



MATSEÐILL ODDEYRARSKÓLA

MAÍ OG JÚNÍ

- Salatbar fylgir öllum máltíðum -

04. maí	Mánudagur	Steiktur fiskur í raspi og kartöflur.
05. maí	Þriðjudagur	Kjötbollur, brún sósa og hrísgrjón.
06. maí	Miðvikudagur	Salsafiskréttur og hrísgrjón.
07. maí	Fimmtudagur	Lambagúllas með kartöflustöppu.
08. maí	Föstudagur	Pastaréttur.
11. maí	Mánudagur	Karrýfiskréttur.
12. maí	Þriðjudagur	Slátur, uppstúfur og kartöflur.
13. maí	Miðvikudagur	Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð.
14. maí	Fimmtudagur	Grænmetislasagne og hrísgrjón.
15. maí	Föstudagur	Grjónagrautur og slátur.
18. maí	Mánudagur	Heimagerður kjötbúðingur, sósa og kartöflur.
19. maí	Þriðjudagur	Bleikja, hrísgrjón og köld sósa.
20. maí	Miðvikudagur	Kjöt í karrý og hrísgrjón.
21. maí	Fimmtudagur	Uppstigningardagur, (frístund lokuð).
22. maí	Föstudagur	Skipulagsdagur, (frístund opin)
25. maí	Mánudagur	Fiskibollur, karrýsósa og kartöflur.
26. maí	Þriðjudagur	Kjötsúpa.
27. maí	Miðvikudagur	Grænmetisbuff, köld sósa og hrísgrjón.
28. maí	Fimmtudagur	Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð.
29. maí	Föstudagur	Nautakjötpottréttur og kartöflustappa.
01. júní	Mánudagur	Plokkfiskur.
02. júní	Þriðjudagur	Lasagne.
03. júní	Miðvikudagur	Fiskur í raspi.
04. júní	Fimmtudagur	Pylsur.
05. júní	Föstudagur	Skyr.

- 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](#).