



MATSEÐILL ODDEYRARSKÓLA

NÓVEMBER

- Salatbar fylgir öllum máltíðum -

02. nóvember	Mánudagur	Kjötbúðingur, rauðkál, brúnsósa
03. nóvember	Þriðjudagur	Bleikja, hrísgrjón, köld sósa
04. nóvember	Miðvikudagur	Lambapottréttur, hrísgrjón,
05. nóvember	Fimmtudagur	Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrað og smjör
06. nóvember	Föstudagur	Blómkáls og brokkólísúpa og brauð
09. nóvember	Mánudagur	Fiskibollur, kartöflur og sósa
10. nóvember	Þriðjudagur	Kjötsúpa
11. nóvember	Miðvikudagur	Óvænt (<i>Skipulagsdagur frístund opin</i>)
12. nóvember	Fimmtudagur	Grænmetislasagne
13. nóvember	Föstudagur	Nautagúllas
16. nóvember	Mánudagur	Plokkfiskur og rúgbrauð
17. nóvember	Þriðjudagur	Lasagne
18. nóvember	Miðvikudagur	Steiktur fiskur í raspi, kartöflur
19. nóvember	Fimmtudagur	Píta
20. nóvember	Föstudagur	Grjónagrautur
23. nóvember	Mánudagur	Hakk og spaghetti
24. nóvember	Þriðjudagur	Fiskibúðingur
25. nóvember	Miðvikudagur	Grísnitzel
26. nóvember	Fimmtudagur	Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrað og smjör
27. nóvember	Föstudagur	Grænmetissúpa
30. nóvember	Mánudagur	Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrað og smjör

- Boðið er upp á frían hafragraut í morgunmat alla skóladaga -



Skráning

Nemendur eru skráðir í mat í gegnum matartorg.is. Foreldrar fá notendanafn og lykilorð og sjá síðan sjálfir um að færa inn pantanir sínar. Þegar pantað er kemur fram matseðill mánaðarins. Venjulega er opnað fyrir skráningu á Matartorg 10. til 11. dag hvers mánaðar á undan og lokað nokkrum dögum síðar. Ef foreldrar hafa ekki aðgang að tölvu geta þeir haft samband við ritara skólans sem aðstoðar þá.

Gjaldskrá fyrir skólafæði má finna með því að smella [hér](#).

Skólafæði grunn- og leikskóla

Frá janúar 2012 hefur verið sameiginlegur matseðill í öllum leik- og grunnskólum Akureyrarbæjar. Matseðillinn rúllar á 7 vikna fresti. Matráðar hafa úr nokkrum uppskriftum að velja hvern dag. Farið er eftir ráðleggingum frá Landlæknisembættinu en þær styðjast við samnorrænar ráðleggingar:

Fiskur eða fiskréttir tvisvar í viku. Líka feitur fiskur

Kjöt eða kjötréttir tvisvar í viku

Súpur, skyr, hrísgrjónagrautur eða léttur réttur einu sinni í viku

Grænmeti, salat og ávextir í boði alla daga

Gróft brauð (með háu hlutfalli trefja)

Grænmetisréttur, tvisvar sinnum í mánuði í stað kjötrétta.

Uppskriftirnar má finna [hér](#).