

Praktikum zdravega prehranjevanja za dijake v vzgojno izobraževalnih ustanovah

Avtorji:

Doc. dr. Cirila Hlastan Ribič

Jožica Maučec Zakotnik

Doc. dr. Barbara Koroušič Seljak

Prof. dr. Dražigost Pokorn

Recenzija:

Andreja Širca Čampa

CINDI Ljubljana, junij 2008

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>puranja obara</i>	krožnik	370 g
<i>kruh, mešani, pšenični / rženi</i>	kos	2 (150 g)
<i>mešan kompot iz suhega sadja</i>	skodelica	200 g
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Puranja obara	mera	NETO	BRUTO
voda	l	26,43	26,43
puran, stegno brez kože in kosti	kg	8,81	8,81
korenje	kg	0,66	0,79
cvetača	kg	0,66	0,91
grah	kg	0,66	1,07
zelje	kg	0,66	0,81
čebula	kg	0,57	0,61
olje, repično	l	0,39	0,39
moka, pšenična, tip 500	kg	0,35	0,35
kis, jabolčni	kg	0,09	0,09
česen	kg	0,05	0,05
jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04
majaron, posušen			
timijan			
popper, črn			
lovorov list			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	37	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/34 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 56 g Na (0,14 g NaCl); 78 g vode.

Mešan kompot iz suhega sadja	mera	NETO	BRUTO
voda	l	14,12	14,12
jabolko, krhlji, posušeni	kg	2,35	2,35
marelica, posušena	kg	2,35	2,35
sliva, suha	kg	1,18	1,35
sladkor	kg	0,35	0,35
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje, kuhanje pod pritiskom

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,25 MJ/59 kcal; 0,6 kcal/g; 0 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 3 g Na (0,01 g NaCl); 62 g vode.

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>jajčne testenine, kuhane</i>		225 g
<i>omaka po bolonjsko</i>		220 g
<i>brokoli v solati</i>	skodelica	140 g
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Jajčne testenine, kuhane	mera		NETO		BRUTO
---------------------------------	------	--	------	--	-------

<i>jajčne testenine</i>	kg		8,75		8,75
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg		0,25		0,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg		22,5		

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje, kuhanje pod pritiskom

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,49 MJ/115 kcal; 1,2 kcal/g; 0 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 28 g Na (0,07 g NaCl); 4 g vode.

Omaka po bolonjsko	mera		NETO		BRUTO
---------------------------	------	--	------	--	-------

<i>paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)</i>	kg		12,57		13,07
<i>- paradižnik</i>	kg		12,57		13,07
<i>govedina, mleto meso</i>	kg		4,71		4,71
<i>svinjina, mleto meso</i>	kg		3,14		3,14
<i>čebula</i>	kg		1,89		2,04
<i>zelena, gomolj</i>	kg		0,79		1
<i>korenje</i>	kg		0,79		0,94
<i>olje, repično</i>	l		0,7		0,7
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg		0,03		0,03
<i>lovorov list</i>					

TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg		22		
------------------------------------	----	--	----	--	--

NAVODILA: Na olju prepražimo sesekljano čebulo, dodamo mleto meso in grobo naribano zelenjavo. Prepražimo, dodamo začimbe in paradižnikovo mezgo. Dušimo v pokritem loncu na majhne ognju. Odstavimo in solimo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,41 MJ/98 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 61 g Na (0,16 g NaCl); 72 g vode.

Brokoli v solati	mera		NETO		BRUTO
-------------------------	------	--	------	--	-------

<i>brokoli, kuhan, odcejen</i>	kg		10,3		10,3
<i>jajce, kokošje, v trdo kuhano</i>	kg		1,48		1,66
<i>olje, oljčno</i>	l		1,12		1,12
<i>čebula</i>	kg		0,59		0,64
<i>sok, limonin, sveže stisnjen</i>	l		0,59		0,59
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg		0,03		0,03

TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave		
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,4 MJ/98 kcal; 1 kcal/g; 8 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 102 g Na (0,26 g NaCl); 83 g vode.		

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>fižolova enolončnica, začinjena</i>	krožnik	250 g
<i>kruh, mešani, pšenični/rženi</i>	kos	1 (75 g)
<i>jabolčna pita</i>	kos	2,5 (75 g)
<i>sadno-zelenjavni sok</i>	kozarec	1 (200 ml)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Fižolova enolončnica, začinjena	mera	NETO	BRUTO
<i>fižolova enolončnica</i> (kuhanje, kuhanje pod pritiskom)	kg	24,12	24,69
- voda	l	13,4	13,4
- fižol, kuhan	kg	6,7	6,72
- krompir	kg	2,14	2,57
- paradižnik	kg	0,89	0,93
- korenje	kg	0,89	1,06
- ribja kaša, brez mlečnih beljakovin, nekuhana	kg	0,54	0,56
- česen	kg	0,27	0,3
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,04	0,04
- lovorov list			
olja, sončnično	l	0,57	0,57
peteršilj, zelenje			
kis, jabolčni	kg	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25	

NAVODILA: Zelenjavo očistimo in narežemo na kolobarje, palčke ali tanke rezance; krompir očistimo, olupimo in narežemo na majhne koščke; čez noč namočen fižol skuhamo po ustaljenem postopku. V posodo nalijemo vodo ali jušno osnovo in zavremo. Vreli osnovi dodamo zelenjavo in krompir in pokrito kuhamo 5 minut, nato dodamo še skuhan fižol in ribano kašo. Zmešamo in v odkriti posodi kuhamo še 5 minut. Ko juha neha vreti, vmešamo malo olja, kisa in po potrebi solimo (če je bila jušna osnova nesoljena). Postrežemo s peteršiljem ali nastriženim drobnjakom. Zelo majhnim otrokom lahko zelenjavo tudi pretlačimo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/47 kcal; 0,5 kcal/g; 2 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 66 g Na (0,17 g NaCl); 57 g vode.

Jabolčna pita	mera	NETO	BRUTO
<i>jabolka, povprečno</i>	kg	3,68	3,98
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	2,1	2,1
<i>sladkor</i>	kg	1,8	1,8
<i>maslo (iz kisle in sladke smetane)</i>	kg	0,9	0,9
<i>jajce, kokošje</i>	kg	0,6	0,67
<i>drobtine, posušene</i>	kg	0,3	0,3
<i>smetana, kisl</i>	kg	0,3	0,3
<i>sladkor, v prahu</i>	kg	0,12	0,12
<i>olja, sončnično</i>	l	0,07	0,07
<i>belo vino, povprečno</i>	kg	0,06	0,06
<i>limona</i>	kg	0,04	0,05

<i>pecilni prašek</i>	kg	0,01	0,01
<i>cimet, mleti</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,19 MJ/283 kcal; 2,8 kcal/g; 11 g maščob; 43 g ogljikovih hidratov.; 46 g Na (0,12 g NaCl); 47 g vode.			
Sadno-zelenjavni sok	mera	NETO	BRUTO
<i>sok, korenčkov</i>	l	5	5
<i>sok, jabolčni, industrijski</i>	l	5	5
<i>sok, iz rdeče pese</i>	l	5	5
<i>sok, grozdni</i>	l	5	5
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/43 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 64 g Na (0,17 g NaCl); 88 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>polnjene paprike</i>		400 g
<i>pire krompir</i>	manjši plod	2 (160 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Polnjene paprike	mera	NETO	BRUTO
<i>paradižnikova omaka za polnjeno zelenjavo (praženje in nato dušenje)</i>	kg	11,95	12,32
- <i>paradižnik</i>	kg	3,82	3,97
- <i>paradižnik, mezga (nesoljena)</i>	kg	2,55	2,65
- <i>čebula</i>	kg	2,55	2,75
- <i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	1,91	1,91
- <i>olje, repično</i>	l	0,71	0,71
- <i>sladkor</i>	kg	0,38	0,38
- <i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,1	0,1
- <i>bazilika</i>			
- <i>origano, posušen</i>			
- <i>popper, črn</i>			
- <i>klinčki, mleti</i>			
- <i>lovorov list</i>			
<i>paprika</i>	kg	11,67	14,36
<i>govedina, mleto meso</i>	kg	5,1	5,1
<i>svinjina, mleto meso</i>	kg	5,1	5,1
<i>čebula</i>	kg	2,55	2,75
<i>riž, parboiled, dolgozrnati</i>	kg	2,55	2,55
<i>jajce, kokošje</i>	kg	0,79	0,88
<i>česen</i>	kg	0,38	0,43
<i>peteršilj, zelenje</i>			
<i>popper, črn</i>			
<i>muškatni orešek, mleti</i>			
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	40	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje, kuhanje pod pritiskom			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/105 kcal; 1,1 kcal/g; 5 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 79 g Na (0,2 g NaCl); 55 g vode.			
Pire krompir	mera	NETO	BRUTO
<i>krompir, olupljen, kuhan</i>	kg	13,97	13,97

<i>mleko z 1,6 % m.m.</i>	l	1,69	1,69
<i>maslo (iz kisle in sladke smetane)</i>	kg	0,26	0,26
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,45 MJ/107 kcal; 1,1 kcal/g; 2 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 69 g Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>zelenjavna juha</i>	krožnik	1 (250 g)
<i>postrv po tržaško</i>		140 g
<i>blitva s krompirjem</i>	manjši plod	4,5 (360 g)
<i>solata s paradižnikom in kumarami</i>	skodelica	6,5 (247 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB				
Zelenjavna juha	mera		NETO	BRUTO
<i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg		18,75	18,75
<i>korenje</i>	kg		0,88	1,04
<i>fižol, stročji</i>	kg		0,88	0,93
<i>cvetača</i>	kg		0,88	1,21
<i>por</i>	kg		0,88	1,24
<i>zelena, gomolj</i>	kg		0,88	1,11
<i>kolerabica</i>	kg		0,88	1,17
<i>grah</i>	kg		0,88	1,42
<i>olje, oljčno</i>	l		0,42	0,42
<i>oves, kosmiči</i>	kg		0,25	0,25
<i>peteršilj</i>				
<i>paper, črn</i>				
<i>muškati orešek, mleti</i>				
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg		25	
<p>NAVODILA: Zelenjavo očistimo in narežemo na kolobarje, palčke ali tanke rezance. V posodo nalijemo jušno osnovo, po potrebi dodamo začimbe in zavremo. Vreli osnovi dodamo zelenjavo in pokrito kuhamo 10 minut, oziroma toliko časa, da ostane zelenjava nekoliko 'trda' in lepe, mamljive, barve. Proti koncu kuhanja juho zgostimo z ovsenimi kosmiči. Ko juha neha vreti, dodamo malo olja in dobro premešamo. Če jušna osnova ni soljena, na koncu dodamo sol. Postrežemo s peteršiljem ali nastroženim drobnjakom.</p> <p>ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/29 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 63 g Na (0,16 g NaCl); 75 g vode.</p>				
Postrv po tržaško	mera		NETO	BRUTO
<i>postrv, potočna, ali svež file potočne postrvi</i>	kg		15,73	23,28
<i>koruzni zdrob</i>	kg		1,57	1,57
<ul style="list-style-type: none"> <i>olje, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi</i> 				
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg		14	
<p>NAVODILA: Postrv povaljamo v koruzni moki in spečemo na ponvi. Lahko pa narežemo kvadrate iz alu-folije z robom 30 cm, nanje položimo po eno postrv ali file, pokapljamo z oljčnim oljem, obložimo z rezino limone, peteršiljem in prerezanim strokom česna, in tesno zavijemo (način pakiranja salame v trgovini). Pečemo v vroči pečici 20 minut.</p> <p>ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,63 MJ/150 kcal; 1,5 kcal/g; 4 g maščob; 6 g ogljikovih hidratov.; 60 g Na (0,16 g NaCl); 69 g vode.</p>				
Blitva s krompirjem	mera		NETO	BRUTO
<i>krompir, olupljen, kuhan</i>	kg		23,2	23,2

