



# MATSEÐILL ODDEYRARSKÓLA

## OKTÓBER

**- Salatbar fylgir öllum máltíðum -**

01. október	Þriðjudagur	Lasagne
02. október	Miðvikudagur	Fiskur í raspi
03. október	Fimmtudagur	Pizza
04. október	Föstudagur	Makkarónugrautur
07. október	Mánudagur	Hakk og spaghetti
08. október	Þriðjudagur	Fiskibollur, kartöflur og sósa
09. október	Miðvikudagur	Lambasnitzel, brún sósa, kartöflur
10. október	Fimmtudagur	Soðinn fiskur, rúgbrauð, kartöflur
11. október	Föstudagur	Grænmetissúpa
14. október	Mánudagur	Soðinn fiskur, rúgbrauð, kartöflur
15. október	Þriðjudagur	Óvænt ( <i>Skipulagsdagur - Frístund opin</i> )
16. október	Miðvikudagur	Óvænt ( <i>Viðtöl - Frístund opin</i> )
17. október	Fimmtudagur	Óvænt ( <i>Haust frí - Frístund opin</i> )
18. október	Föstudagur	Óvænt ( <i>Haust frí - Frístund lokuð</i> )
21. október	Mánudagur	Fiskur í raspi
22. október	Þriðjudagur	Kjötbollur
23. október	Miðvikudagur	Soðinn fiskur, rúgbrauð, kartöflur
24. október	Fimmtudagur	Lambapottréttur
25. október	Föstudagur	Pasta
28. október	Mánudagur	Fiskibollur, kartöflur og sósa
29. október	Þriðjudagur	Slátur, uppstúf, kartöflur og soðið grænmeti
30. október	Miðvikudagur	Soðinn fiskur, rúgbrauð, kartöflur
31. október	Fimmtudagur	Grænmetissbuff, köld sósa, hrísgrjón

**- 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](#).