



# MATSEÐILL ODDEYRARSKÓLA

## NÓVEMBER

- Salatbar fylgir öllum máltíðum -

01. nóvember	Föstudagur	Grjónagrautur og slátur
04. nóvember	Mánudagur	Kjötbúðingur, rauðkál, brúnsósa
05. nóvember	Þriðjudagur	Bleikja, hrísgrjón, köld sósa
06. nóvember	Miðvikudagur	Lambapottréttur, hrísgrjón,
07. nóvember	Fimmtudagur	Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrað og smjör
08. nóvember	Föstudagur	Blómkál og brokkólísúpa og brauð
11. nóvember	Mánudagur	Óvænt ( <i>Skipulagsdagur frístund opin</i> )
12. nóvember	Þriðjudagur	Kjötsúpa
13. nóvember	Miðvikudagur	Grænmetisbuff, hrísgrjón
14. nóvember	Fimmtudagur	Fiskiréttur
15. nóvember	Föstudagur	Nautagúllas, kartöflustappa og meðlæti
18. nóvember	Mánudagur	Plokkfiskur og rúgbrauð
19. nóvember	Þriðjudagur	Hakk- lasagne
20. nóvember	Miðvikudagur	Steiktur fiskur í raspi, kartöflur
21. nóvember	Fimmtudagur	Píta, hakk, sósa og grænmeti
22. nóvember	Föstudagur	Grjónagrautur
25. nóvember	Mánudagur	Hakk og spaghetti
26. nóvember	Þriðjudagur	Fiskibúðingur og kartöflur
27. nóvember	Miðvikudagur	Grísnitzel, kartöflur og meðlæti
28. nóvember	Fimmtudagur	Soðinn fiskur, kartöflur, rúgbrauð og smjör
29. nóvember	Föstudagur	Grænmetissúpa og brauð

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



## Skráning

Nemendur eru skráðir í mat í gegnum [matartorg.is](http://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](#).