

RIJEKA, Krešimirova 52 a  
ZDRAVSTVENO-EKOLOŠKI ODJEL

Odsjek za unapređenje prehrane

## OSNOVNE ŠKOLE



#### NAPOMENE

Jelovnik je usklađen s preporukama 'Normativa za prehranu učenika u osnovnoj školi' (NN 146/12):

- normativi u jelovniku su izraženi kao neto težine predviđene za jedno dijete dobi 7 do 10 godina;
- kod odabira kruha i ostalih proizvoda od žitarica prednost treba dati proizvodima od cjelovitih žitarica;
- ponuditi mlijeko i fermentirane mliječne proizvode sa ne manje od 2,5% m.m.;
- sve namirnice trebaju biti svježije i kvalitetne, a prilikom pripreme obroka potrebno je osigurati da namirnice što manje izgube od svoje biološke vrijednosti;
- ne preporučuje se koristiti pekarske i slastičarske proizvode te industrijske deserte, već kolače i pudinge spremljene u kuhinji;
- savjetuje se potpuno izbjegavanje gaziranih i negaziranih slatkih pića;
- za pripremu jela koristiti biljna ulja, po mogućnosti maslinovo ulje;
- savjetujemo potpuno izbaciti iz prehrane školske djece proizvode kod kojih je struktura homogena radi mljevenja (hrenovke, paštete, mesni naresci i sl);
- potpuno izbaciti korištenje instant juha i koncentrata za pripremu jela radi visokog sadržaj soli i aditiva.

# JELOVNIK TIP I

## PONEDJELJAK

RUČAK: **Varivo od graha i kiselog kupusa, kruh, kolač od rogača i jabuke**

VARIVO: grah 60g, kiseli kupus 80g, krumpir 30g, vratina 50g, slanina 15g, crveni luk 7g, češnjak 2g, ulje 10g, list peršina 3g, sol  
kruh 60g

KOLAČ: brašno 8g, ulje 8g, jaje 1/6, šećer 8g, mlijeko 7g, rogač mljeveni 4g, ribana jabuka 20g, prašak za pecivo

GLAZURA: čokolada 5g, margarin 5g, šećer 3g

## UTORAK

RUČAK: **Juha od cvjetače i mrkve, pohana puretina, varivo od špinata, pire krumpir, kruh, sezonsko voće**

JUHA: cvjetača 50g, mrkva 15g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, ulje 5g, sol, list peršina 2g

PURETINA: puretina 90g, brašno 12g, mlijeko 12g, jaje 1/5 (10g), krušne mrvice 2g, ulje za prženje 20g, sol

VARIVO: špinat 150g, maslac 5g, brašno 5g, mlijeko 5g, češnjak 2g, sol

PIRE KRUMPIR: krumpir 250g, mlijeko 20g, maslac 2g, sol, kruh 60g

Sezonsko voće 1 komad

## SRIJEDA

RUČAK: **Juha od junetine, juneći rižoto, salata od svježeg kupusa, kruh**  
JUHA: junetina 30g, mrkva 10g, korijen peršina 3g, korijen celera 3g, češnjak 1g, list peršina, sol, tjestenina 5g  
RIŽOTO: junetina 80g, luk crveni 40g, mrkva 40g, ulje 7g, konc. rajčice 4g, list peršina 3g, sol, riža 70g  
SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g  
Mlijeko 2 dl

## ČETVRTAK

RUČAK: **Juha od mrkve, tjestenina s piletinom i graškom, salata od cikle, kruh**  
JUHA: mrkva 50g, ulje 2g, kiselo vrhnje 10g, list peršina 3g, sol  
PILETINA: pileći file 80g, crveni luk 40g, grašak 80g, mrkva 50g, korijen peršina 5g, konc. rajčice 3g, ulje 7g, list peršina 2g, češnjak 1g, sol, parmezan  
TJESTENINA: tjestenina 80g, sol  
SALATA: cikla 100g (ili sezonska salata), kruh 60g  
Jogurt 180g – 1 komad

## PETAK

RUČAK: **Povrtna juha s zobenim pahuljicama, pržena riba, lešo blitva i krumpir, kruh**  
JUHA: krumpir 50g, grašak 30g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 5g  
RIBA: srdela 180g (ili bilo koja sitna riba), brašno 7g, ulje za prženje 20g, sol  
BLITVA I KRUMPIR: blitva 180g, krumpir 150g, maslinovo ulje 7g, češnjak 1g, sol  
kruh 60g  
Sezonsko voće – 1 komad

