



Uppskriftir

Gott er að safna saman öllum uppskriftum sem koma vel út og henta börnum. Best er að koma sér upp eigin flokkunarkerfi til að auðvelda aðgengi að uppskriftunum.

Ef breytingar eru gerðar á uppskriftum borgar sig alltaf að skrifa þær nákvæmlega niður. Það er synd að muna ekki hvernig vel heppnaður réttur varð til og það er um að gera að koma í veg fyrir að mistök endurtaki sig.

Fleiri uppskriftir er
að finna á vef
Lýðheilsustöðvar,
www.lydheilsustod.is.

Breytingar á uppskriftum geta haft í för með sér að næringargildi máltíðanna verður allt annað og þá þarf að reikna næringargildi þeirra upp á nýtt.

Í uppskriftunum, sem fylgja, er gert ráð fyrir ætum hluta hráefna, s.s. fiski án roðs og beina og ávöxtum án hýðis, nema annað sé tekið fram. Uppskriftir miða við 10 og 100 skammta en stundum þarf að útbúa meira á mann ef réttirnir eru mjög vinsælir. Hafið í huga að uppskriftirnar eru aðeins sýnishorn af því sem þið getið gert og það er um að gera að smakka á réttunum, breyta og bæta eftir þörfum.

Það er mikilvægt að nota réttu áhöldin til að skammta matinn. Sem dæmi má nefna að hæfilegt er að nota 1,5 dl ausu ef meðalskammtur er 1,2 dl. Með stærri ausu yrðu skammtarnir of stórir. Þegar börnin eru farin að skammta sér sjálf á disk þarf að nota áhöld sem þau ráða vel við.

Skammtarnir eru miðaðir við börn en gera má ráð fyrir að einn fullorðinn borði tvo skammta.

Oftast er hægt að skipta út nánast hvaða grænmeti sem er fyrir aðra tegund grænmetis í uppskriftunum. Það er því tilvalið að laga uppskriftirnar að framboði, tilboðum og árstíma.

Karrýfiskréttur

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Hrísgrjón, hvít, ósoðin	25 g	250 g
Vatn	0,6 dl	6 dl
Porskur,	750 g	7,5 kg
Súrmjólk	1,3 dl	1,3 l
Majones,	1,1 dl	1,1 l
Mangó-chutney	0,4 dl	4 dl
Karrý	0,8 tsk.	2,5 msk.
Salt	1/3 tsk.	2,5 tsk.
Ostur, 17%, rifinn	75 g	750 g
Maíssterkja (Maizena)	0,8 msk.	1¼dl

Verklýsing

1. Sjóðið hrísgrjónin í um það bil 10 mínútur.
2. Dreifið þunnu lagi af hrísgrjónum í ofnskúffur og raðið fiskinum ofan á.

Sósan

1. Hrærið súrmjólk, majonesi, mangó-chutney, karrýi og salti saman í skál. Þykkið sósuna með maíssterkju (Maizena).
2. Setjið sósuna yfir fiskinn og stráðið ostinum yfir.
3. Ofnbakið fiskinn við 165 °C í 30–35 mínútur eða þar til kjarnhitastigið er 75 °C.

Lokahitastig 75 °C.

Berið fram með soðnum kartöflum og grænmeti.

Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss.

Plokkfiskur

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Porskur	750 g	7,5 kg
Matarolía	2 msk.	2¾ dl
Laukur, teningar	130 g	1,3 kg
Hveiti	50 g	500 g
Léttmjólk	3½ dl	3½ l
Fiskikraftur	4 g	40 g
Ostur, 17%, rifinn	85 g	850 g
Svartur pipar	⅛ tsk.	1 tsk.
Salt	1 tsk.	3½ tsk.

Verklýsing

1. Sjóðið fiskinn í ofni eða potti þar til kjarnhitastigið er 75 °C.
2. Látið soðinn fiskinn í gataskúffur eða sigti og látið soðið renna vel af.
3. Setjið olúna í pott og léttsteikið laukinn þar til hann er glær.
4. Hrærið hveitinu saman við og bætið mjólkinni út í, í skömmtum. Hrærið vel á meðan og látið sjóða í 5 mínútur.
5. Bætið fiskinum og kryddinu út í og hrærið öllu vel saman þannig að fiskurinn maukist.
9. Ostinum bætt við í lokin og hitað þar til hitastigið er 75 °C.

Lokahitastig: 75 °C.

Berið fram með soðnum kartöflum, grænmeti og gjarnan rúgbrauði.

Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss.

Fiskur í brauðmylsnu

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Þorsk- eða ýsuflök	750 g	7,5 kg
Salt	0,8 tsk.	2,5 msk.
Laukur	1,5 stk.	15 stk.
Brauðmylsna	0,5 dl	5 dl
Rifinn ostur	70 g	700 g
Olía	2,5 msk.	2,5 dl

Verklýsing

1. Leggið fiskinn í ofnskúffu og stráíð salti og olíu yfir.
 2. Skerið laukinn í bita og stráíð yfir.
 3. Stráið brauðmylsnu og osti yfir.
- Bakið í 20–30 mínútur við 200 °C eða þar til kjarnhiti er 75 °C

Lokahitastig: 75 °C

Berið fram með soðnum kartöflum eða kartöflumús og salati.

