



MATSEÐILL ODDEYRARSKÓLA

OKTÓBER

- Salatbar fylgir öllum máltíðum -

01.	fimmtudagur	Pottréttur og meðlæti
02.	föstudagur	Kaldur pastaréttur
05.	mánudagur	Fiskréttur
06.	þriðjudagur	Slátur, kartöflur, hvít sósa
07.	miðvikudagur	Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð <i>(Fjölgreindardagur - nemendur búnir um hádegi)</i>
08.	fimmtudagur	Grænmetislasagne
09.	föstudagur	Grjónagrautur og slátur
12.	mánudagur	Heimalagaður kjötbúðingur (hakk) kartöflur, brún sósa
13.	þriðjudagur	Bleikja, hrísgrjón, köld sósa
14.	miðvikudagur	Matur að vali 1. bekkjar - Hamborgarar
15.	fimmtudagur	Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð
16.	föstudagur	Grænmetissúpa og brauð
19.	mánudagur	Fiskibollur, sósa og kartöflur
20.	þriðjudagur	Viðtalsdagur frístund opin 7:45-16:15 - Matur aðeins í frístund
21.	miðvikudagur	Skipulagsdagur frístund opin 7:45-16:15 - Matur aðeins í frístund
22.	fimmtudagur	Hautfrí frístund opin 7:45-16:15 - Matur aðeins í frístund
23.	föstudagur	Hautfrí frístund opin kl. 7.45-12 - Matur aðeins í frístund
26.	mánudagur	Plokkfiskur, rúgbrauð
27.	þriðjudagur	Kjúklingalásagne
28.	miðvikudagur	Fiskur í raspi, kartöflur
29.	fimmtudagur	Tortilla með hakki og grænmeti
30.	föstudagur	Matur að vali 2. bekkjar - Skyr og brauð

- 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](#).