<i>blitva, kuhana</i> (soparjenje, soparjenje pod pritiskom)	kg	11,6	13,81
- <i>blitva</i>	kg	14,5	17,26
<i>olje, oljčno</i>	l	0,9	0,9
<i>česen</i>	kg	0,35	0,39
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	36	
NAČIN PRIPRAVE: Dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,28 MJ/66 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 65 g Na (0,17 g NaCl); 64 g vode.			
Solata s paradižnikom in kumarami	mera	NETO	BRUTO
<i>paradižnikova solata</i> (brez toplotne obdelave)	kg	12,35	12,95
- <i>paradižnik</i>	kg	9,98	10,38
- <i>čebula</i>	kg	2	2,16
- <i>olje, sončnično</i>	l	0,28	0,28
- <i>peteršilj, zelenje</i>			
- <i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,02	0,02
<i>kumare v solati</i> (brez toplotne obdelave)	kg	12,35	15,11
- <i>kumare</i>	kg	10,45	13,16
- <i>čebula</i>	kg	0,57	0,62
- <i>kis, vinski</i>	kg	0,56	0,56
- <i>voda</i>	l	0,56	0,56
- <i>olje, sončnično</i>	l	0,19	0,19
- <i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,03	0,03
- <i>črni poper, mleti</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	24,7	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/29 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 87 g Na (0,22 g NaCl); 91 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>mesno zelenjavna enolončnica, brez podmeta</i>	krožnik	230 g
<i>zeliščna žemljica</i>	kos	1 (80 g)
<i>ajdova zlevanka</i>	kos	4,5 (135 g)
<i>sok, grozdni</i>	kozarec	1 (200 ml)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB			
Mesno zelenjavna enolončnica, brez podmeta	mera	NETO	BRUTO
voda	l	11,6	11,6
kokoš, bedro, brez kože	kg	5,8	5,8
korenje	kg	1,16	1,38
zelje	kg	1,16	1,42
cvetača	kg	1,16	1,6
grah	kg	1,16	1,88
čebula	kg	0,58	0,63
olje, repično	l	0,26	0,26
peteršilj, zelenje			
jodirana kuhinjska sol	kg	0,03	0,03
popper, črn			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	23	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,2 MJ/49 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 83 g Na (0,21 g NaCl); 71 g vode.			
Zeliščna žemljica	mera	NETO	BRUTO
moka, pšenična, tip 500	kg	5,71	5,71
mleko z 1,6 % m.m.	l	2,49	2,49
kvas	kg	0,29	0,29
bazilika, posušena			
sladkor	kg	0,06	0,06
jodirana kuhinjska sol	kg	0,01	0,01
• olje, repično, za pripravo jedi			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,94 MJ/222 kcal; 2,2 kcal/g; 2 g maščob; 44 g ogljikovih hidratov.; 70 g Na (0,18 g NaCl); 33 g vode.			
Ajdova zlevanka	mera	NETO	BRUTO
mleko z 1,6 % m.m.	l	8,18	8,18

<i>moka, ajdova, polnozrnata</i>	kg	4,22	4,22
<i>smetana, sladka, vsaj 30% m.m.</i>	kg	0,79	0,79
<i>jajce, kokošje</i>	kg	0,44	0,49
<i>sladkor</i>	kg	0,34	0,34
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0	0
• <i>olje, repično, za pripravo jedi</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13,5	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,63 MJ/148 kcal; 1,5 kcal/g; 4 g maščob; 23 g ogljikovih hidratov.; 43 g Na (0,11 g NaCl); 53 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>zelenjavna juha</i>	krožnik	1 (250 g)
<i>bakalca</i>		160 g
<i>idrijski žlikrofi</i>		250 g
<i>kitajsko zelje v solati</i>	skodelica	160 g
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Zelenjavna juha	mera	NETO	BRUTO
<i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	18,75	18,75
<i>korenje</i>	kg	0,88	1,04
<i>fižol, stročji</i>	kg	0,88	0,93
<i>cvetača</i>	kg	0,88	1,21
<i>por</i>	kg	0,88	1,24
<i>zelena, gomolj</i>	kg	0,88	1,11
<i>kolerabica</i>	kg	0,88	1,17
<i>grah</i>	kg	0,88	1,42
<i>olje, oljčno</i>	l	0,42	0,42
<i>oves, kosmiči</i>	kg	0,25	0,25
<i>peteršilj</i>			
<i>popper, črn</i>			
<i>muškatni orešek, mleti</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25	

NAVODILA: Zelenjavo očistimo in narežemo na kolobarje, palčke ali tanke rezance. V posodo nalijemo jušno osnovo, po potrebi dodamo začimbe in zavremo. Vreli osnovi dodamo zelenjavo in pokrito kuhamo 10 minut, oziroma toliko časa, da ostane zelenjava nekoliko 'trda' in lepe, mamljive, barve. Proti koncu kuhanja juho zgostimo z ovsenimi kosmiči. Ko juha neha vreti, dodamo malo olja in dobro premešamo. Če jušna osnova ni soljena, na koncu dodamo sol. Postrežemo s peteršiljem ali nastroženim drobnjakom.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/29 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 63 g Na (0,16 g NaCl); 75 g vode.

Bakalca	mera	NETO	BRUTO
<i>kozliček, meso</i>	kg	6,4	7,62
<i>korenje</i>	kg	2,4	2,86
<i>čebula</i>	kg	2	2,16
<i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	1,6	1,6
<i>olje, oljčno</i>	l	0,89	0,89
<i>vino, namizno, rdeče</i>	kg	0,8	0,8
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	0,24	0,24
<i>kis, jabolčni</i>	kg	0,04	0,04
<i>timijan, posušen</i>			
<i>lovorov list</i>			
<i>popper, črn</i>			

TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16	
<p>NAVODILA: Meso zrežemo na koščke. Na maščobi prepražimo seseklano čebulo, ji dodamo drobno naribano korenje in meso in prepražimo. Prilijemo toliko kostne juhe, da je jed gosta, jo začini, okisamo in dušimo. Ko je meso mehko in je vsa tekočina izparela, potresemo z moko, prepražimo, nekoliko zalijemo z vodo in kisom ali vinom ter dobro prevremo. Poleg korenja lahko uporabimo še drugo jušno zelenjavo.</p> <p>ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,39 MJ/95 kcal; 1 kcal/g; 7 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 16 g Na (0,04 g NaCl); 54 g vode.</p>			
Idrijski žlikrofi	mera	NETO	BRUTO
<i>nadev za idrijske žlikrofe (brez toplotne obdelave)</i>	kg	12,38	13,46
- krompir, kuhan in nato olupljen	kg	10,42	11,35
- čebula	kg	1,04	1,13
- slanina, hrbet	kg	0,83	0,83
- drobnjak			
- jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02
- majaron, posušen			
- poper, črn			
<i>testo za žlikrofe (brez toplotne obdelave)</i>	kg	9,75	9,9
- moka, pšenična, tip 500	kg	6,25	6,25
- voda	l	2,08	2,08
- jajce, kokošje	kg	1,21	1,35
- olje, repično	l	0,23	0,23
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25	
<p>NAVODILA: Iz moke, jajc in vode ali mleka zamesimo testo, ki naj bo mehkejše kot za rezance. Testo gnetemo tako dolgo, da postane prožno, elastično in se ne prijemlje rok in deske. Če ga prerežemo, mora biti gosto in brez luknjic. Nato oblikujemo hlebček, ki ga po površini premažemo z oljem, pokrijemo, da se ne izsuši in pustimo počivati vsaj pol ure. Nadev za žlikrofe pripravimo iz kuhanega krompirja, ki ga še toplega pretlačimo. Toplemu krompirju dodamo na maščobi (ocvirkova mast (zaseka) ali prekajena seseklana slanina) prepraženo čebulo, nato primešamo še začimbe in dišavnice (majaron, drobnjak, črni poper, sol). Vse sestavine dobro premešamo, da dobimo voljno zmes. Nadev ne sme biti ne drobljiv ne premehak, zato mu po potrebi dodamo maščobo. Iz nadeva oblikujemo enakomerne, za lešnik velike kroglice (premer 1 - 1,5 cm). Predhodno pripravljeno in spočito testo na tanko razvaljamo na debelino 1-2 mm. Na razvaljano testo za žlikrofe polagamo na primerni razdalji (en prst) kroglice nadeva. Testo zavijamo in ga med kroglicami stisnemo, da se sprimejo in dobimo nekakšna ušesca. Zgoraj v vsakega vtisnemo vdolbinico in pri tem pazimo, da testa ne pretrgamo. Tako dobijo žlikrofi značilno obliko klobuka. Maksimalne mere tipičnega idrijskega žlikrofa: 3 cm v dolžino in 2 cm v višino (višina je merjena na sredini žlikrofa, na robovih so žlikrofi malo višji).</p> <p>Žlikrofe stresemo v vrelo slano vodo, pomešamo in pokrijemo. Ko se dvignejo in ponovno zavrejo, so kuhani. Vzamemo jih iz kropla in takoj serviramo.</p> <p>ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,53 MJ/126 kcal; 1,3 kcal/g; 3 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 81 g Na (0,21 g NaCl); 42 g vode.</p>			
Kitajsko zelje v solati	mera	NETO	BRUTO
<i>zelje, kitajsko</i>	kg	10,72	12,97
<i>korenje</i>	kg	4,34	5,17