# JELOVNIK TIP II

## PONEDJELJAK

RUČAK: **Varivo od graha, leće i kukuruza, kruh, čokoladni kolač s marmeladom**

MANEŠTRA: grah 40g, ječam 15g, leća 20g, kukuruz 25g, mrkva 10g, krumpir 35g, ulje 10g, crveni luk 7g, češnjak 1g, peršin list 2g, slanina 15g, vratina 50g, sol, crvena paprika, kruh 60g  
KOLAČ: brašno 14g, šećer 12g, marmelada 6g, ulje 10g, jogurt 18g, kakao 3g, soda bikarbona 0,5g (ili prašak za pecivo),  
GLAZURA: čokolada 5g, margarin 5g, šećer 3g

## UTORAK

RUČAK: **Juha od mrkve i prosa, lazanje, miješana salata, kruh, voće**

JUHA: proso 8g, mrkva 30g, korijen celera 5g, korijen peršina 5g, rajčica 30g, list peršina 3g, sol, ulje 5g, češnjak 2g  
LAZANJE: široki rezanci 60g, junetina (II kat) 90g, jaje  $\frac{1}{4}$ , crveni luk 20g, ulje 10g, rajčica pasata 50g, češnjak 2g, sol, list peršina  
UMAK: mlijeko 30g, margarin 5g, brašno 25g, lovorov list, muškati oraščić, parmezan 5g  
SALATA: zelena salata 30g, radič 20g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g  
Sezonsko voće - 1 komad

## **SRIJEDA**

RUČAK: **Juha od povrća, mesna polpeta, lešo kelj i krumpir (ili kupus ili poriluk ili blitva), salata od cikle, kruh**

JUHA: mrkva 15g, krumpir 20g, grašak 20g, kelj (kopus) 20g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, crveni luk 5g, ulje 5g, sol, list peršina 3g

POLPETA: svinjetina 40g, junetina 40g, crveni luk 3g, sol, list peršina 1g ulje za prženje 20g

KELJ S KRUMPIROM: kelj (ili kupus ili poriluk ili blitva) 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol

SALATA: cikla 100g (ili sezonska salata), kruh 60g

Puding 125g – 1 komad

## **ČETVRTAK**

RUČAK: **Juha od cvjetače i mrkve, junetina s graškom, pire krumpir, zelena salata, kruh**

JUHA: cvjetača 50g, mrkva 15g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, ulje 5g, sol, list peršina 2g

JUNETINA: junetina 80g, crveni luk 40g, mrkva 25g, grašak 80g, konc. rajčice 2g, ulje 10g, list peršina 3g, sol

PIRE: krumpir 250g, mlijeko 20g, margarin 5g, sol

SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

Sezonsko voće – 1 komad

## **PETAK**

RUČAK: **Juha od povrća, pohani oslić, lešo blitva i krumpir, kruh**

JUHA: mrkva 15g, krumpir 20g, grašak 20g, kelj 20g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, crveni luk 5g, ulje 5g, sol, list peršina

OSLIĆ: oslić file 90g, brašno 5g, jaje 1/5, mlijeko 10g, krušne mrvice 2g, ulje za prženje 30g, sol

BLITVA I KRUMPIR: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol, kruh 60g

Voćni jogurt 180g – 1 komad

# JELOVNIK TIP III

## PONEDJELJAK

RUČAK: **Varivo od graha s tjesteninom, kruh, kolač od jogurta sa sezonskim voćem**

MANEŠTRA: grah 60g, crveni luk 7g, mrkva 30g, celer 5g, vratina 50g, slanina 15g, tjestenina 25g, češnjak 1g, ulje 10g, list peršina 1g, sol  
kruh 60g

KOLAČ: brašno 20g, jogurt 20g, ulje 8g, šećer 10g, sezonsko voće 50g, vanilin šećer 5g, jaje 1/7, prašak za pecivo 5g

## UTORAK

RUČAK: **Juha od piletine, bijeli pileći rižoto, salata od cikle, kruh**

JUHA: piletina (cijele kokoši) 35g, mrkva 20g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, koraba 5g, sol, tjestenina 5g

