. – 4.4.2025

	PONEDELJEK po izboru malica: 8.a 31. 3. 2025	TOREK 1. 4. 2025	SREDA 2. 4. 2025	ČETRTEK 3. 4. 2025	PETEK 4. 4. 2025
ZAJTRK	Bio pšenični zdrob na bio mleku, čokoladni posip				
MALICA	Štručka s sirom, sadni čaj, jabolko. Bio mleko (ŠŠ). 				
KOSILO	Puranji trakci v zelenjavni omaki, valvice, kitajsko zelje v solati s fižolom.				
POPOLD. MALICA	Puding.				

Otroci imajo vsak dan na voljo sadje in pijačo. **ŠŠ** – šolska shema sadja, zelenjave in mleka. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. V jedeh, ki so zapisane z zeleno barvo, je uporabljeno **ekološko živilo**. **Otroci imajo v jedilnici pri kosilu na voljo 100 % sok iz sokovnika.**

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.