<i>kis, jabolčni</i>	kg	0,54	0,54
<i>olja, bučno</i>	kg	0,38	0,38
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/37 kcal; 0,4 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 95 g Na (0,24 g NaCl); 91 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>segedinsko zelje s svinjskim mesom, začinjeno</i>		230 g
<i>krompir, olupljen, kuhan</i>	manjši plod	1,5 (120 g)
<i>olje, oljčno</i>		5 g
<i>vshajanci z marmelado</i>	kos	2 (110 g)
<i>sadno-zelenjavni sok</i>	kozarec	1,5 (300 ml)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB			
Segedinsko zelje s svinjskim mesom, začinjeno	mera	NETO	BRUTO
<i>segedinsko zelje s svinjskim mesom</i> (praženje in nato dušenje)	kg	22,37	22,62
- <i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	13,16	13,16
- <i>kislo zelje, odcejeno</i>	kg	3,95	3,95
- <i>svinjina, pleče (tb)</i>	kg	2,63	2,63
- <i>čebula</i>	kg	1,82	1,96
- <i>paprika</i>	kg	0,66	0,81
- <i>olje, repično</i>	l	0,58	0,58
- <i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	0,39	0,39
- <i>mleta sladka rdeča paprika</i>			
- <i>kumina, mleta</i>			
- <i>poper, črn</i>			
- <i>kis, jabolčni</i>	kg	0,03	0,03
- <i>lovorov list</i>			
<i>kisla smetana z 10 % m.m.</i>	kg	0,45	0,45
<i>peteršilj, zelenje</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	23	
NAVODILA: Segedinsko zelje skuhamo po znani metodi. Postrežemo s peteršiljem in žličko kisle smetane.			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,19 MJ/46 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 102 g Na (0,26 g NaCl); 74 g vode.			
Vshajanci z marmelado	mera	NETO	BRUTO
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	5,79	5,79
<i>mleko z 1,6 % m.m.</i>	l	2,8	2,8
<i>jajce, kokošje</i>	kg	0,9	1
<i>sladkor</i>	kg	0,58	0,58
<i>maslo (iz kisle in sladke smetane)</i>	kg	0,58	0,58
<i>kvas</i>	kg	0,35	0,35
<i>marelice, džem</i>	kg	0,35	0,35
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)			

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,92 MJ/218 kcal; 2,2 kcal/g; 5 g maščob; 37 g ogljikovih hidratov.; 62 g Na (0,16 g NaCl); 33 g vode.

Sadno-zelenjavni sok	mera	NETO	BRUTO
<i>sok, korenčkov</i>	l	7,5	7,5
<i>sok, jabolčni, industrijski</i>	l	7,5	7,5
<i>sok, iz rdeče pese</i>	l	7,5	7,5
<i>sok, grozdni</i>	l	7,5	7,5
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	30	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/43 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 64 g Na (0,17 g NaCl); 88 g vode.

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>polnjene bučke</i>		280 g
<i>pire krompir</i>	manjši plod	2 (160 g)
<i>mešana solata</i>	skodelica	2,5 (188 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Polnjene bučke	mera	NETO	BRUTO
<i>paradižnikova omaka za polnjeno zelenjavo (praženje in nato dušenje)</i>	kg	9,06	9,34
- <i>paradižnik</i>	kg	2,9	3,01
- <i>paradižnik, mezga (nesoljena)</i>	kg	1,93	2,01
- <i>čebula</i>	kg	1,93	2,09
- <i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	1,45	1,45
- <i>olje, repično</i>	l	0,54	0,54
- <i>sladkor</i>	kg	0,29	0,29
- <i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,07	0,07
- <i>bazilika</i>			
- <i>origano, posušen</i>			
- <i>popper, črn</i>			
- <i>klinčki, mleti</i>			
- <i>lovorov list</i>			
<i>bučke</i>	kg	8,23	9,3
<i>govedina, mleto meso</i>	kg	2,9	2,9
<i>svinjina, mleto meso</i>	kg	2,9	2,9
<i>riž, parboiled, dolgozrnati</i>	kg	2,22	2,22
<i>čebula</i>	kg	1,93	2,09
<i>jajce, kokošje</i>	kg	0,6	0,67
<i>česen</i>	kg	0,29	0,32
<i>peteršilj, zelenje</i>			
<i>popper, črn</i>			
<i>muškati orešek, mleti</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	28	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje, kuhanje pod pritiskom			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,44 MJ/104 kcal; 1 kcal/g; 5 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 85 g Na (0,22 g NaCl); 55 g vode.			
Pire krompir	mera	NETO	BRUTO
<i>krompir, olupljen, kuhan</i>	kg	13,97	13,97
<i>mleko z 1,6 % m.m.</i>	l	1,69	1,69

<i>maslo (iz kisle in sladke smetane)</i>	kg	0,26	0,26
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,45 MJ/107 kcal; 1,1 kcal/g; 2 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 69 g Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.			
Mešana solata	mera	NETO	BRUTO
<i>solata, glavnata</i>	kg	3,29	4,34
<i>solata, rdeča</i>	kg	3,29	3,95
<i>kumara</i>	kg	3,29	4,14
<i>ohrovt</i>	kg	3,29	4,21
<i>redkvice</i>	kg	1,97	2,7
<i>paprika</i>	kg	1,97	2,43
<i>olje, sončnično</i>	l	1,1	1,1
<i>kis, jabolčni</i>	kg	0,66	0,66
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18,75	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,26 MJ/63 kcal; 0,6 kcal/g; 5 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 24 g Na (0,06 g NaCl); 89 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>juha iz mešane zelenjave</i>	krožnik	1 (250 g)
<i>goveji golaž (o1)</i>		310 g
<i>polenta</i>		310 g
<i>zelena solata s paradižnikom</i>	skodelica	2,4 (180 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Juha iz mešane zelenjave	mera	NETO	BRUTO
<i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	19,41	19,41
<i>cvetača</i>	kg	1,55	2,14
<i>grah</i>	kg	0,78	1,26
<i>fižol, stročji</i>	kg	0,78	0,82
<i>zelena, gomolj</i>	kg	0,78	0,99
<i>korenje</i>	kg	0,78	0,92
<i>riž, parboiled, dolgozrnati</i>	kg	0,62	0,62
<i>olje, oljčno</i>	l	0,35	0,35
<i>muškati orešek, mleti</i>			
<i>popper, črn</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25	

NAVODILA: Zelenjavo očistimo, narežemo na kolobarje, palčke ali tanke rezance. V vrelo jušno osnovo stresemo riž, začinjimo, in kuhamo 10 minut. Nato dodamo zelenjavo in kuhamo toliko časa, da je zelenjava še nekoliko 'trda' in lepe, mamljive, barve. Odstavimo in vmešamo olje, dobro premešamo in po potrebi solimo (če jušna osnova ni bila soljena).

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,13 MJ/31 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 65 g Na (0,17 g NaCl); 73 g vode.

Goveji golaž (O1)	mera	NETO	BRUTO
<i>govedina, pleče</i>	kg	9,69	9,69
<i>čebula</i>	kg	5,81	6,28
<i>paradižnik</i>	kg	2,29	2,38
<i>paprika</i>	kg	1,78	2,18
<i>olje, oljčno</i>	l	1,08	1,08
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	0,58	0,58
<i>paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)</i>	kg	0,29	0,3
<i>- paradižnik</i>	kg	0,29	0,3
<i>česen</i>	kg	0,19	0,22
<i>mleta sladka rdeča paprika</i>			
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,04	0,04
<i>lovorov list</i>			
<i>majaron, posušen</i>			
<i>timijan</i>			

<i>popper, črn</i>			
<i>voda</i>	l	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	31	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,27 MJ/64 kcal; 0,6 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 66 g Na (0,17 g NaCl); 44 g vode.			
Polenta	mera	NETO	BRUTO
<i>voda</i>	l	24,31	24,31
<i>koruzni zdrob</i>	kg	6,08	6,08
<i>olje, sončnično</i>	l	0,68	0,68
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	31	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje, kuhanje pod pritiskom			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/74 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 12 g ogljikovih hidratov.; 32 g Na (0,08 g NaCl); 65 g vode.			
Zelena solata s paradižnikom	mera	NETO	BRUTO
<i>solata</i>	kg	13,28	17,53
<i>paradižnik</i>	kg	3,32	3,45
<i>kis, vinski</i>	kg	1,04	1,04
<i>olje, sončnično</i>	l	0,37	0,37
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/28 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 78 g Na (0,2 g NaCl); 87 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>bujta repa z mesom</i>		410 g
<i>pire krompir</i>	manjši plod	2 (160 g)
<i>krapci</i>	kos	3,5 (105 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Bujta repa z mesom	mera	NETO	BRUTO
<i>kisla repa</i>	kg	14,56	19,07
<i>voda</i>	l	10,92	10,92
<i>svinjina, ledja (ll)</i>	kg	7,28	7,28
<i>čebula</i>	kg	3,68	3,98
<i>proso, oluščeno</i>	kg	2,91	2,91
<i>olje, repično</i>	l	0,81	0,81
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	0,73	0,73
<i>česen</i>	kg	0,19	0,22
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	41	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,27 MJ/63 kcal; 0,6 kcal/g; 2 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 26 g Na (0,07 g NaCl); 65 g vode.

Pire krompir	mera	NETO	BRUTO
<i>krompir, olupljen, kuhan</i>	kg	13,97	13,97
<i>mleko z 1,6 % m.m.</i>	l	1,69	1,69
<i>maslo (iz kisle in sladke smetane)</i>	kg	0,26	0,26
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,45 MJ/107 kcal; 1,1 kcal/g; 2 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 69 g Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.

