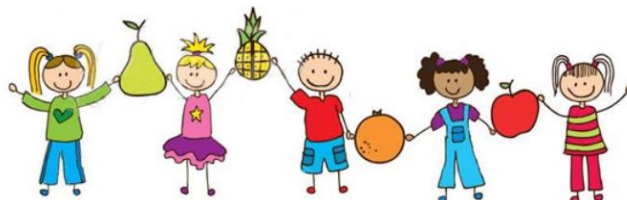


# Uravnotežen jedilnik

za učenca 1.–5. r. ali za srednje težko fizično delo, za šolarje višjih razredov povečamo količino živil v receptu za cca. 20 %.



Jedilnik je sestavljen po priporočilih oz. po piramidi zdrave prehrane Nacionalnega inštituta za javno zdravje RS, ki velja za vsak dan, za otroke in odrasle:

## živila, ki jih uživamo redko

(sladkor, peciva, čokolada, smetana, paštete ...)



## živila, ki jih uživamo v manjših količinah

(oreščki, semena, maslo, suho sadje, med, sol ...)



**meso, ribe, jajca**  
tedensko (3–5 enot na dan)



**mleko in mlečni izdelki**  
dnevno (2–4 enote na dan)

**žita, žitni izdelki in dr. ogljikohidratna živila**  
dnevno (9–17 enot na dan)



**zelenjava**  
dnevno (3–5 enot na dan)



**sadje**  
dnevno (2–4 enote na dan)



**tekočina**  
dnevno (večkrat na dan)

## 1. primer jedilnika

**Malica:** sendvič z maslom in sirom (150 g), žitna mlečna kava (2 dl), kaki vanilija

**Kosilo:** ješprenj brez mesa (4 dl), buhtelj – veliki (15 dag), mleko – pasterizirano nezavreto (2 dl)

**Popoldanska malica:** jabolko, kruh

**Večerja:** testenine z brokolijem (2 dl), piščanec na belo (10 dag), solata endivija (10 dag), pečen kostanj (5 kom)

**Voda naj bo na vidnem mestu in kulturno ponujena!**



### **RECEPT ZA BUHTELJNE**

#### **Sestavine:**

- 1 kg moke
- 20 dag sladkorja v prahu
- žlička soli
- 1 dl pasteriziranega (ne alpskega) mleka
- 12 dag masla
- 8 rumenjakov
- 2 celi jajci
- 2 vanilji
- 4 dag svežega kvasa
- 2 rumenjaka
- marelična marmelada

#### **Priprava:**

Moko in sladkor skupaj večkrat presejemo, solimo, prlijemo toplo mleko, v katerem smo stopili maslo, dodamo malo stepena jajca, vaniljo in v prstu mlačne vode razmešan kvas. Zmešamo v nepretrdo fino kvašeno testo. Testo s kuhalnico večkrat obrnemo, na koncu stresemo na pomokano desko, malo pognetemo in naredimo majhne hlebčke. Povaljamo jih v toplem maslu in zložimo v pekač (brez peki papirja, peki papir ni "nedolžen"). Namažemo z rumenjaki in pustimo vzhajati. Ko so do 3/4 vzhajani, jih damo v hladno pečico in prižgemo na 160 stopinj. Pečemo jih približno 40 minut. Še tople nadevamo s toplo marmelado. Če jih nadevamo prej, jih zavijemo v culico.

## 2. primer jedilnika

**Malica:** ribji namaz s sardinami ali fileti inčunov (2 kosa), kruh, šipkov čaj, jabolko – izdolbeno

**Kosilo:** fižolova omaka z narezano pečenko (1 dl), pire krompir po domače – ne instant (2 dl), radič z jajcem (10 dag), sladoledni kornet s skuto (5 dag)

**Popoldanska malica:** kefir, kruh

**Večerja:** mlečna prosena kaša, suhe slive brez koščic, sendvič z maslom in sirom



### RECEPT ZA MLEČNO KAŠO

#### Sestavine:

- pol kg prosene kaše
- ščepec soli
- 2 litra pasteriziranega mleka
- košček masla
- žlico sladkorja ali medu

#### Priprava:

Proseno kašo operemo v topli vodi, dokler voda ni čista in pustimo namakati vsaj eno uro ali več v hladilniku. V hladno mleko damo odcejeno kašo, sol in počakamo, da zavre. Počasi naj vre 20 minut. Na koncu dodamo sladkor in maslo. Če želimo dodati med, ga damo, ko je kaša skoraj ohlajena.

Tako pripravljeno kašo lahko pogrevamo.

Nasvet: Mlečno kašo privoščite sebi in otrokom vsaj enkrat na teden.

*"Mlečna kaša mati naša in otroška sladka paša."*

### 3. primer jedilnika

**Malica:** sendvič z maslom in medom, pasterizirano mleko, jabolko

**Kosilo:** pocvrsti kalamari, polenta po domače, zeljnata solata s fižolom, kaki

**Popoldanska malica:** naravni jogurt, kruh

**Večerja:** telečja obara z žličniki, kruh, gratinirane palačinke s skuto



#### **RECEPT ZA POCVRTE KALAMARE**

##### **Sestavine:**

- 1 kg lignjev
- naravna morska sol
- 15 dag drobtin
- žlica ostre moke
- 11 dl oljčnega olja
- limona

##### **Priprava:**

Očiščene lignje narežemo na kolobarje ali po želji in operemo v zelo mrzli osoljeni vodi. Peremo jih, dokler voda ni čista. Odcedimo, stresemo v skledo, dodamo presejane drobtine in moko ter premešamo. Stresemo v redko cedilo, da odpadejo odvečne drobtine. Litoželezno ponev le nekoliko segrejemo, dodamo malo olja in takoj tanko plast lignjev ter močno povečamo temperaturo. Manjši kalamari so pripravljani v 3 minutah, večji jadranski pa v 5 minutah. Kalamare preložimo v topel pekač ali kozico in postavimo v toplo pečico. V ponev dodamo malo olja in postopek ponovimo.

*Nasvete in recepte napisala: Emilija Pavlič, kuharica in avtorica knjig Za otroke kuhajmo zdravo in Mamica, nauči me kuhati.*