



# MATSEÐILL ODDEYRARSKÓLA

## JANÚAR

- Salatbar fylgir öllum máltíðum -

01. janúar	Miðvikudagur	<b>Nýjársgdagur</b>
02. janúar	Fimmtudagur	<b>Skipulagsdagur (frístund lokuð)</b>
03. janúar	Föstudagur	Skyr og smurt
06. janúar	Mánudagur	Fiskur í raspi, kartöflur
07. janúar	Þriðjudagur	Kjötbollur, hrísgrjón, sósa
08. janúar	Miðvikudagur	Plokkfiskur og rúgbrauð
09. janúar	Fimmtudagur	Pottréttur og hrísgrjón
10. janúar	Föstudagur	Pastaréttur
13. janúar	Mánudagur	Steiktur fiskur í raspi og kartöflur
14. janúar	Þriðjudagur	Slátur, uppstúf, kartöflur
15. janúar	Miðvikudagur	Soðinn fiskur, rúgbrauð og kartöflur
16. janúar	Fimmtudagur	Grænmetislasagne og hrísgrjón
17. janúar	Föstudagur	Grjónagrautur og slátur
20. janúar	Mánudagur	Svikinn héri, kartöflur, brún sósa
21. janúar	Þriðjudagur	Bleikja, hrísgrjón og köldsósa
22. janúar	Miðvikudagur	Lambakjöts pottréttur
23. janúar	Fimmtudagur	Fiskuréttur og kartöflur
24. janúar	Föstudagur	Kakósúpa
<b>25. janúar</b>	<b>Laugardagur</b>	<b>Árshátíð nemenda</b>
27. janúar	Mánudagur	<b>Frí vegna árshátíðar (frístund opin)</b>
28. janúar	Þriðjudagur	Kjötsúpa
29. janúar	Miðvikudagur	Grænmetisbuff, hrísgrjón,
30. janúar	Fimmtudagur	Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð
31. janúar	Föstudagur	Nautagúllas og kartöflustappa

- 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](#).