



# MATSEÐILL ODDEYRARSKÓLA

## FEBRÚAR

01. feb	mánudagur	Plokkfiskur og rúgbrauð.
02. feb	þriðjudagur	Kjötbollur, kartöflustappa og brún sósa.
03. feb	miðvikudagur	Fiskur í raspi og kartöflur.
04. feb	fimmtudagur	Pizza, valmáltið 6. bekkjar.
05. feb	föstudagur	Grjónagrautur.
08. feb	mánudagur	Hakk og spaghetí.
09. feb	þriðjudagur	Fiskibollur, sósa og kartöflur.
10. feb	miðvikudagur	Lambasnitsel, kartöflur og sósa.
11. feb	fimmtudagur	Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð.
12. feb	föstudagur	Grænmetissúpa og brauð.
15. feb	mánudagur	Viðtalsdagur ( <i>Frístund opin 7:45 – 16:15</i> )
16. feb	þriðjudagur	Viðtalsdagur ( <i>Frístund opin 7:45 – 16:15</i> )
17. feb	miðvikudagu.	Vetrarfrí ( <i>Frístund lokuð</i> )
18. feb	fimmtudagu.	Vetrarfrí ( <i>Frístund opin 13:00 – 16:15</i> )
19. feb	föstudagu.	Vetrarfrí ( <i>Frístund opin 13:00 – 16:15</i> )
22. feb	mánudagur	Fiskkur í raspi og kartöflur.
23. feb	þriðjudagur	Lasagne og hvítlauksbrauð.
24. feb	miðvikudagur	Soðinn fiskur, kartöflur og rúgbrauð.
25. feb	fimmtudagur	Lambapottréttur.
26. feb	föstudagur	Pastaréttur.

- 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](#).