

Vika 1 Hádegi	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Aðalréttur	Ofnbakaður silungur	Grísastrimlar	Soðin ýsa	Samloka með áleggi	Hakk og spaghetí
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Kartöflur	Hrísgrjón - brún	Kartöflur		Gróft brauð
Sósa	Köld sinneppsósa	Köld sósa - Chili	Viðbit og tómatsósa	Súrmjólk eða jógúrt	Tómatsósa
Grænmeti og/eða ávöxtur	Spergilkál og tómatar	Paprikustrimlar	Hvítkálssalat og ferskjur	með niðurskornum ávöxtum	Hrátt grænmeti - gulrætur
Drykkur/annað	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn
Vika 2 Hádegi		ÍSLAND			
Aðalréttur	Pastaréttur með jógúrtsósu	Fiskibollur	Grjónagrautur	Ofnsteiktur fiskur	Steiktur kjúklingur
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Snittubrauð	Kartöflur	Gróft brauð með áleggi eða slátur	Hrísgrjón - brún	Ofnbakaðar kartöflur
Sósa		Tómatsósa (heit)		Súrsæt sósa	Köld sósa - kokkteilsósa
Grænmeti og/eða ávöxtur	Salat - spínat og tómatar	Grænmeti - maísbaunir og gúrka	Ávöxtur - epli	Tómatar og gúrka	Hrátt grænmeti - gúrkubitar
Drykkur/annað	Vatn	Léttmjólk eða vatn	Léttmjólk eða vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn

Vika 3 Hádegi	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Aðalréttur	Píta með grænmeti og skinku	Indverskur fiskréttur	Skyr	Gúllas	Ofnsteiktur fiskur
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð		Hrísgrjón og brauð með kryddsmjöri	Gróft brauð með áleggi	Kartöflumús	Kartöflur
Sósa	Köld sósa - pítusósa				Köld sósa
Grænmeti og/eða ávöxtur	(Grænmeti í rétti) Ávöxtur - epli	Hrátt grænmeti - gulrætur	Ávöxtur - perur og appelsínur	Grænar baunir og gulrætur	Blandað salat
Drykkur/annað	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn
Vika 4 Hádegi					
Aðalréttur	Lasagna með kjöti og grænmeti	Plokkfiskur	Baunabuff	Fiskipottur m/grænmeti	Stroganoff
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Gróft brauð	Kartöflur og rúgbrauð	Gróft brauð	Hrísgrjón	Kartöflumús
Sósa			Köld sósa - sítrónu		
Grænmeti og/eða ávöxtur	Blandað salat	Tómatar og gúrka	Melónusalat	Rófur - hráar	Grænmeti - gulrætur
Drykkur/annað	Vatn	Léttmjólk eða vatn	Léttmjólk eða vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn

Vika 5 Hádegi	Mánudagur/ MEXIKÓ	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Aðalréttur	Hakk og nýrnabaunir	Ofnsteiktur fiskur	Grænmetislasagna	Karrýfiskur	Lambalæri
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	í tortillabrauði	Kartöflur	Gróft brauð	Hrísgrjón - brún	Kartöflur
Sósa	Salsa og sýrður rjómi 5%	Kryddsósa			Brún sósa
Grænmeti og/eða ávöxtur	Smátt skorið jökla-salat og tómatar	Grænmeti - tómatar og gúrka	Blandað salat Ávöxtur - vínber	Gulróta- og rúsínusalat	Grænar baunir og salat
Drykkur/annað	Vatn með sítrónu	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn
Vika 6 Hádegi					
Aðalréttur	Grænmetissúpa og eggjakaka í ofni	Kjöt í karrý	Ofnbakaður feitur fiskur	Píta með kjúklingi og grænmeti	Beikonýsa
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Brauð með áleggi	Hrísgrjón brún	Parísarkartöflur í ofni		Kartöflur
Sósa			Gúrkusósa með sýrðum rjóma	Köld sósa	
Grænmeti og/eða ávöxtur	Ávöxtur - mandarína	Grænar baunir (frosnar - hitaðar)	Maís - gulrætur	Ávöxtur - banani	Blandað salat
Drykkur/annað	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn
Vika 7 Hádegi	GRIKKLAND				
Aðalréttur	Grískar hakkbollur	Fiskbúðingur	Kaldur pastaréttur	Soðinn fiskur	Ofnsteikt svínakjöt
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Hrísgrjón	Kartöflur	Gróft brauð	Kartöflur og rúgbrauð	Kartöflur
Sósa	Tzatziki - gúrkusósa	Karrýsósa	Köld sósa - kryddsósa	Tómatsósa og viðbit	Brún sósa
Grænmeti og/eða ávöxtur	Blandað salat	Hrátt grænmeti	Grænmeti - spergilkál	Blandað salat	Maísbaunir og rauðkál
Drykkur/annað	Vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn

Tillaga að 10 vikna matseðli fyrir grunnskóla

Vika 8 Hádegi	Mánudagur	Þriðjudagur / U.S.A	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Aðalréttur	Ofnsteiktur fiskur	Hamborgari með osti og grænmeti	Matarmikil pastasúpa	Hakkbollur	Lax
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Kartöflur	Ofnsteiktar kartöflur	Gróft brauð og litlir ostbitar	Hrísgrjón - brún	Ofnbakaðir kartöflubátar
Sósa	Köld sósa	Köld sósa - kokkteilsósa		Súrsæt sósa	Köld sósa - sítrónu
Grænmeti og/eða ávöxtur	Blandað salat	Grænmeti með hamb.	Hrátt grænmeti	Blandað salat	Gúrkur og tómatar
Drykkur/annað	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Léttmjólk	Vatn	Léttmjólk eða vatn
Vika 9 Hádegi			ÍSLAND		
Aðalréttur	Hrært skyr	Karrýfiskur	Kjötsúpa	Fiskur í brauðmylsnu	Kjúklinga burritos
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Brauð með lifrarkæfu og gúrku	Hrísgrjón - brún	Kartöflur	kartöflumús	Hrísgrjón - brún
Sósa					Sinnepsósa
Grænmeti og/eða ávöxtur	Ávöxtur - banani	Maís - gulrætur Ávöxtur - epli	Soðin rófa o.fl. grænmeti í súpu	Salat með appelsínum og spergilkáli	Blandað salat
Drykkur/annað	Léttmjólk eða vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn
Vika 10 Hádegi					
Aðalréttur	Grautur Gabríels	Ávaxtafiskur	Hakkabuff	Kjúklingapottrettur	Fiskisúpa
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Samloka með skinku og/eða egg	Kartöflur	Kartöflur	Hrísgrjón - brún	Heimabakað brauð
Sósa			Brún sósa		
Grænmeti og/eða ávöxtur	Hrátt grænmeti	Blandað salat	Grænar baunir og gulrætur	Maísbaunir og gulrótastrimlar	Paprikubitar
Drykkur/annað	Léttmjólk eða vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn

Tillaga að 10 vikna matseðli fyrir grunnskóla