



MATSEÐILL ODDEYRARSKÓLA

ÁGÚST & SEPTEMBER

- Salatbar fylgir öllum máltíðum -

23. ágúst	Föstudagur	Blómkáls- og brokkólísúpa og brauð
26. ágúst	Mánudagur	Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð
27. ágúst	Þriðjudagur	Hakkabuff, brúnsósa, kartöflustappa
28. ágúst	Miðvikudagur	Fiskréttur með hrísgrjónum
29. ágúst	Fimmtudagur	Kjúklingur og franskar
30. ágúst	Föstudagur	Skyr
02. september	Mánudagur	Steiktur fiskur í raspi
03. september	Þriðjudagur	Kjötbollur og hrísgrjón
04. september	Miðvikudagur	Fiskréttur með kartöflum
05. september	Fimmtudagur	Kjöt í karrý
06. september	Föstudagur	Pastaréttur
09. september	Mánudagur	Fiskréttur
10. september	Þriðjudagur	Slátur, soðið grænmeti og uppstúf
11. september	Miðvikudagur	Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð
12. september	Fimmtudagur	Grænmetis lasagna
13. september	Föstudagur	Grjónagrautur og slátur
16. september	Mánudagur	Svikinn héri kartöflustappa
17. september	Þriðjudagur	Bleikja, hrísgrjón og köld sósa
18. september	Miðvikudagur	Lamba pottréttur og hrísgrjón
19. september	Fimmtudagur	Fiskréttur og kartöflur
20. september	Föstudagur	Grænmetissúpa
23. september	Mánudagur	Fiskibollur, sósa og kartöflur
24. september	Þriðjudagur	Kjötsúpa
25. september	Miðvikudagur	Grænmetisbuff
26. september	Fimmtudagur	Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð
27. september	Föstudagur	Nautagúllas
30. september	Mánudagur	Plokkfiskur

- 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](#).