

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 strani 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, 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.



JEDILNIK MAREC 2025

1. TEDEN: 3.3. - 7.3.2025

	PONEDELJEK 3.3.2025	PUSTNI TOREK 4.3.2025	PEPELNIČNA SREDA 5.3.2025 Brezmesni dan	ČETRTEK 6.3.2025	PETEK 7.3.2025
ZAJTRK	Polenta* , mleko.	Pirin kruh, umešana jajčka, planinski čaj.	Čokolino s 30 % manj sladkorja, z dodanimi vitamini, mleko.	Koruzni kruh, skutin namaz, sveža paprika, sadni čaj.	Makova štručka, planinski čaj z limono.
MALICA	Domači kruh, pašteta brez aditivov, otroški čaj. Rdeče redkvice(ŠS). 	Krof z marelično marmelado, mleko. 	Mlečni kruh, bio maslo* , ekstra domača slivova marmelada, bela kava.	Temni francoski rogljič z marelični nadevom, sadni čaj jagoda-vanilija. Pasterizirano nehomegenizirano mleko (ŠS). 	Sirova štručka, bio jogurt* .
KOSILO	Paradižnikova juha z zakuho, rižota z zelenjavo in teletino, radič v solati s krompirjem, sladoled.	Minjon juha, pečenica, zabeljen fižol, dušena kisljaka repa.	Gobova juha, file oslička po dunajsko, rezina limone, krompirjeva solata s porom in kumaricami.	Cvetačna juha, puranja pleskavica, pražen krompir, zelena solata z rdečim radičem.	Golaž z bio govedino* , bio polenta* , zelena solata, sadje.

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno **ekološko živilo**, kjer je ŠS=iz EU šolska shema sadja in zelenjave in mleka in mlečnih izdelkov. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. Seznam jedi z **označenimi alergeni** se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika. Vir slike: <https://www.google.si/>



JEDILNIK MAREC 2025

2. TEDEN: 10.3. - 14.3.2025

	PONEDELJEK 10.3.2025	TOREK 11.3.2025 malica po izboru učencev OŠ Rada Robiča Limbuš izglasovana na plebiscitu	SREDA 12.3.2025	ČETRTEK 13.3.2025 Brezmesni dan	PETEK 14.3.2025
ZAJTRK	Domač kruh, pašteta, sadni čaj.	Mlečna štručka, kakav.	Kruh s semeni, tamar namaz, otroški čaj.	Črni kruh, bio maslo* , marmelada, bela kava.	Kosmiči, mleko.
MALICA	Bio prosena kaša z bio zdrobom na mleku z lokalne kmetije, čokoladni posip.	<i>Carški praženec</i> (šmorn), jagodni džem, čokoladno mleko.	Mlečni riž, čokoladni posip.	Bio* pšenično pecivo s sirom , čaj gozdni sadeži. Bio navadni jogurt (ŠŠ). 	Pirin kruh, domač ribji namaz , bio planinski čaj* . Paradižnik (ŠŠ) . 
KOSILO	Kostna juha z ribano kašo, makaronovo meso s sezonsko zelenjavo, riban sir, bio rdeča pesa v solati.	Telečja obara z vodnimi žličniki, koruzni kruh, jabolčni krlji.	Piščančje nabodalo z zelenjavo, pečen krompir, ajvar, mešana solata.	Enolončnica z ajdovo kašo* , ješprenjem * in zelenjavo, domače skutino pecivo , razredčen 100 % sok	Brokoli kremna juha, goveji trakci v omaki, krompirjevi svaljki s skuto, zelena solata.

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno **ekološko živilo**, kjer je ŠŠ=iz EU šolska shema sadja in zelenjave in mleka in mlečnih izdelkov. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. Seznam jedi **z označenimi alergeni** se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika. Vir slike: <https://www.google.si/>