Krapci	mera	NETO	BRUTO
<i>skuta z 20 % m.m.</i>	kg	5,43	5,43
<i>mleko z 1,6 % m.m.</i>	l	2,21	2,21
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	1,81	1,81
<i>olje, repično</i>	l	0,8	0,8
<i>proso, kuhano</i>	kg	0,43	0,43
<i>jajce, kokošje</i>	kg	0,32	0,36
<i>smetana, kisl</i>	kg	0,04	0,04
<i>kvas</i>	kg	0,02	0,02

<i>sladkor, v prahu</i>	kg	0,02	0,02
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0	0
<i>cimet, mleti</i>			
• <i>olja, repično, za pripravo jedi</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10,5	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,7 MJ/168 kcal; 1,7 kcal/g; 9 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 46 g Na (0,12 g NaCl); 54 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>piščančja obara s sezonsko zelenjavo, brez podmeta</i>	krožnik	300 g
<i>masleni žličniki</i>		60 g
<i>zelena solata</i>	skodelica	1 (75 g)
<i>korenjevi žepki</i>	kos	2 (120 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB			
Piščančja obara s sezonsko zelenjavo, brez podmeta	mera	NETO	BRUTO
<i>voda</i>	l	21	21
<i>piščančje meso, bedro brez kože in kosti</i>	kg	2,25	2,25
<i>piščančje meso, prsa brez kože in kosti</i>	kg	2,25	3,04
<i>korenje</i>	kg	1,5	1,79
<i>cvetača</i>	kg	1,5	2,07
<i>grah</i>	kg	1,5	2,43
<i>čebula</i>	kg	0,76	0,82
<i>olje, repično</i>	l	0,67	0,67
<i>peteršilj, korenika</i>			
<i>kis, jabolčni</i>	kg	0,08	0,08
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,06	0,06
<i>česen</i>	kg	0,04	0,04
<i>majaron, posušen</i>			
<i>timijan, posušen</i>			
<i>lovorov list</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	30	
<p>NAVODILA: Šezonsko zelenjavo očistimo, operemo in narežemo na kolobarje, palčke ali tanke rezance. V lonec nalijemo vodo, dodamo peteršiljevo koreniko, čebulo in lovorjev list ter zavremo. Vreli osnovi dodamo meso in kuhamo. Proti koncu kuhanja dodamo zelenjavo in česen ter kuhamo 10 minut. Odstranimo lovorjev list in peteršiljevo koreniko, solimo in dodamo olje ter dobro premešamo; okrasimo s svežimi zelišči. Če nimamo svežih zelišč, dodamo posušena proti koncu kuhanja.</p> <p>ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/36 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 86 g Na (0,22 g NaCl); 78 g vode.</p>			
Masleni žličniki	mera	NETO	BRUTO
<i>mleko z 1,6 % m.m.</i>	l	2,34	2,34
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	1,93	1,93
<i>jajce, kokošje</i>	kg	1,25	1,4
<i>maslo (iz kisle in sladke smetane)</i>	kg	0,32	0,32
<i>peteršilj, zelenje</i>			
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,01	0,01
<i>muškadni orešek, mleti</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	6	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje, kuhanje pod pritiskom

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,78 MJ/185 kcal; 1,9 kcal/g; 7 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 64 g Na (0,17 g NaCl); 46 g vode.

Zelena solata	mera	NETO	BRUTO
<i>solata, glavnata</i>	kg	6,22	8,21
<i>kis, jabolčni</i>	kg	0,69	0,69
<i>olja, sončnično</i>	l	0,65	0,65
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,34 MJ/82 kcal; 0,8 kcal/g; 8 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 24 g Na (0,06 g NaCl); 87 g vode.

Korenjevi žepki	mera	NETO	BRUTO
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	3,69	3,69
<i>sliva, džem</i>	kg	2,66	2,66
<i>sladkor</i>	kg	1,85	1,85
<i>korenje</i>	kg	1,85	2,2
<i>margarina, dietna</i>	kg	1,48	1,48
<i>sladkor, v prahu</i>	kg	0,3	0,3
<i>pecilni prašek</i>	kg	0,11	0,11
• <i>olja, sončnično, rafinirano, za pripravo jedi</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12	

NAVODILA: Moko pomešamo s pecilnim praškom in vanjo zdrobimo rastlinsko maščobo. Nato dodamo sladkro in surovo, drobno naribano, korenje ter pregnetemo v testo. Testo razvaljamo na nožev rob debelo in razrežemo v enako velike kvadrate. Na vsak kvadrat damo pol žličke marmelade in ga prepognemo v pravokotne ali trikotne oblike. Pečemo v srednje vroči pečici; še vroče povaljamo v sladkorju v prahu. Vir: Pediatrična klinika Ljubljana.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,1 MJ/261 kcal; 2,6 kcal/g; 9 g maščob; 43 g ogljikovih hidratov.; 90 g Na (0,23 g NaCl); 22 g vode.

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>svinjski zrezek po vrtnarsko</i>		240 g
<i>jajčne testenine, kuhane</i>		325 g
<i>zeljna solata s korenjem</i>	skodelica	2,5 (188 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Svinjski zrezek po vrtnarsko	mera	NETO	BRUTO
<i>voda</i>	l	12	12
<i>svinjina, stegno (bf)</i>	kg	7,2	7,2
<i>korenje</i>	kg	1,2	1,43
<i>cvetača</i>	kg	1,2	1,66
<i>brokoli</i>	kg	1,2	1,67
<i>brstični ohrovt</i>	kg	1,2	1,46
<i>olje, oljčno</i>	l	0,67	0,67
<i>kolerabica</i>	kg	0,6	0,8
<i>zelena, gomolj</i>	kg	0,6	0,76
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,03	0,03
<i>timijan</i>			
<i>popper, črn</i>			
<i>muškatni orešek, mleti</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	24	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/51 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 71 g Na (0,18 g NaCl); 75 g vode.			
Jajčne testenine, kuhane	mera	NETO	BRUTO
<i>jajčne testenine</i>	kg	12,64	12,64
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,36	0,36
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	32,5	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje, kuhanje pod pritiskom			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,49 MJ/115 kcal; 1,2 kcal/g; 0 g maščob; 24 g ogljikovih hidratov.; 28 g Na (0,07 g NaCl); 4 g vode.			
Zeljna solata s korenjem	mera	NETO	BRUTO
<i>zelje</i>	kg	13,03	15,89
<i>korenje</i>	kg	4,07	4,84
<i>kis, vinski</i>	kg	1,02	1,02
<i>olje, sončnično</i>	l	0,67	0,67

<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	18,75	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/51 kcal; 0,5 kcal/g; 3 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 89 g Na (0,23 g NaCl); 82 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>juha z rdečo peso in zeljem, začinjena</i>	krožnik	1 (250 g)
<i>govedina z zelenjavo</i>		230 g
<i>dödöli (krompirjevi žganci)</i>	manjši plod	1,5 (120 g)
<i>sadno-zelenjavni sok</i>	kozarec	1,7 (330 ml)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Juha z rdečo peso in zeljem, začinjena	mera	NETO	BRUTO
<i>juha z rdečo peso in zeljem (praženje in nato dušenje)</i>	kg	22,73	24,36
- <i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	13,64	13,64
- <i>rdeča pesa</i>	kg	5,68	6,93
- <i>zelje</i>	kg	1,89	2,31
- <i>čebula</i>	kg	1,53	1,66
- <i>zelena, gomolj</i>	kg	0,91	1,15
- <i>voda</i>	l	0,91	0,91
- <i>olje, oljčno</i>	l	0,47	0,47
- <i>kis, jabolčni</i>	kg	0,23	0,23
- <i>popper, črn</i>			
- <i>lovorov list</i>			
<i>jogurt, vsaj 3.5% m.m.</i>	kg	2,27	2,27
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25	

NAVODILA: Čebulo nasekljamo, zelje, olupljeno rdečo peso in gomolj zelene narežemo na koščke ter vse skupaj rahlo popražimo na olju. Zalijemo z 'domačo' jušno osnovo, dodamo lovorov list in kuhamo. Nato odstranimo lovorov list in zmiksamo zelenjavo. Po potrebi juho malo razredčimo in postrežemo s kislo smetano ali jogurtom. Juha je brezmesna različica juhe Boršč in jo imajo manjši otroci, zlasti zaradi lepe barve in prijetnega okusa, pogosto zelo radi.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/35 kcal; 0,4 kcal/g; 2 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 61 g Na (0,16 g NaCl); 81 g vode.

Govedina z zelenjavo	mera	NETO	BRUTO
<i>govedina, pleče</i>	kg	9,2	9,2
<i>por</i>	kg	3,45	4,9
<i>korenje</i>	kg	3,45	4,11
<i>grah</i>	kg	3,45	5,59
<i>cvetača</i>	kg	3,45	5,55
<i>čebula</i>	kg	2,3	2,48
<i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	1,15	1,15
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	0,46	0,46
<i>sok, limonin, sveže stisnjen</i>	l	0,46	0,46
<i>olje, oljčno</i>	l	0,51	0,51
<i>peteršilj, zelenje</i>			
<i>popper, črn</i>			

TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	23	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,34 MJ/80 kcal; 0,8 kcal/g; 3 g maščob; 5 g ogljikovih hidratov.; 38 g Na (0,1 g NaCl); 78 g vode.			
DÖDÖLI (krompirjevi žganci)	mera	NETO	BRUTO
<i>krompir</i>	kg	6	7,2
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	4,2	4,2
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12	
NAVODILA: Krompir olupimo in narežemo na koščke; skuhamo v slanem kropu. Vode naj bo približno še enkrat več, kot je krompirja v loncu. Ko je krompir na pol kuhan, dodamo presejano moko. Ko prevre, naredimo v sredino moke s kuhalnico luknjo in kuhamo še približno 30 minut. Precej žgančnice odlijemo, krompir in moko dobro premešamo. Če je potrebno, dolijemo še malo žgančnice.			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,51 MJ/120 kcal; 1,2 kcal/g; 0 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 50 g Na (0,13 g NaCl); 35 g vode.			
Sadno-zelenjavni sok	mera	NETO	BRUTO
<i>sok, korenčkov</i>	l	8,25	8,25
<i>sok, jabolčni, industrijski</i>	l	8,25	8,25
<i>sok, iz rdeče pese</i>	l	8,25	8,25
<i>sok, grozdni</i>	l	8,25	8,25
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	33	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,18 MJ/43 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 10 g ogljikovih hidratov.; 64 g Na (0,17 g NaCl); 88 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>mesna lasanja s sezonsko zelenjavo</i>		240 g
<i>zeljna solata</i>	skodelica	1,5 (113 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Mesna lazanja s sezonsko zelenjavo	mera	NETO	BRUTO
<i>jajčne testenine</i>	kg	11,52	11,52
<i>mesni nadev za lazanje (praženje in nato dušenje)</i>	kg	7,49	7,58
- <i>svinjina, mleto meso</i>	kg	2,84	2,84
- <i>govedina, mleto meso</i>	kg	1,89	1,89
- <i>čebula</i>	kg	1,42	1,53
- <i>smetana, kislá</i>	kg	0,95	0,95
- <i>olje, repično</i>	l	0,42	0,42
- <i>jadirana kuhinjska sol</i>	kg	0,01	0,01
- <i>popér, črn</i>			
<i>zelenjavni nadev za lazanje (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)</i>	kg	2,88	3,09
- <i>čebula</i>	kg	0,89	0,96
- <i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	0,89	0,89
- <i>zelena, gomolj</i>	kg	0,18	0,23
- <i>por</i>	kg	0,18	0,25
- <i>ohrovt</i>	kg	0,18	0,23
- <i>koromač, gomolj</i>	kg	0,18	0,19
- <i>paradižnik</i>	kg	0,18	0,19
- <i>olje, repično</i>	l	0,2	0,2
- <i>jadirana kuhinjska sol</i>	kg	0,02	0,02
- <i>bazilika</i>			
- <i>popér, črn</i>			
<i>smetana, kislá</i>	kg	1,44	1,44
<i>sir edam, 45% m.m., v suhi snovi</i>	kg	0,96	1,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	24	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,93 MJ/220 kcal; 2,2 kcal/g; 7 g maščob; 30 g ogljikovih hidratov.; 64 g Na (0,16 g NaCl); 29 g vode.			
Zeljna solata	mera	NETO	BRUTO
<i>zelje</i>	kg	10,06	12,27
<i>olje, oljčno</i>	l	0,7	0,7
<i>kis, jabolčni</i>	kg	0,55	0,55

<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,25	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,3 MJ/73 kcal; 0,7 kcal/g; 6 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 36 g Na (0,09 g NaCl); 85 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>grahova poletna juha</i>	krožnik	1 (250 g)
<i>čufte v paradižnikovi omaki, brez podmeta</i>		280 g
<i>krompir, kuhan in nato olupljen</i>	manjši plod	2 (160 g)
<i>rdeča pesa v solati</i>	skodelica	140 g
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB			
Grahova poletna juha	mera	NETO	BRUTO
<i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	13,02	13,02
<i>krompir</i>	kg	6,51	7,81
<i>grah</i>	kg	3,91	6,33
<i>korenje</i>	kg	1,3	1,55
<i>jajčne testenine</i>	kg	0,39	0,39
<i>timijan</i>			
<i>majaron, posušen</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25	
NAVODILA: Zelenjavo očistimo, drobno narežemo in vkuhamo v jušno osnovo, ki smo jo začinili. Kuhamo 5 minut, nato dodamo jušne rezance. Vremo 3 minute, odstavimo in po potrebi solimo (če jušna osnova ni bila soljena).			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,17 MJ/39 kcal; 0,4 kcal/g; 0 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 44 g Na (0,11 g NaCl); 70 g vode.			
Čufte v paradižnikovi omaki, brez podmeta	mera	NETO	BRUTO
<i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	10	10
<i>paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)</i>	kg	8	8,32
- <i>paradižnik</i>	kg	8	8,32
<i>čebula</i>	kg	4,05	4,37
<i>govedina, mleto meso</i>	kg	3	3
<i>svinjina, mleto meso</i>	kg	2	2
<i>jajce, kokošje</i>	kg	1,55	1,73
<i>olje, repično</i>	l	0,44	0,44
<i>česen</i>	kg	0,05	0,06
<i>mleta sladka rdeča paprika</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	28	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,26 MJ/62 kcal; 0,6 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 36 g Na (0,09 g NaCl); 72 g vode.			
Rdeča pesa v solati	mera	NETO	BRUTO
<i>rdeča pesa, kuhana (soparjenje, soparjenje pod</i>	kg	11,32	13,31

pritisikom)			
- rdeča pesa	kg	11,32	13,81
olja, sončnično	l	2,1	2,1
kis, jabolčni	kg	0,75	0,75
sladkor	kg	0,02	0,02
kumina, mleta			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,64 MJ/155 kcal; 1,6 kcal/g; 14 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 38 g Na (0,1 g NaCl); 64 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>lečina enolončnica</i>	krožnik	430 g
<i>kruh, bel</i>	kos	1,5 (113 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Lečina enolončnica	mera	NETO	BRUTO
voda	l	27,48	27,48
leča	kg	5,5	5,5
rjav fižol	kg	3,43	3,43
čebula	kg	2,75	2,97
soja, zrna, posušena	kg	2,2	2,2
olje, repično	l	0,76	0,76
paradižnik, mezga (nesoljena) (brez toplotne obdelave)	kg	0,48	0,5
- paradižnik	kg	0,48	0,5
mleta sladka rdeča paprika			
česen	kg	0,21	0,23
omaka tamari, sojina	kg	0,14	0,14
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	43	

NAČIN PRIPRAVE: Dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,33 MJ/77 kcal; 0,8 kcal/g; 2 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 18 g Na (0,05 g NaCl); 60 g vode.

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>kumarična krem juha</i>	krožnik	1 (250 g)
<i>goveji zrezki v zelenjavni omaki</i>		210 g
<i>dušeni rjavi riž</i>		260 g
<i>zelena solata</i>	skodelica	1 (75 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Kumarična krem juha	mera	NETO	BRUTO
<i>voda</i>	l	18,52	18,52
<i>kumara</i>	kg	4,63	5,83
<i>krompir</i>	kg	0,93	1,11
<i>korenje</i>	kg	0,37	0,44
<i>čebula</i>	kg	0,28	0,3
<i>olje, repično</i>	l	0,31	0,31
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,05	0,05
<i>peteršilj, zelenje</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,05 MJ/12 kcal; 0,1 kcal/g; 1 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 74 g Na (0,19 g NaCl); 78 g vode.

Goveji zrezki v zelenjavni omaki	mera	NETO	BRUTO
<i>govedina, zunanje stegno</i>	kg	8,08	8,08
<i>fižol, stročji</i>	kg	4,85	5,14
<i>voda</i>	l	3,23	3,23
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	1,62	1,62
<i>česen</i>	kg	0,81	0,9
<i>korenje</i>	kg	0,81	0,96
<i>olje, repično</i>	l	0,54	0,54
<i>čebula</i>	kg	0,48	0,52
<i>zelena, gomolj</i>	kg	0,48	0,62
<i>por</i>	kg	0,32	0,46
<i>gorčica, rumena, delikatesna</i>			
<i>paradižnik</i>	kg	0,16	0,17
<i>peteršilj, korenika</i>			
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	21	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,36 MJ/86 kcal; 0,9 kcal/g; 3 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 62 g Na (0,16 g NaCl); 63 g vode.

Dušeni rjavi riž	mera	NETO	BRUTO
<i>voda</i>	l	16,36	16,36
<i>riž, rjav, dolgozrnati</i>	kg	7,27	7,27
<i>čebula</i>	kg	1,82	1,96
<i>olja, oljčno</i>	l	1,52	1,52
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,05	0,05
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	26	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,51 MJ/121 kcal; 1,2 kcal/g; 5 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 71 g Na (0,18 g NaCl); 58 g vode.			
Zelena solata	mera	NETO	BRUTO
<i>solata, glavnata</i>	kg	6,22	8,21
<i>kis, jabolčni</i>	kg	0,69	0,69
<i>olja, sončnično</i>	l	0,65	0,65
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,34 MJ/82 kcal; 0,8 kcal/g; 8 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 24 g Na (0,06 g NaCl); 87 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>obara s kunčjim mesom</i>		270 g
<i>kruh, mešani, pšenični/rženi</i>	kos	1,5 (113 g)
<i>ajdove palačinke</i>		100 g
<i>marelice, džem</i>	žlička	2 (10 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB				
Obara s kunčjim mesom		mera	NETO	BRUTO
<i>voda</i>	l		16,45	16,45
<i>kunčje meso, hrbet in stegno</i>	kg		3,29	3,29
<i>grah</i>	kg		2,06	3,33
<i>korenje</i>	kg		2,06	2,06
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg		1,23	1,23
<i>olja, oljčno</i>	l		0,91	0,91
<i>jajce, kokošje</i>	kg		0,64	0,71
<i>čebula</i>	kg		0,41	0,44
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg		0,04	0,04
<i>drobnjak</i>				
<i>peteršilj, zelenje</i>				
<i>lovorov list</i>				
<i>bazilika</i>				
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg		27	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje				
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,25 MJ/61 kcal; 0,6 kcal/g; 4 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 71 g Na (0,18 g NaCl); 69 g vode.				
Ajdove palačinke		mera	NETO	BRUTO
<i>mleko z 1,6 % m.m.</i>	l		5,42	5,42
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg		2,24	2,24
<i>jajce, kokošje</i>	kg		2,17	2,43
<i>moka, ajdova, polnozrnata</i>	kg		1,12	1,12
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg		0	0
• <i>olja, repično, za pripravo jedi</i>				
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg		10	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)				
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,63 MJ/149 kcal; 1,5 kcal/g; 4 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 55 g Na (0,14 g NaCl); 57 g vode.				

