

# OŠ JELA JANEŽIČA, ŠKOFJA LOKA

UČENCI IN UČITELJI,  
VAM PODARJAMO IDEJE ZA SEZONSKE  
JEDI TEKOM LETA, SAJ SE TRUDIMO  
ŽIVETI V SOŽITJU Z NARAVO.

NAŠ MOTO JE:

- JEJ ZDRAVO.
- DOVOLJ SE GIBAJ.
- SPOŠTUJ NARAVO.

**ČE BOŠ RAVNAL TAKO, TUDI  
ZANAMCEM BO LEPO.**



JANUAR	
PONEDELJEK	KUHAN KROMPIR V KOŠČKIH Z BLITVO PEČENA POSTRV SOLATA- RADIČ S JAJCEM
TOREK	KUHAN RIŽ KOLERABA V OMAKI SOLATA-MOTOVILEC
SREDA	PRESNO ZELJE HRENOVKE KRUH
ČETRTEK	PIRE KROMPIR ČEŽANA PEČENA PIŠČANČJA BEDRA
PETEK	POROVA JUHA PEČENE PALAČINKE S SKUTO JABOLČNI KOMPOT
SOBOTA	PIRE KROMPIR ŠPINAČA MESNI POLPETI
NEDELJA	GOVEJA JUHA PRAŽEN KROMPIR SVINJSKA PEČENKA ZELJE V SOLATI

FEBRUAR	
PONEDELJEK	NJOKI V SMETANOVI OMAKI S ŠPINAČO ZELNATA SOLATA S FIŽOLOM JABOLČNI ZAVITEK
TOREK	KROMPIRJEVA JUHA S HRENOVKAMI PALAČINKE Z MARMELADO KOMPOT IZ JABOLK
SREDA	SEGEDIN GOLAŽ KRUH JABOLČNA PITA
ČETRTEK	NARASTEK IZ BRSTIČNEGA OHROVTA S KRANJSKIMI KLOBASAMI SOLATA-MOTOVILEC
PETEK	ŠPINAČNA JUHA ČEBULNA PITA SOLATA-RADIČ S KROMPIRJEM
SOBOTA	KOLERABNA JUHA S KROMPIRJEM SKUTNI ŠTRUKLJI Z JABOLKI KOMPOT
NEDELJA	ŠPAGETI S POROM IN PIŠČANECM MEŠANA SOLATA-RADIČ, ZELJE, JAJCE

MAREC	
PONEDELJEK	RIŽOTA S POROM, PARMEZANOM IN ŠAMPINJONI MOTOVILEC
TOREK	KROMPIRJEV GOLAŽ KRUH OCVRTI ČEBULNI OBROČKI
SREDA	PEČENICA KROMPIR V KOŠČKIH KUHANO KISLO ZELJE OCVIRKI
ČETRTEK	ŠPINAČNI BUREK SOLATA-RADIČ S KROMPIRJEM
PETEK	MINEŠTRA Z OHROVTOM ČOKOLADNO PECIVO Z JABOLKI IN OREHI JABOLČNI KOMPOT
SOBOTA	NARASTEK Z BLITVO ZELNATA SOLATA
NEDELJA	PEČEN KROMPIR POPEČEN ZELENJAVA S SIROM-POR, BRSTIČNI OHROVT, KORENJE PIŠČANEC V SMETANOVI OMAKI

APRIL	
PONEDELJEK	ŠPARGLJI Z JAJCI SOLATA-MOTOVILEC Z RADIČEM
TOREK	PEČEN KROMPIR S POPEČENIMI REDKVICAMI POROVI POLPETI SOLATA-MOTOVILEC Z JAJCEM
SREDA	ŠPINAČNA JUHA OCVRTI ZELJNI ZVITKI SOLATA-RADIČ S KROMPIRJEM
ČETRTEK	PIRE KROMPIR ČEŽANA PEČENA PIŠČANČJA BEDRA
PETEK	JUHA IZ KOLERABICE ROLADA Z RDEČIM ZELJEM CARSKI PRAŽENEC
SOBOTA	ŠPARGLJEVA RIŽOTA SOLATA-RADIČ S KROMPIRJEM
NEDELJA	GOVEJA JUHA ZAVITEK Z ZELJEM IN KAJMAKOM PECIVO-JABOLČNE REZINE S PUDINGOM