RIŽOTO: piletina (file pilećih prsa) 90g, poriluk 80g, mrkva 45g, ulje 10g, vrhnje za kuhanje 10g, list peršina 3g, sol, riža 70g

SALATA: cikla 100g (ili sezonska salata), kruh 60g

Mliječni proizvod

## SRIJEDA

RUČAK: **Juha od rajčice, gulaš, palenta, salata od svježeg kupusa, kruh, voće**

JUHA: pire od rajčice 10g, ulje 2g, brašno 2g, riža 5g, šećer 1g, sol

GULAŠ: junetina 90g, crveni luk 40g, mrkva 20g, ulje 10g, list peršina 1g, sol, pasata rajčice 20g

PALENTA: kukuruzna krupica 80g, margarin 3g, sol

SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

Sezonsko voće - 1 komad

## ČETVRTAK

RUČAK: **Juha od povrća, musaka, zelena salata, kruh**

JUHA: mrkva 15g, krumpir 20g, grašak 20g, kelj (kupus) 20g,

korijen celera 5g, crveni luk 5g, ulje 5g, sol, list peršina 1g

MUSAKA: krumpir 250g, junetina (I kat) 40g, svinjetina (I kat) 30g,

crveni luk 15g, ulje 7g, sol, jaje 1/2, vrhnje za kuhanje 10g, mlijeko 25g, list peršina 1g

SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

Sezonsko voće – 1 komad

## PETAK

RUČAK: **Povrtna juha s zobnim pahuljicama, makaroni s tunom, salata od svježeg kupusa i mrkve, kruh**

JUHA: krumpir 50g, grašak 30g, mrkva 15g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 5g

TJESTENINA: tuna 60g, mrkva 70g, crveni luk 10g, maslinovo ulje 7g,

rajčica pasata 100g, list peršina 3g, češnjak 1g, tjestenina 70g, sol, parmezan

SALATA: svježi kupus 80g, ribana mrkva 20g, ulje 4g, ocat 2g, sol, kruh 60g

Puding od vanilije – 1 komad



# JELOVNIK TIP IV

## PONEDJELJAK

RUČAK: **Varivo od leće, kruh, kolač od mrkve i jabuke**

VARIVO: leća 60g, mrkva 50g, krumpir 35g, ječam 15g, slanina 15g, vratina 50g, korijen peršina 10g, korijen celera 10g, ulje 10g, crveni luk 7g, češnjak 1g, sol, crvena paprika

kruh 60g

KOLAČ: brašno 20g, jaje 1/6, šećer 10g, ulje 10g, ribana mrkva 15g, ribana jabuka 15g, prašak za pecivo, vanilin šećer

GLAZURA: čokolada 5g, margarin 5g, šećer 3g

## UTORAK

RUČAK: **Juha od rajčice, polpete od zobnih pahuljica, fino varivo, salata od svježeg kupusa, kruh**

JUHA: pire od rajčice 10g, ulje 2g, brašno 2g, riža 5g, šećer 1g, sol

POLPETE: zobene pahuljice 40g, sir trapist 40g, jaje 1/10,

mlijeko 40g, (crveni luk 3g), list peršina 3g, sol, ulje za prženje 30g

FINO VARIVO: mrkva 80g, grašak 70g, krumpir 180g, riža 10g, crveni luk 10g, maslinovo ulje 7g, sol

SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

Sezonsko voće – 1 komad

## SRIJEDA

RUČAK: **Juha od rajčice, pečena piletina, lešo brokula, mrkva i krumpir, kruh**  
JUHA: pire od rajčice 10g, ulje 5g, brašno 3g, riža 5g, šećer 1g, sol, list peršina  
PILETINA: piletina (bataci, prsa) 150g, ulje 7g, sol, majoran  
BROKULA: brokula 150g, krumpir 120g, mrkva 60g, maslinovo ulje 5g, sol kruh 60g  
Puding od čokolade - 1 komad