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>sesekljan zrezek z ovsenimi kosmiči</i>		120 g
<i>matevž</i>		250 g
<i>dušeno kislo zelje</i>		190 g
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB			
Sesekljan zrezek z ovsenimi kosmiči	mera	NETO	BRUTO
<i>oves, kosmiči</i>	kg	5	5
<i>govedina, mleto meso</i>	kg	2,5	2,5
<i>svinjina, mleto meso</i>	kg	2,5	2,5
<i>ajce, kokošje</i>	kg	0,97	1,08
<i>čebula</i>	kg	0,83	0,9
<i>česen</i>	kg	0,17	0,19
<i>peteršilj, zelenje</i>			
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,01	0,01
<i>popper, črn</i>			
• <i>olje, oljčno, za pripravo jedi</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,92 MJ/220 kcal; 2,2 kcal/g; 10 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 50 g Na (0,13 g NaCl); 35 g vode.			
Matevž	mera	NETO	BRUTO
<i>krompir, olupljen, kuhan</i>	kg	14,2	14,2
<i>fižol v zrnju, kuhani</i>	kg	4,26	4,26
<i>mleko z 1,6 % m.m.</i>	l	4,13	4,13
<i>slanina, hrbet</i>	kg	1,42	1,53
<i>čebula</i>	kg	0,71	0,77
<i>česen</i>	kg	0,14	0,16
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,45 MJ/107 kcal; 1,1 kcal/g; 4 g maščob; 14 g ogljikovih hidratov.; 112 g Na (0,29 g NaCl); 76 g vode.			
Dušeno kislo zelje	mera	NETO	BRUTO
<i>kislo zelje, kuhano (dušenje, dušenje pod pritiskom, dušenje z mikrovalovi)</i>	kg	12,5	12,5
<i>- kislo zelje, odcejeno</i>	kg	14,04	14,04
<i>voda</i>	l	5	5

<i>slanina, hrbtni del, sveža</i>	kg	0,62	0,69
<i>čebula</i>	kg	0,38	0,41
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	0,38	0,38
<i>česen</i>	kg	0,13	0,14
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,13 MJ/32 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 169 g Na (0,44 g NaCl); 66 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>sarma</i>		330 g
<i>krompir, olupljen, kuhan</i>	manjši plod	1,5 (120 g)
<i>maslo (iz kisle in sladke smetane)</i>		5 g
<i>medenjak</i>	kos	1,5 (45 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Sarma	mera	NETO	BRUTO
<i>kislo zelje, odcejeno</i>	kg	17,68	17,68
<i>paradižnikova omaka za sarmo (kuhanje, kuhanje pod pritiskom)</i>	kg	4,13	4,16
- <i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	3,04	3,04
- <i>paradižnik</i>	kg	1	1,04
- <i>paradižnik, mezga (nesoljena)</i>	kg	0,2	0,21
<i>svinjina, mleto meso</i>	kg	2,95	2,95
<i>govedina, mleto meso</i>	kg	2,95	2,95
<i>riž, parboiled, dolgozrnati</i>	kg	2,59	2,59
<i>smetana, kisl</i>	kg	2,36	2,36
<i>čebula</i>	kg	1,18	1,27
<i>podmet (brez toplotne obdelave)</i>	kg	0,47	0,47
- <i>voda</i>	l	0,35	0,35
- <i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	0,12	0,12
<i>jajce, kokošje</i>	kg	0,46	0,51
<i>paprika, mleto, rdeča, sladka</i>	kg	0,12	0,12
<i>peteršilj, zelenje</i>			
<i>česen</i>	kg	0,07	0,08
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	33	

NAVODILA: Zeljnim listom izrežemo debela rebra in jih zložimo na desko. Mletemu mesu dodamo seseklano surovo čebulo, strt česen, papriko, jajce, sesekljan peteršilj in riž, ki smo ga prej prevreli in dobro odcedili. Vse skupaj zmešamo. Zmes razdelimo po listih in oblikujemo sarme. Zeljne liste ali narezano zelje potresemo po dnu lonca. Nanj položimo sarme. Po vrhu potresemo seseklano čebulo in prilijemo nekoliko jušne osnove. Pokrijemo in dušimo. Ko so sarme na pol mehke, prilijemo paradižnikovo omako in podmet ter dušimo do mehkega.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,36 MJ/85 kcal; 0,9 kcal/g; 4 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 117 g Na (0,3 g NaCl); 65 g vode.

Medenjaka	mera	NETO	BRUTO
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	1,95	1,95
<i>med, cvetni</i>	kg	1,34	1,34
<i>moka, ržena, tip 815</i>	kg	0,97	0,97
<i>sladkor</i>	kg	0,61	0,61
<i>maslo (iz kisle in sladke smetane)</i>	kg	0,49	0,49
<i>jajce, kokošje</i>	kg	0,19	0,21
<i>kakav, v prahu, delno razmaščen</i>	kg	0,05	0,05

<i>soda bikarbona</i>	kg	0,03	0,03
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	4,5	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 1,51 MJ/359 kcal; 3,6 kcal/g; 8 g maščob; 66 g ogljikovih hidratov.; 161 g Na (0,42 g NaCl); 15 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>korenčkova juha</i>	krožnik	1 (250 g)
<i>pečeno piščančje bedro</i>		110 g
<i>mlinci, zabeljeni</i>		140 g
<i>rdeče zelje</i>		140 g
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Korenčkova juha	mera	NETO	BRUTO
<i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	24,04	24,04
<i>korenje</i>	kg	0,96	1,14
<i>zdrob, pšenični</i>	kg	0,96	0,96
<i>jajce, kokošje, rumenjak</i>	kg	0,38	0,38
<i>kisla smetana z 10 % m.m.</i>	kg	0,38	0,38
<i>peteršilj, zelenje</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25	

NAVODILA: Korenje očistimo, narežemo na kolobarje ali naribamo in z zdrobom vkuhamo v vrelo jušno osnovo. Kuhamo 10 minut. V kisló smetano gladko vmešamo rumenjak in legir dodamo juhi, ko je že nehala vreti. Postrežemo s peteršiljem.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,13 MJ/30 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 79 g Na (0,2 g NaCl); 79 g vode.

Pečeno piščančje bedro	mera	NETO	BRUTO
<i>kokoš, bedro, brez kože</i>	kg	12	12
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0	0
• <i>olje, repično, za pripravo jedi</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,67 MJ/161 kcal; 1,6 kcal/g; 11 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 92 g Na (0,24 g NaCl); 61 g vode.

Mlinci, zabeljeni	mera	NETO	BRUTO
<i>mlinci, pečeni (pečenje v pečici (na vročem zraku))</i>	kg	6,36	6,5
- <i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	6,36	6,36
- <i>jajce, kokošje</i>	kg	1,53	1,71
- <i>smetana, kislá</i>	kg	1,02	1,02
- <i>voda</i>	l	0,25	0,25
<i>voda</i>	l	6,36	6,36
<i>smetana, kislá</i>	kg	1,27	1,27
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,69 MJ/165 kcal; 1,7 kcal/g; 4 g maščob; 26 g ogljikovih hidratov.; 58 g Na (0,15 g NaCl); 69 g vode.

Rdeče zelje	mera	NETO	BRUTO
<i>zelje, rdeče</i>	kg	7,29	8,9
<i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	3,65	3,65
<i>olje, oljčno</i>	l	1,22	1,22
<i>čebula</i>	kg	1,09	1,18
<i>jabolko</i>	kg	0,73	0,79
<i>sladkor</i>	kg	0,22	0,22
<i>lovorov list</i>			
<i>kumina, mleta</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	14	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,32 MJ/77 kcal; 0,8 kcal/g; 6 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 26 g Na (0,07 g NaCl); 67 g vode.

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>bučkina juha</i>	krožnik	0,5 (125 g)
<i>dušeno piščančje bedro</i>		130 g
<i>rezanci, jajčni, s špinačo, kuhani</i>		200 g
<i>rdeča pesa v solati</i>	skodelica	80 g
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Bučkina juha	mera	NETO	BRUTO
<i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	8,45	8,45
<i>bučke</i>	kg	3,38	3,82
<i>čebula</i>	kg	0,21	0,23
<i>smetana, kislá</i>	kg	0,21	0,21
<i>olje, repično</i>	l	0,23	0,23
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	0,08	0,08
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12,5	

NAVODILA: Čebulo popražimo na olju v pokriti posodi tako, da postekleni. Polovico očiščenih in na kolutke narezanih bučk stresemo k čebuli in prepražimo, drugo polovico pa blanširamo v kropu 1 minuto. Pražene bučke 'poprašimo' z moko, premešamo in prilijemo vročo vodo ali jušno osnovo. Na blagem ognju kuhamo 10 minut. Odstavimo, dodamo preostanek blanširanih bučk in solimo (če jušna osnova ni bila soljena). Postrežemo s kisló smetano.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,12 MJ/29 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 55 g Na (0,14 g NaCl); 74 g vode.

Dušeno piščančje bedro	mera	NETO	BRUTO
<i>piščančje meso, bedro brez kože in kosti</i>	kg	13,29	13,29
<i>korenje</i>	kg	4,98	5,93
<i>voda</i>	l	1,66	1,66
<i>olje, repično</i>	l	0,37	0,37
<i>čebula</i>	kg	0,33	0,36
<i>česen</i>	kg	0,33	0,37
<i>rožmarin</i>			
<i>majaron, posušen</i>			
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	13	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,59 MJ/142 kcal; 1,4 kcal/g; 8 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 90 g Na (0,23 g NaCl); 100 g vode.

Rdeča pesa v solati	mera	NETO	BRUTO
<i>rdeča pesa, kuhana (soparjenje, soparjenje pod pritiskom)</i>	kg	6,47	7,61
<i>- rdeča pesa</i>	kg	6,47	7,89
<i>olje, sončnično</i>	l	1,2	1,2

<i>kis, jabolčni</i>	kg	0,43	0,43
<i>sladkor</i>	kg	0,01	0,01
<i>kumina, mleta</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	8	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,64 MJ/155 kcal; 1,6 kcal/g; 14 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 38 g Na (0,1 g NaCl); 64 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>brokolijeva juha</i>	krožnik	1,4 (350 g)
<i>puranja rulada</i>		120 g
<i>kruhovi cmoki</i>	kos	2 (150 g)
<i>rdeče zelje</i>		150 g
<i>sok, pomarančni, sveže stisnjen</i>	kozarec	1,7 (330 ml)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Brokolijeva juha	mera	NETO	BRUTO
<i>voda</i>	l	18,42	18,42
<i>brokoli</i>	kg	14,74	20,48
<i>čebula</i>	kg	0,92	0,99
<i>smetana, kislá</i>	kg	0,92	0,92
<i>olje, oljčno</i>	l	0,61	0,61
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,06	0,06
<i>česen</i>	kg	0,01	0,01
<i>peteršilj, zelenje</i>			
<i>popper, črn</i>			
<i>muškarni orešek, mleti</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	35	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,11 MJ/26 kcal; 0,3 kcal/g; 2 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 71 g Na (0,18 g NaCl); 75 g vode.			
Puranja rulada	mera	NETO	BRUTO
<i>puranje meso, prsa brez kosti in kože</i>	kg	9	9
<i>blitva</i>	kg	3	3,57
<i>jajce, kokošje</i>	kg	0,87	0,98
<i>curry, v prahu</i>	kg	0	0
<i>popper, črn</i>			
• <i>olje, repično, za pripravo jedi</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	12	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/102 kcal; 1 kcal/g; 3 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 58 g Na (0,15 g NaCl); 67 g vode.			
Kruhovi cmoki	mera	NETO	BRUTO
<i>kruh, mešani, pšenični / rženi</i>	kg	4,88	4,88
<i>čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))</i>	kg	1,13	1,17