JEDILNIK MAREC 2025

3. TEDEN: 17.3. - 21.3.2025

	PONEDELJEK 17.3.2025	TOREK 18.3.2025	SREDA 19.3.2025	ČETRTEK 20.3.2025	PETEK 21.3.2025 Brezmesni dan
ZAJTRK	Makova pletenka, kakav.	Koruzni kruh, rezina sira, mleko.	Temni kruh, tunin namaz, otroški čaj.	Mlečni riž s posipom.	Čajni rogljiček, sadni čaj.
MALICA	Hot dog s štručko, kečap, 100 % razredčen jabolčni sok,	Kruh mlinarjev hleb, domač namaz s tuno in zelenjavo , domač ledeni čaj. Sveža paprika (ŠS). 	Mešani kosmiči, mleko z lokalne kmetije.	Sendvič s piščančjo šunko, sirom in kislo kumarico, bezgov čaj z limono. Kefir (ŠS). 	Kruh stoletni s semeni, mlečni namaz , naribano rdeče korenje, planinski čaj z limono.
KOSILO	Rižota s piščančjim mesom in zelenjavo, zeleni solata, sadje.	Goveja juha z rezanci, kuhana govedina, pire krompir, kremna špinača.	Paradižnikova juha z zakuho, mesni kanelon, rezina limone, zeljna solata s fižolom.	Minjon juha, tuna v omaki, eko polnozrnat polširoki rezanci* , mehka zeleni solata.	Krompirjev golaž brez mesa, pirini cmoki z mareličnim nadevom in maslenimi drobtinami, mešan kompot.

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno **ekološko živilo**, kjer je ŠS=iz EU šolska shema sadja in zelenjave in mleka in mlečnih izdelkov. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. Seznam jedi z **označenimi alergeni** se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika. Vir slike: <https://www.google.si/>



4. TEDEN: 24.3. - 28.3.2025

JEDILNIK MAREC 2025

	PONEDELJEK 24.3.2025	TOREK 25.3.2025	SREDA 26.3.2025	ČETRTEK 27.3.2025	PETEK 28.3.2025 Brezmesni dan
ZAJTRK	Črni kruh, piščančja klobasa, kisle paprika, otroški čaj.	Mlečni riž, čokoladni posip.	Makova štručka, kakav.	Ovseni kruh, mlečni namaz, nastrgan korenček, kakav.	Koruzni kruh, maslo, med, bela kava.
MALICA	Kruh hribavc s semeni, štajerski namaz , sveža rdeča paprika, planinski čaj.	Bio buhtelj polnjen z marmelado*, bio čaj divja češnja*. Bio mleko* (ŠS). 	Bio*pšenični zdrob na bio mleku, čokoladni posip. Klementina (ŠS). 	Kruh jelen, gozdarska salama, bio vložene kumare*, planinski čaj.	Mlečna štručka, jogurt z dodanim sadjem brez dodanega sladkorja.
KOSILO	Čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, sadna solata .	Segedin golaž, bio polenta*, lešnikovo pecivo, 100% sadni sok.	Bistra juha z zakuho, naravno pečen piščančji zrezek v smetanovi omaki, kus kus, zelena solata s fižolom.	Cvetačna kremna juha z zlatimi kroglicami, špageti, bolonjska omaka, riban sir, rdeča pesa v solati.	Gobova juha, pečen file novozelandskega repaka v koruzni moki, tržaška omaka, pražen krompir, zeljna solata s koruzo.

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno **ekološko živilo**, kjer je ŠS=iz EU šolska shema sadja in zelenjave in mleka in mlečnih izdelkov. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. Seznam jedi z **označenimi alergeni** se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika. Vir slike: <https://www.google.si/>



JEDILNIK MAREC 2025

5. TEDEN: 31.3. - 4.4.2025

	PONEDELJEK 31.3.2025	TOREK 1.4.2025	SREDA 2.4.2025	ČETRTEK 3.4.2025	PETEK 4.4.2025
ZAJTRK	Ajdova štručka, mleko.				
MALICA	Kruh kmečki kolač, piščančja prsa v ovitku, list sveže solate, bio čaj za otroke* .				
KOSILO	Zelenjavna enolončnica, ržen kruh, pirini cmoki z mareličnim nadevom in maslenimi drobtinami, 100% sadni sok.				

VSAK DAN IMAJO OTROCI SADJE V OKVIRU SADNE MALICE. V jedeh, kjer je živilo označeno z * je uporabljeno **ekološko živilo**, kjer je ŠS=iz EU šolska shema sadja in zelenjave in mleka in mlečnih izdelkov. **Šolska jed** pomeni, da je bila v celoti pripravljena v šolski kuhinji iz osnovnih sestavin. Seznam jedi **z označenimi alergeni** se nahaja na oglasni deski v jedilnici šole. Dietne prehrane so deležni učenci, ki so predhodno predložili potrdilo od specialista pediatra. Pridružujemo si pravico do spremembe jedilnika. Vir slike: <https://www.google.si/>