## ČETVRTAK

RUČAK: **Juha od graška, tjestenina s mljevenim mesom, salata od svježeg kupusa, kruh, voće**  
JUHA: grašak 50g, crveni luk 5g, kiselo vrhnje 10g, maslinovo ulje 5g, list peršina 3g, sol  
TJESTENINA S MLJEVENIM MESOM: junetina (II kat.) 80g, crveni luk 40g, mrkva 25g, ulje 10g, konc. rajčice 5g, list peršina 3g, sol, crvena paprika, tjestenina 70g  
SALATA: svježi kupus 100g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g  
Sezonsko voće - 1 komad

## PETAK

RUČAK: **Povrtna juha s zobnim pahuljicama, prženi oslić, lešo blitva i krumpir, kruh**  
JUHA: krumpir 50g, kelj 10g, mrkva 15g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 5g  
OSLIĆ: file oslića 120g, brašno 10g, sol, ulje za prženje 20g  
BLITVA S KRUMPIROM: blitva 150g, krumpir 150g, maslinovo ulje 5g, češnjak 1g, sol, kruh 60g  
Voćni jogurt – 1 kom.

# JELOVNIK TIP V

## PONEDJELJAK

RUČAK: **Varivo od graha i ječma, kruh, čokoladni kolač s jabukama**  
MANEŠTRA: ječam 40g, grah 60g, vratina 50g, mrkva 30g, korijen peršina 7g, korijen celera 5g, češnjak 1g, crvena paprika, sol, ulje 10g, list peršina 1g  
kruh 60g  
KOLAČ: jogurt 20g, brašno 12g, ulje 6g, kakao 1,5g, soda bikarbona 0,5g (ili prašak za pecivo), šećer 10g, ribana jabuka 10g  
GLAZURA: čokolada 5g, margarin 5g, šećer 3g

## UTORAK

RUČAK: **Juha od piletine, pohani pileći file, pirjana riža s kukuruzom, salata od cikle, kruh, sezonsko voće**  
JUHA: piletina (cijele kokoši) 35g, mrkva 20g, korijen peršina 5g, korijen celera 5g, koraba 5g, sol, tjestenina 5g  
PILEĆA PRSA: pileća prsa 90g, brašno 12g, mlijeko 12g, jaje 1/5 (10g), krušne mrvice 2g, ulje za prženje 20g, sol  
RIŽA: riža 50g, kukuruz 20g, mrkva 10g, ulje 5g, list peršina 1g, sol  
SALATA: cikla 100g (ili sezonska salata), kruh 60g  
Sezonsko voće - 1 komad

## SRIJEDA

RUČAK: **Sarma, pire krumpir, voće, kruh**

SARMA: svinjetina 50g, junetina 5g, slanina 15g, riža 10g, crveni luk 10g, ulje 7g, jaje 10g, kupus 200g, češnjak 1g, list peršina 3g, sol, konc. rajčice 2g

PIRE: krumpir 250g, mlijeko 20g, margarin 5g, sol fermentirani mliječni proizvod 1 komad

kruh 60g

Sezonsko voće – 1 komad

## ČETVRTAK

RUČAK: **Povrtna juha s zobnim pahuljicama, pileći paprikaš, tjestenina, zelena salata, voće, kruh**

JUHA: krumpir 50g, grašak 30g, crveni luk 15g, list peršina 3g, maslinovo ulje 3g, sol, zobene pahuljice 5g

PAPRIKAŠ: piletina (batak, zabatak) 120g, crveni luk 30g, češnjak 1g, sol, ulje 7g,

mrkva 10g, kiselo vrhnje 7g, list celera i peršina 1g, crvena mljevena paprika TJESTENINA: tjestenina 80g, sol

SALATA: zelena salata 50g, ulje 5g, ocat 2g, sol, kruh 60g

Sezonsko voće - 1 komad

## PETAK

RUČAK: **Juha od rajčice, polpete od oslića, lešo blitva (ili kelj ili krupus ili brokula) i krumpir, kruh, voćni jogurt**

JUHA: pire od rajčice 15g, ulje 3g, brašno 3g, riža 7g, šećer 2g, sol

POLPETE: oslić file 100g, list peršina, crveni luk 7g, jaje 1/8 (7g), češnjak 1g,

brašno 5g, malo mlijeka, maslinovo ulje, mrvice, sol

BLITVA I KRUMPIR: blitva (ili kupus ili kelj ili brokula) 180g, krumpir 150g, maslinovo ulje 7g, češnjak 1g, sol

Kruh 60g

Voćni jogurt – 1 komad