



MATSEÐILL ODDEYRARSKÓLA

JANÚAR

05. jan	þriðjudagur	Kjötbollur, hrísgrjón og sósa
06. jan	miðvikudagur	Fiskur í karrýsósu
07. jan	fimmtudagur	Lambapottréttur og kartöflustappa
08. jan	föstudagur	Pastaréttur
11. jan	mánudagur	Fiskibollur, kartöflur og sósa
12. jan	þriðjudagur	Heitt slátur, kartöflur og jafningur
13. jan	miðvikudagur	Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð
14. jan	fimmtudagur	Grænmetislasagne
15. jan	föstudagur	Hrísgrjónagrautur
18. jan	mánudagur	Svikinn héri, (hakkréttur) kartöflustappa og sósa
19. jan	þriðjudagur	Bleikja, hrísgrjón og köld sósa
20. jan	miðvikudagur	Valmáltíð 5. bekkjar Makkarónugrautur
21. jan	fimmtudagur	Fiskréttur
22. jan	föstudagur	Blómkáls- og brokkolísúpa og brauð
25. jan	mánudagur	Fiskibollur
26. jan	þriðjudagur	Kjötsúpa
27. jan	miðvikudagur	Grænmetisbuff, hrísgrjón og sósa
28. jan	fimmtudagur	Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð
29. jan	föstudagur	Nautagúllas og kartöflustappa

- 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](#).