MAJ	
PONEDELJEK	JUHA IZ BELEGA FIŽOLA IN LISTNATEGA OHROVTA ČEŠNJEV ZAVITEK S SKUTO BRESKOV KOMPOT
TOREK	BROKOLIJEVA JUHA S KROMPIRJEM OCVRTI KROMPIRJEVI NJOKI SOLATA
SREDA	ZELENJAVNA LAZANJA S ŠPARGLJI, REDKVICO IN MLADO ČEBULO ZELNATA SOLATA S ČESNOM
ČETRTEK	BORANJA KROMPIR V KOŠČKIH RUKOLA Z RADIČEM V SOLATI
PETEK	GRAHOVA JUHA OCVRTA ŠPINAČA POPEČEN PIŠČANEC ČESNOVA SMETANOVA OMAKA
SOBOTA	ZELENJAVNA JUHA S KORENJEM, CVETAČO IN KROMPIRJEM MARELIČNI CMOKI ČEŠNJEV KOMPOT
NEDELJA	GOVEJA JUHA PEČEN KROMPIR SOPARJENA CVETAČA, BROKOLI, KORENJE PEČENA PIŠČANČJA BEDRA

JUNIJ	
PONEDELJEK	JAJČNA JUHA Z BUČKAMI KRUH JABOLČNA PITA
TOREK	LAZANJA Z JAJČEVCI SOLATA IZ STROČJEGA FIŽOLA
SREDA	KORENČKOVA JUHA OCVRTE RIBJE PALČKE KUMARE V SOLATI S KROMPIRJEM
ČETRTEK	PITA Z BUČKAMI RIŽEV NARASTEK Z BRESKVAMI KOMPOT
PETEK	TESTENINE Z JAJCI IN SEZONSKO ZELENJAVO ZELNATA SOLATA S FIŽOLOM LUBENICA
SOBOTA	NADEVANE BUČKE SOLATA-KUMARE S KISLO SMETANO SADNA KUPA IZ SEZONSKEGA SADJA
NEDELJA	PEČEN MLAD KROMPIR PURANJI ZREZKI V SMETANOVI OMAKI ZELENA SOLATA

JULIJ	
PONEDELJEK	PARADIŽNIKOVA JUHA KROMPIR V SOLATI OCVRTE RIBJE PALČKE BOROVNIČEV SMUTI
TOREK	STROČJE FIŽOLOVA JUHA ZELENJAVNA RIŽOTA PANACOTTA Z MALINAMI
SREDA	ŠPAGETI Z BUČKAMI IN GRAHOM IN TRAKCI POPEČENEGA PIŠČANCA SOLATA-RDEČA PESA ČEŠNJE
ČETRTEK	SATARAŠ S ŠIROKIMI REZANCI ZELENA SOLATA PECIVO: JAJCA NA OKO
PETEK	ENOLONČNICA IZ BROKOLIJA IZ PEČICE PARADIŽNIKOVA SOLATA S ČEBULO BOROVNIČEVI MAFINI
SOBOTA	ŠPARGLJEVA KREMNA JUHA DŽUVEČ RIŽ ZELNATA SOLATA S FIŽOLOM
NEDELJA	CHILI CON CARNE S FIŽOLOM IN KORUZO ZELENA SOLATA PUDING S SMETANO

AVGUST	
PONEDELJEK	PAŠTA FIŽOL KRUH PITA IZ HRUŠK
TOREK	RIŽOTA Z BUČKAMI IN ČEBULO STROČJE FIŽOLOVA SOLATA FIGOV SLADOLED
SREDA	POPEČENA POLENTA S SEZONSKO ZELENJAVO PARADIŽNIKOVA SOLATA GROZDIJE
ČETRTEK	BROKOLIJEVA JUHA Z LEČO SEZONSKA SOLATA S POPEČENIMI KOCKAMI KRUHA IN PIŠČANCA BOROVNIČEV ZAVITEK
PETEK	GRAHOVA JUHA S HRENOVKAMI KRUH RIŽEV NARASTEK Z BRESKVAMI
SOBOTA	KORENČKOVA JUHA Z ZDROBOM RIŽEVI REZANCI Z SEZONSKO ZELENJAVO, INDIJSKIMI OREŠČKI IN SOJINO OMAKO SVEŽE FIGE
NEDELJA	KREMNA JUHA IZ BOBA TORTILJA NADEVANA Z MLETIM MESOM, PAPRIKO, KORENJEM, BUČKAMI IN POROM BOROVNICE S SMETANO