- čebula	kg	0,75	0,81
- olje, repično	l	0,42	0,42
mleko z 1,6 % m.m.	l	1,09	1,09
jajce, kokošje	kg	0,44	0,49
moka, pšenična, tip 500	kg	0,15	0,15
peteršilj, zelenje			
muškatni orešek, mleti			
popper, črn			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje, kuhanje pod pritiskom			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,36 MJ/85 kcal; 0,9 kcal/g; 2 g maščob; 14 g ogljikovih hidratov.; 152 g Na (0,39 g NaCl); 21 g vode.			
Rdeče zelje	mera	NETO	BRUTO
zelje, rdeče	kg	7,81	9,53
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	3,91	3,91
olje, oljčno	l	1,3	1,3
čebula	kg	1,17	1,27
jabolko	kg	0,78	0,84
sladkor	kg	0,23	0,23
lovorov list			
kumina, mleta			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,32 MJ/77 kcal; 0,8 kcal/g; 6 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 26 g Na (0,07 g NaCl); 67 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>goveja juha z zdrobovim cmokom</i>	krožnik	1 (250 g)
<i>kuhana govedina</i>		100 g
<i>pire krompir</i>	manjši plod	3 (240 g)
<i>korenček v omaki</i>		190 g
<i>zelena solata</i>	skodelica	1,5 (113 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB			
Goveja juha z zdrobovim cmokom	mera	NETO	BRUTO
<i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	20,83	20,83
<i>zdrobovi cmoki (kuhanje, kuhanje pod pritiskom)</i>	kg	4,17	4,21
- <i>zdrob, pšenični</i>	kg	0,97	0,97
- <i>jajce, kokošje</i>	kg	0,48	0,54
- <i>maslo (iz kisle in sladke smetane)</i>	kg	0,37	0,37
- <i>muškatni orešek, mleti</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	25	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,15 MJ/35 kcal; 0,4 kcal/g; 1 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 85 g Na (0,22 g NaCl); 82 g vode.			
Kuhana govedina	mera	NETO	BRUTO
<i>govodina, križ</i>	kg	14,29	14,29
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,14	0,14
<i>lovorov list</i>			
<i>muškatni orešek, mleti</i>			
<i>popper, črn</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	10	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje, kuhanje pod pritiskom			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,71 MJ/169 kcal; 1,7 kcal/g; 8 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 82 g Na (0,21 g NaCl); 81 g vode.			
Pire krompir	mera	NETO	BRUTO
<i>krompir, otupljen, kuhan</i>	kg	20,95	20,95
<i>mleko z 1,6 % m.m.</i>	l	2,54	2,54
<i>maslo (iz kisle in sladke smetane)</i>	kg	0,39	0,39
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,04	0,04
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	24	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,45 MJ/107 kcal; 1,1 kcal/g; 2 g maščob; 18 g ogljikovih hidratov.; 69 g Na (0,18 g NaCl); 81 g vode.			

Korenček v omaki	mera	NETO	BRUTO
<i>korenje, kuhano, odcejeno</i>	kg	9,5	9,5
<i>voda</i>	l	7,6	7,6
<i>mleko z 1,6 % m.m.</i>	l	2,3	2,3
<i>smetana, sladka, vsaj 30% m.m.</i>	kg	0,48	0,48
<i>česen</i>	kg	0,1	0,11
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	19	
NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje, kuhanje pod pritiskom			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,09 MJ/22 kcal; 0,2 kcal/g; 1 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 58 g Na (0,15 g NaCl); 79 g vode.			
Zelena solata	mera	NETO	BRUTO
<i>solata, glav nata</i>	kg	9,33	12,31
<i>kis, jabolčni</i>	kg	1,04	1,04
<i>olja, sončnično</i>	l	0,98	0,98
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11,25	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,34 MJ/82 kcal; 0,8 kcal/g; 8 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 24 g Na (0,06 g NaCl); 87 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>ohrovtova juha</i>	krožnik	1,4 (350 g)
<i>piščančji file v naravni omaki</i>		110 g
<i>dušen riž</i>		160 g
<i>rdeča pesa v solati</i>	skodelica	160 g
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Ohrovtova juha	mera	NETO	BRUTO
voda	l	22,58	22,58
ohrovt	kg	10,54	13,49
čebula	kg	0,75	0,81
olje, repično	l	0,84	0,84
moka, pšenična, tip 500	kg	0,3	0,3
jodirana kuhinjska sol	kg	0,08	0,08
česen	kg	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	35	

NAVODILA: Čebulo popražimo na olju v pokriti posodi tako, da postekleni. Polovico očiščenega in na tanke rezance narezanega ohrovtva stresemo k čebuli in prepražimo, drugo polovico pa blanširamo v kropu 1 minuto. Pražen ohrovt 'poprašimo' z moko, premešamo in prilijemo vročo vodo ali jušno osnovo. Na blagem ognju kuhamo 10 minut. Odstavimo, dodamo preostanek blanširanega ohrovtva in solimo (če jušna osnova ni bila soljena).

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,1 MJ/24 kcal; 0,2 kcal/g; 2 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 86 g Na (0,22 g NaCl); 75 g vode.

Piščancji file v naravni omaki	mera	NETO	BRUTO
piščančje meso, prsa brez kože in kosti	kg	7,33	9,9
goveja juha ali 'domača' jušna osnova	kg	1,83	1,83
čebula	kg	1,83	1,98
olje, oljčno	l	0,41	0,41
moka, pšenična, tip 500	kg	0,18	0,18
popper, črn			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	11	

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,43 MJ/102 kcal; 1 kcal/g; 4 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 34 g Na (0,09 g NaCl); 65 g vode.

Dušen riž	mera	NETO	BRUTO
voda	l	10,67	10,67
riž, parboiled, dolgozrnati	kg	5,33	5,33
olje, oljčno	l	1,19	1,19
peteršilj, zelenje			
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02

TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,59 MJ/140 kcal; 1,4 kcal/g; 6 g maščob; 21 g ogljikovih hidratov.; 41 g Na (0,11 g NaCl); 57 g vode.			
Rdeča pesa v solati	mera	NETO	BRUTO
<i>pesa, kuhana</i>	kg	13,87	13,87
<i>olja, repično</i>	l	1,28	1,28
<i>kis, jabolčni</i>	kg	0,92	0,92
<i>sladkor</i>	kg	0,02	0,02
<i>kumina, mleta</i>			
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16	
NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,46 MJ/109 kcal; 1,1 kcal/g; 7 g maščob; 9 g ogljikovih hidratov.; 73 g Na (0,19 g NaCl); 81 g vode.			

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>telečja obara s peteršiljem</i>	krožnik	370 g
<i>ajdovi žganci</i>		220 g
<i>jabolčna pita z dodatkom suhih marelic</i>	kos	3,5 (105 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Telečja obara s peteršiljem	mera	NETO	BRUTO
<i>telečja obara (praženje in nato dušenje)</i>	kg	35,97	38,16
- <i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	17,99	17,99
- <i>teletina, prsa</i>	kg	7,19	7,19
- <i>krompir</i>	kg	4,9	5,88
- <i>vino, namizno, belo</i>	kg	1,44	1,44
- <i>cvetača</i>	kg	1,44	1,99
- <i>čebula</i>	kg	1,15	1,24
- <i>grah</i>	kg	0,86	1,4
- <i>korenje</i>	kg	0,86	1,03
- <i>zelena, gomolj</i>	kg	0,86	1,1
- <i>olje, oljčno</i>	l	0,64	0,64
- <i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	0,58	0,58
- <i>peteršilj, korenika</i>			
- <i>sok, limonin, sveže stisnjen</i>	l	0,29	0,29
- <i>česen</i>	kg	0,09	0,1
- <i>popper, črn</i>			
<i>peteršilj, zelenje</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	37	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,24 MJ/57 kcal; 0,6 kcal/g; 3 g maščob; 2 g ogljikovih hidratov.; 68 g Na (0,17 g NaCl); 71 g vode.

Ajdovi žganci	mera	NETO	BRUTO
<i>voda</i>	l	17,6	17,6
<i>moka, ajdova, polnozrnata</i>	kg	4,4	4,4
<i>olje, oljčno</i>	l	0,2	0,2
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	22	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje, kuhanje pod pritiskom

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,31 MJ/72 kcal; 0,7 kcal/g; 1 g maščob; 13 g ogljikovih hidratov.; 40 g Na (0,1 g NaCl); 66 g vode.

Jabolčna pita z dodatkom suhih marelic		mera	NETO	BRUTO
<i>jabolko</i>	kg		6,67	7,2
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg		2	2
<i>olja, sončnično, z visoko vsebnostjo oleinske kisline</i>	l		1,48	1,48
<i>sladkor</i>	kg		1	1
<i>marelice, džem</i>	kg		0,67	0,67
<i>jajce, kokošje</i>	kg		0,26	0,29
<i>kisla smetana z 10 % m.m.</i>	kg		0,13	0,13
<i>marelica, posušena</i>	kg		0,1	0,1
<i>rum, 80% alkohola, ali rumova esenca</i>	kg		0,07	0,07
<i>sladkor, v prahu</i>	kg		0,02	0,02
<i>pecilni prašek</i>	kg		0,02	0,02
<i>limona, lupina</i>				
<i>cimet, mleti</i>				
• maslo (iz kisle in sladke smetane), za pripravo jedi				
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg		10,5	
NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)				
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,91 MJ/218 kcal; 2,2 kcal/g; 11 g maščob; 28 g ogljikovih hidratov.; 15 g Na (0,04 g NaCl); 50 g vode.				

