

Vika 1 Hádegi	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Aðalréttur	Ofnbakaður silungur	Grísastrimlar	Soðin ýsa	Samloka með góðu áleggi	Hakk og spaghetti
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Soðnar kartöflur	Hrísgrjón - brún og hvít	Kartöflur		Ítalskt brauð
Sósa	Köld sinnepssósa	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	Hrökkbrauð með kæfu eða slátur	Kartöflur	Ofnbakaðar franskar
Sósa		Tómatsósa (heit)		Kryddsósa	Köld sósa - kokkteilsósa
Grænmeti og/eða ávöxtur	Salat - spínat og tómatar	Grænmeti - maísbaunir og gúrka	Ávöxtur - epli	Grænmeti - tómatar	Hrátt grænmeti - gúrkubitar
Drykkur/annað	Vatn	Pönnukökur	Vatn	Ís með ávöxtum og vatn	Vatn

Tillaga að 10 vikna matseðli fyrir grunnskóla

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	Heimabakaðar skonsur með skinku	Kartöflumús	Kartöflur
Sósa	Köld sósa - pítusósa				Köld sósa
Grænmeti og/eða ávöxtur	(Grænmeti í rétti) Ávöxtur - epli	Hrátt grænmeti - gulrætur	Ávöxtur - döðlur og apríkósur (þurrkaðar)	Grænar baunir Ávöxtur - appelsína	Salat
Drykkur/annað	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Mjólkurbúðingur Vatn
Vika 4 Hádegi					
Aðalréttur	Baunabuff	Plokkfiskur	Pylsur og bakaðar baunir	Fiskkottur m/grænmeti	Stroganoff
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Hvítlauksbrauð	Kartöflur og rúgbrauð	Brauð	Hrísgrjón	Kartöflumús
Sósa	Köld sósa - sítrónu				
Grænmeti og/eða ávöxtur	Melónusalat	Súrmjólk með niðurskornum banönum	Ávöxtur - pera	Rófur - grulrætur hráar	Grænmeti - gulrætur
Drykkur/annað	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn

Tillaga að 10 vikna matseðli fyrir grunnskóla

Vika 5 Hádegi	Mánudagur/ MEXÍKÓ	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Aðalréttur	Hakk og nýrnabaunir	Karrýfiskur	Grænmetislasagna	Ýsunaggar	Lambalæri
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Í tortillabrauði	með hrísgrjónum	Hvítlauksbrauð	Hrísgrjón	Kartöflur
Sósa	Salsa og sýrður rjómi			Súrsæt sósa	Brún sósa og rabarbarasulta
Grænmeti og/eða ávöxtur	Smátt skorið jökla-salat og tómatar	Gulróta- og rúsínusalat	Salat Ávöxtur - vínber	Tómatar og gúrka	Grænar baunir
Drykkur/annað	Vatn með sítrónu	Muffins og vatn	Vatn	Vatn	Vatn
Vika 6 Hádegi					
Aðalréttur	Kjúklinganúðlusúpa	Kjötbollur með grænmeti	Ofnbakaður feitur fiskur	Píta með kjúklingi og grænmeti	Beikonýsa
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Brauðsamloka með osti, skinku og papriku	Kartöflur	Parísarkartöflur í ofni		Hrísgrjón - brún og hvít
Sósa		Brún sósa	Gúrkusósa með sýrðum rjóma	Köld sósa	
Grænmeti og/eða ávöxtur	Ávöxtur - mandarína	Ávöxtur - melóna	Maís - gulrætur	Ávöxtur - banani	Ávaxtasalat með ís
Drykkur/annað	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Vatn
Vika 7 Hádegi	GRÍKKLAND				
Aðalréttur	Grískar hakkbollur	Fiskbúðingur	Kaldur pastaréttur	Soðinn fiskur	Léttreykt svínakjöt
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Hrísgrjón	Kartöflur	Heimabakað brauð	Kartöflur	Kartöflur
Sósa	Tzatziki - gúrkusósa	Karrýsósa	Köld sósa - kryddsósa	Tómatsósa og viðbit	Brún sósa
Grænmeti og/eða ávöxtur	Ávöxtur - appelsína	Hrátt grænmeti	Grænmeti - spergilkál	Salat	Maísbaunir og rauðkál
Drykkur/annað	Vatn	Mjólkurbúðingur og vatn	Vatn	Súrmjólk og 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	Kjötbollur	Lax
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Kartöflur	Ofnsteiktar franskar kartöflur	Heimabakað brauð og litlir ostbitar	Hrísgrjón - hvít og brún	Kartöflunaggar/bátar
Sósa	Köld sósa	Kokkteilsósa		Súrsæt sósa	Köld sósa - sítrónu
Grænmeti og/eða ávöxtur	Salat	Vatnsmelóna	Ávöxtur - pera	Grænmeti - baunaspírur og gúrka	Gúrkur og tómatar
Drykkur/annað	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn
Vika 9 Hádegi			ÍSLAND		
Aðalréttur	Hrært skyr	Karrýfiskur	Kjötsúpa	Pítsa	Fiskur í brauðmylsnu
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Brauð með kæfu og gúrku	með hrísgrjónum	Kartöflur		kartöflumús
Sósa					
Grænmeti og/eða ávöxtur	Ávöxtur - banani	Maís - gulrætur Ávöxtur - epli	Soðin rófa o.fl. grænmeti í súpu	Hvítkáls og eplasalat (pítsusalat)	Salat með appelsínnum og spergilkáli
Drykkur/annað	Léttmjólk eða vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn
Vika 10 Hádegi					
Aðalréttur	Grautur Gabríels	Ávaxtafiskur	Buff	Kjúklingapotttréttur	Fiskisúpa
Kartöflur/pasta/hrísgrjón/brauð	Samloka með skinku	Kartöflur	Kartöflur	Hrísgrjón	Heimabakað brauð
Sósa	og/eða eggj		Brún sósa		
Grænmeti og/eða ávöxtur	(epli í graut)	(Ávextir í rétti) Gulrætur	Rauðrófur Ávöxtur - banani	Maísbaunir og gulrótastrimlar	Paprikubitar
Drykkur/annað	Léttmjólk eða vatn	Léttmjólk eða vatn	Vatn	Vatn	Léttmjólk eða vatn

Tillaga að 10 vikna matseðli fyrir grunnskóla