|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Količina** | **OH v gramih** | **Količina – mera** |
| **ANANAS** | 120 g | 15 g | 1/2 tanjše rezine |
| **AVOKADO\*** | 150 g | 1 g | 1/2 |
| **BANANA** | 70 g | 15 g | 1/2 |
| **BOROVNICA** | 200 g | 15 g | 1 skodelica |
| **BRESKEV** | 170 g | 15 g | 1 kos |
| **ČEŠNJA sladka** | 120 g | 15 g | 12-15 češenj |
| **DATELJ sušeni** | 25 g | 15 g | 1 pest |
| Sušena figa | 25 g | 15 g | 1 |
| Sveža figa | 120 g | 15 g | 2 |
| **GRANATNO JABOLKO** | 100 g | 15 g | 1/2 |
| **GRENIVKA** | 150 g | 15 g | 1/2 |
| **GROZDJE rdeče** | 100 g | 15 g | 16 grozdnih jagod |
| **HRUŠKA** | 120 g | 15 g | 1 manjša |
| **JABOLKO** | 130 g | 15 g | 1 manjše |
| Olupljeno | 110 g | 15 g | 1 manjše |
| **JAGODA** | 300 g | 15 g | 25 srednje velikih jagod |
| Konzervirane | 100 g | 15 g | 1/2 skodelice |
| **KAKI** | 90 g | 15 g | 1/2 – 1 |
| **KIVI** | 140 g | 15 g | 2 srednje velika |
| **KOSMULJA** | 170 g | 15 g | 1/2 skodelice |
| **KUTINA** | 200 g | 15 g | 1/2 – 1 |
| **LIČI svež** | 90 g | 15 g | 1/2 skodelice |
| **LIMONA** | 60 g | 5 g | 1 |
| **LUBENICA** | 180 g | 15 g | 2,5×2,5 cm |
| **MALINA** | 300 g | 15 g | 1/2 skodelice |
| **MANDARINA** | 150 g | 15 g | 2 |
| **MANGO** | 120 g | 15 g | 1/2 |
| Sušena marelica | 80 g | 15 g | 2 |
| Sveža marelica | 170 g | 15 g | 2 |
| **MELONA** | 300 g | 15 g | 1/2 rezine |
| **MURVA** | 100 g | 15 g |  |
| **NEKTARINA** | 120 g | 15 g | 1 |
| **PAPAJA** | 180 g | 10 g | 1 |
| **PASIJONKA** | 120 g | 15 g | 4-5 |
| **POMARANČA** | 150 g | 15 g | 1 |
| **RABARBARA** | 400 g | 15 g |  |
| Ribez Črni | 150 g | 15 g | 3/4 skodelice |
| Ribez rdeči | 200 g | 15 g | 1 skodelica |
| **RINGLO** | 105 g | 15 g | 2 večja sadeža |
| **ROZINA** | 22 g | 15 g | 1 pest |
| **SLIVA ČEŠPLJA** | 140 g | 15 g | 2 večja sadeža |
| **VIŠNJA** | 150 g | 15 g | 12-15 višenj |

**Križni račun:**

Npr. Učenec dobi za kosilo jabolko, težko 180g (preverimo vrednost OH v jabolku v tabeli)

IZRAČUN: 130g………… 15gOH

180g…………. X OH 180x15 = 2700 2700: 130= **20,8OH**

(podatek, ki ga vnese učenec v črpalko)