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>juha, piščančja, domača</i>	krožnik	250 g
<i>sesekljana pečenka</i>		100 g
<i>krompir, olupljen, kuhan</i>	manjši plod	2,5 (200 g)
<i>kremna blitva</i>		150 g
<i>zeljna solata</i>	skodelica	2 (150 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Sesekljana pečenka	mera	NETO	BRUTO
<i>govedina, mleto meso</i>	kg	3,08	3,08
<i>svinjina, mleto meso</i>	kg	3,08	3,08
<i>kruh, bel</i>	kg	1,54	1,54
<i>mleko z 1,6 % m.m.</i>	l	1,49	1,49
<i>čebula, pražena na olju (pečenje na ponvi (na maščobi))</i>	kg	0,92	0,96
- čebula	kg	0,62	0,66
- olje, repično	l	0,34	0,34
<i>goveja juha ali 'domača' jušna osnova</i>	kg	0,77	0,77
<i>jajce, kokošje</i>	kg	0,3	0,33
<i>peteršilj, zelenje</i>			
<i>česen</i>	kg	0,04	0,05
<i>majaron, posušen</i>			
<i>popper, črn</i>			

• *olje, repično, za pripravo jedi*

TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB kg 10

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje v pečici (na vročem zraku)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,81 MJ/194 kcal; 1,9 kcal/g; 13 g maščob; 8 g ogljikovih hidratov.; 101 g Na (0,26 g NaCl); 57 g vode.

Kremna blitva	mera	NETO	BRUTO
<i>blitva, kuhana (soparjenje, soparjenje pod pritiskom)</i>	kg	9,58	11,41
- blitva	kg	11,98	14,26
<i>mleko z 1,6 % m.m.</i>	l	4,64	4,64
<i>moka, pšenična, tip 500</i>	kg	0,24	0,24
<i>maslo (iz kisle in sladke smetane)</i>	kg	0,14	0,14
<i>česen</i>	kg	0,13	0,14
<i>peteršilj, zelenje</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15	

NAVODILA: V raztopljenem maslu svetlo prepražimo moko in dodamo strt česen. Nato prilijemo nekoliko vroče vode, v kateri smo skuhali ali soparili blitvo in mleko. Zavremo in kuhamo 10 minut; ves čas pridno mešamo, da preprečimo nastanek grudic. Odstavimo in vmešamo še toplo sesekljano blitvo in peteršilj ter solimo.

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,14 MJ/34 kcal; 0,3 kcal/g; 1 g maščob; 3 g ogljikovih hidratov.; 61 g Na (0,16 g NaCl); 71 g vode.

Zeljna solata	mera	NETO	BRUTO
<i>zelje</i>	kg	13,41	16,36
<i>olje, oljčno</i>	l	0,93	0,93
<i>kis, jabolčni</i>	kg	0,74	0,74
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,01	0,01
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	15	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,3 MJ/73 kcal; 0,7 kcal/g; 6 g maščob; 4 g ogljikovih hidratov.; 36 g Na (0,09 g NaCl); 85 g vode.

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>zeljna juha</i>	krožnik	1,4 (350 g)
<i>pečen losos</i>		130 g
<i>krompir s peteršiljem</i>	manjši plod	2 (160 g)
<i>zelena solata</i>	skodelica	1 (75 g)
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali skodelica jagodičja	1
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Zeljna juha	mera	NETO	BRUTO
voda	l	25,93	25,93
zelje	kg	6,48	7,91
krompir	kg	1,3	1,56
korenje	kg	0,52	0,62
čebula	kg	0,39	0,42
olje, repično	l	0,36	0,36
jodirana kuhinjska sol	kg	0,06	0,06
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	35	

NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,05 MJ/13 kcal; 0,1 kcal/g; 1 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 76 g Na (0,19 g NaCl); 77 g vode.

Pečen losos	mera	NETO	BRUTO
losos	kg	14,7	19,99
česen	kg	0	0
jodirana kuhinjska sol	kg	0	0
peteršilj, zelenje			

• olje, oljčno, za pripravo jedi

TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB kg 13

NAČIN PRIPRAVE: Pečenje na ponvi (na maščobi)

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,95 MJ/227 kcal; 2,3 kcal/g; 16 g maščob; 0 g ogljikovih hidratov.; 66 g Na (0,17 g NaCl); 59 g vode.

Krompir s peteršiljem	mera	NETO	BRUTO
krompir, olupljen, kuhan	kg	15,59	15,59
peteršilj, zelenje			
olje, oljčno	l	0,22	0,22
jodirana kuhinjska sol	kg	0,02	0,02
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	16	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,47 MJ/112 kcal; 1,1 kcal/g; 1 g maščob; 20 g ogljikovih hidratov.; 53 g Na

(0,14 g NaCl); 80 g vode.

Zelena solata	mera	NETO	BRUTO
<i>solata, glavnata</i>	kg	6,22	8,21
<i>kis, jabolčni</i>	kg	0,69	0,69
<i>olja, sončnično</i>	l	0,65	0,65
<i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0	0
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	7,5	

NAČIN PRIPRAVE: Brez toplotne obdelave

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,34 MJ/82 kcal; 0,8 kcal/g; 8 g maščob; 1 g ogljikovih hidratov.; 24 g Na (0,06 g NaCl); 87 g vode.

Velikosti porcij

MALICA	splošna mera	ocenjena količina [splošna mera (g / ml)]
<i>zeljne krpice z mesom</i>		500 g
<i>jabolčni kompot</i>	skodelica	200 g
<i>sezonsko sadje</i>	srednje velik sadež ali	1
	skodelica jagodičja	
<i>voda ali čaj</i>	kozarec	1

SESTAVINE IN KOLIČINE ZA 100 OSEB

Zeljne krpice z mesom	mera	NETO	BRUTO
<i>jajčne testenine, kuhane</i> (kuhanje, kuhanje pod pritiskom)	kg	12,5	12,5
- <i>jajčne testenine</i>	kg	4,86	4,86
- <i>jodirana kuhinjska sol</i>	kg	0,14	0,14
<i>zelje, belo</i>	kg	12,5	15,25
<i>govedina, pleče</i>	kg	9,6	9,6
<i>voda</i>	l	6,25	6,25
<i>čebula</i>	kg	5,75	6,21
<i>paradižnik, rdeč, zrel, kuhan</i>	kg	1,5	1,5
<i>olje, repično</i>	l	1,11	1,11
<i>pšenična moka t500</i>	kg	0,63	0,63
<i>paradižnik, mezga (nesoljena)</i> (brez toplotne obdelave)	kg	0,38	0,39
- <i>paradižnik</i>	kg	0,38	0,39
<i>slanina, kuhana</i>	kg	0,19	0,19
<i>česen</i>	kg	0,11	0,12
<i>majaron, posušen</i>			
<i>črni poper, mleti</i>			
<i>kumina, mleta</i>			
<i>lovorov list</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	50	
NAČIN PRIPRAVE: Praženje in nato dušenje			
ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,29 MJ/68 kcal; 0,7 kcal/g; 2 g maščob; 7 g ogljikovih hidratov.; 22 g Na (0,06 g NaCl); 52 g vode.			
Jabolčni kompot	mera	NETO	BRUTO
<i>jabolko</i>	kg	12,42	13,42
<i>sladkor</i>	kg	0,93	0,93
<i>limona</i>	kg	0,37	0,51
<i>klinčki, mleti</i>			
<i>cimet, mleti</i>			
TEŽA PRIPRAVLJENE JEDI ZA 100 OSEB	kg	20	

NAČIN PRIPRAVE: Kuhanje, kuhanje pod pritiskom

ENERGIJSKA IN HRANILNA VREDNOST (100 g): 0,21 MJ/49 kcal; 0,5 kcal/g; 0 g maščob; 11 g ogljikovih hidratov.; 2 g Na (0 g NaCl); 44 g vode.

Dnevno povprečje

Dijaki	spodnja energijska vrednost
Energijska vrednost (MJ / kcal)	2,9 (2,9) / 693 (687)
Energijska gostota (kcal/g)	0,6
Hranilna vrednost	
- Beljakovine (g)	27 (17-26, ≤ 35)
- Maščobe (g)	22 (≤ 23-23)
- Maščobe (g/100 kcal)	3 (≤ 3)
- Ogljikovi hidrati (g)	96 (≥ 87)
- Skupna prehranska vlaknina (g) (10 g/1000 kcal)	12 (≥ 6,9)
- Prehranski holesterol (g) (< 300 mg)	69 (< 300)
- Nasičene maščobne kisline (g)	4,8 (< 8)
- Enkrat nenasičene maščobne kisline (g)	8 (lahko tudi > 8)
- Večkrat nenasičene maščobne kisline (g)	5 (2-5)
- n-6 maščobne kisline (g)	3,73 (1,93-3,85)
- n-3 maščobne kisline (g)	0,66 (0,39)
- Vitamin A (mg-ekvivalent)	0,4 (0,11/MJ oz. 0,32)
- Alfa in beta-karotenoidi (mg)	3,1
- Vitamin D (µg)	0,9 (0,6/MJ oz. 1,7)
- Vitamin E (mg ekvivalent)	5 (12)
- Tiamin (mg)	0,4 (1)
- Riboflavin (mg)	0,4 (1,2)
- Vitamin B6 (mg)	0,7 (0,14/MJ oz. 0,4)
- Folna kislina (µg ekvivalent)	119 (47/MJ oz. 136)
- Vitamin B12 (µg)	0,7 (0,35/MJ oz. 1)
- Cink (mg)	3,3 (0,8/MJ oz. 2,3)
- Kalcij (mg)	575 (141/MJ oz. 409)
- Magnezij (mg)	131 (41/MJ oz. 119)
- Železo (mg)	5 (1,8/MJ oz. 5)
- Mangan (mg)	1,5 (2-5)
- Selen (µg)	15 (30-70)
- Baker (mg)	0,5 (1-1,5)
- Natrij (mg)	494 (550-2400)
- Jod (µg)	57 (18/MJ oz. 52)
- Beljakovine (% energije)	16 (10-15, ≤ 20)
- Maščobe (% energije)	29 (≤ 30-30)

- Ogljikovi hidrati (% energije)	55 (≥ 50)
- Nasičene maščobne kisline (% energije)	6,2 (< 10)
- Enkrat nenasičene maščobne kisline (% energije)	10,7 (lahko tudi > 10)
- Večkrat nenasičene maščobne kisline (% energije)	6,3 (3-7)
- Esencialne maščobne kisline n-6 (% energije)	4,85 (2,5)
- Esencialne maščobne kisline n-3 (% energije)	0,85 (0,5)
Razmerje maščobnih kislin n-6/n-3	6 : 1 (5 : 1)
- Škrobna živila (brez dodanega sladkorja)	2,5 (17)
- Zelenjava	1,6 (5)
- Sadje	1,5 (4)
- Mleko in mlečni izdelki	0,1 (4)
- Meso in zamenjave (ribe, jajca, stročnice, oreški in drugo lupinasto sadje)	1,9 (5)
- Maščobe (dodane)	4,4 (13-14)
Jodirana kuhinjska sol (dodana) (g)	0,6