SEPTEMBER	
PONEDELJEK	JUHA IZ MUŠKATNE BUČE RIŽOTA Z GOBAMI IN PETERŠILJEM MOTOVILEC S FIŽOLOM
TOREK	KROMPIRJEVI NJOKI OMAKA IZ NADZEMNE KOLERABE KUHANA GOVEDINA ZELENA SOLATA
SREDA	CVETAČNI RIŽ MESO IZ ŽARA STROČJI FIŽOL S SLANINO IN SMETANOVO PARMEZANOVO OMAKO
ČETRTEK	PAPRIKE Z MLETIM MESOM PIRE KROMPIR PITA Z VANILIJEVO KREMO IN GRANATNIM JABOLKOM
PETEK	GOLAŽ S PAPRIKO IN KISLO SMETANO ŠIROKI REZANCI RADIČ V SOLATI
SOBOTA	FRIKATA Z BROKOLIJEM PARADIŽNIKOVA SOLATA ZDROBOVO PECIVO S HRUŠKAMI
NEDELJA	REPA V OMAKI S KROMPIRJEM PREKAJENA ŠUNKA SLADKA PITA S FIGAMI KOMPOT IZ GROZDIJA

OKTOBER	
PONEDELJEK	ZVITKI IZ RDEČEGA ZELJA POLENTA GRATINIRANE PALAČINKE Z DUŠENIMI JABOLKI IN SKUTO
TOREK	ZAPEČENA CVETAČA V SIROVI OMAKI PEČEN KROMPIR MOTOVILEC S PARADIŽNIKOM
SREDA	ČEBULNA JUHA Z JUŠNIMI KROGLICAMI SLIVOVI CMOKI JABOLČNI KOMPOT
ČETRTEK	ŠPAGETI S POROM IN PIŠČANECM RADIČ S KROMPIRJEM V SOLATI TOSKANSKI KOLAČ Z GROZDJEM
PETEK	KREMNE TESTENINE S ŠPINAČO SLIVOVA PITA RDEČE ZELJE Z REDKVICO V SOLATI
SOBOTA	KREMNA JUHA IZ RDEČE PESE IN KROMPIRJA SVINJINA Z ZELENJAVO IN GOBAMI V PONVI KITAJSKO ZELJE V SOLATI
NEDELJA	GOVEJA JUHA PEČEN KROMPIR PEČENA HRENOVKA ZAPEČEN POR S SIROM

NOVEMBER	
PONEDELJEK	JOTA FIŽOLOM IN SUHIM MESOM PEČENA JABOLKA Z OREHOVIM NADEVOM JABOLČNI KOMPOT
TOREK	SVINJSKA RULADA Z ZELJEM RDEČA PESA V SOLATI PANAKOTA Z GRANATNIM JABOLKOM
SREDA	PICA S POROM IN KOZICAMI MOTOVILEC V SOLATI KAKIJEV SLADOLED S KARDAMOM
ČETRTEK	LOŠKA SMOJKA PECIVO S SKUTO IN HRUŠKAMI HRUŠKOV KOMPOT
PETEK	ZELENA AJDOVA KAŠA POPEČEN PIŠČANEC PEČENE HRUŠKE Z OREHI IN MEDOM
SOBOTA	RIČET S FIŽOLOM KRUH ZDROBOV NARASTEK Z JABOLKI
NEDELJA	KROMPIR V KOŠČKIH KRVAVICA KISLA REPA CVIRKI

DECEMBER	
PONEDELJEK	GRATINIRANI MLINCI Z DUŠENIM RDEČIM ZELJEM SVINJSKA PEČENKA HRUŠKOV KOMPOT
TOREK	PREBRANAC OCVRTE MIŠKE JABOLČNI KOMPOT
SREDA	PIŠČANČJA OBARA Z ZELENJAVO ŠPINAČNA PITA KAKIJEVA PITA S SKUTO
ČETRTEK	ZELJE Z MLETIM MESOM JOGURTOVO PECIVO NA LONČKE Z JABOLKI
PETEK	SEGEDIN GOLAŽ KRUH ČEŽANA S SMETANO
SOBOTA	RIŽOTA Z MORSKIMI SADEŽI ENDIVIJA S KROMPIRJEM V SOLATI JABOLKA V PIVSKEM TESTU
NEDELJA	KISLO ZELJE KROMPIR V KOŠČKIH PEČENICA OCVIRKI