Kjötsósa

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk
Nautahakk, 8–12%fita	700 g	7 kg
Paprika, rauð, bitar	80 g	800 g
Laukur, saxaður	40 g	400 g
Vatn,	1¾ dl	1¾ l
Tómatpykkni	1 dl	1 l
Nautakraftur	1¾ tsk.	0,8 dl
Hvítur pipar, malaður	1/8 tsk.	1 tsk.
Paprikuduft	1 tsk.	3 msk.
Chili-pipar	1/8 tsk.	1 tsk.
Hvítlauksduft	1/8 tsk.	1 tsk.
Hveitjafningur:		
Vatn	65 g	
Hveiti	30 g	

Verklýsing

1. Setjið vatn og kjöthakk í pott og látið hitna.
 2. Bætið grænmeti, krafti og kryddi út í og sjóðið í um það bil 10 mínútur.
 3. Hrærið saman hveiti og vatni og bíðið til hveitjafning.
 4. Jafnið með hveitjafningnum og sjóðið áfram í 5 mínútur.
 5. Smakkið til með kryddi.
- Heildarsuðutími: 15–20 mínútur.

Lokahitastig: 75–85 °C.

Berið fram með soðnu pasta, gjarnan spaghettí og grænmeti.

Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss.

Kjötsúpa

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Vatn	1 l	10 l
Hrísgrjón, hvít, ósoðin	30 g	300 g
Hvítkál, saxað	80 g	800 g
Gulrætur, rifnar	40 g	400 g
Laukur, teningar	40 g	400 g
Grænmetiskraftur	7 g	70 g
Súpujurtir	3 g	30 g
Lárviðarlauf	1 stk.	6 stk.
Steinselja, þurrkuð	1/8 tsk.	1 tsk.
Lambakjötskraftur	5 g	50 g
Svartur pipar	1/8 tsk.	1 tsk.

Verklýsing

1. Sjóðið hrísgrjónin í vatninu í um það bil 30 mínútur.
 2. Setjið grænmetið, súpujurtirnar, kraftinn og kryddið í pottinn og hitið að suðu.
 3. Látið sjóða í um það bil 20 mínútur eða þar til grænmetið og hrísgrjónin eru fullsoðin og hitastigið er 75 °C.
- Heildarsuðutími: 60 mínútur.

Lokahitastig: 75 °C.

Berið fram með soðnu lambakjöti, soðnum rófum og kartöflum.

Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss

Pastaréttur

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Pastaskrúfur	300 g	3 kg
Matarólía	2,5 msk.	3 dl
Laukur, saxaður	0,5 stk.	5 stk.
Gulrætur, rifnar	150 g	1,5 kg
Græn paprika, söxuð	0,5 stk.	5 stk.
Hvítlaukur – eftir smekk	1–2 rif	
Tómatmauk	30 g	300 g
Tómatar, niðursoðnir	270 g	2,7 kg
Maískorn	120 g	1,2 kg
Meiran	eftir smekk	
Basilíka	eftir smekk	
Timjan	eftir smekk	
Salt	eftir smekk (hóflega)	
Pipar	eftir smekk	
Ostur, 17%	150 g	1,5 kg

Verklýsing

1. Léttsteikið lauk, gulrætur, papriku og hvítlauk í olíunni.
2. Bætið tómataum og tómötum saman við og vatni ef þurfa þykir.
3. Setjið maísinn út í síðast, ásamt kryddi.
4. Sjóðið pastaskrúfurnar. Blandið pasta og grænmeti varlega saman – ef það hentar öllum á leikskólanum.
5. Stráið rifnum osti yfir hvern skammt.

Lokahitastig á grænmetissósu: 75 °C.

Berið fram með brauði, viðbiti og áleggi.

Hrísgrjónagrautur

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Vatn	1 dl	1 l
Grautargrjón, ósoðin	120 g	1,2 kg
Léttmjólk	1 l	10 l
Salt	0,7 g	7 g

Verklýsing

- Setjið vatn, hluta af mjólkinni og hrísgrjón í pott, hitið í 100 °C og látið sjóða í 5–8 mínútur.
- Bætið því sem eftir er af mjólkinni út í, í skömmtum og látið sjóða áfram við 80–90 °C í 30–40 mínútur og gætið þess að hræra af og til í pottinum á meðan vellingurinn er að sjóða.
- Saltið, hrærið vel í og hitið þar til hitastigið er 75 °C.
Heildarsuðutími: 40–50 mínútur.

Lokahitastig: 75 °C.

Berið fram með kanilsykri.

Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss.



Grautur Gabríels

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Bankabygg	3 dl	30 dl
Vatn	0,6 l	6 l
Rúsínur	1,5 dl	500–750 g
Salt	1–1½ tsk.	1½ msk.
Epli	1½ stk.	10 stk.
Kanill	¾ msk.	¾ dl

Verklýsing

- Setjið bankabygg, salt og vatn í pott og látið suðuna koma upp.
- Afhýðið eplin og skerið í litla bita.
- Bætið rúsínum, kanil og eplum út í og látið sjóða í u.þ.b. 40 mínútur.
Heildarsuðutími: 40–50 mínútur.

Lokahitastig: 75 °C.

Berið fram með mjólk. Grauturinn þolir vel geymslu í kæli yfir nótt.



Sólskinssósa, köld

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk
Sýrður rjómi	4½ dl	4½ l
Appelsínuþykkni	2 msk.	3 dl
Sinnep, franskt, sætt	1½ msk.	2 dl
Grænmetiskraftur, duft	1 tsk.	3 msk.
Sítrónusafi	2 tsk.	6 msk.

Verklýsing

1. Hrærið sýrða rjómann þar til engir kekkir eru í honum.
2. Bætið hunangi, krafti, sinnepi, kryddi og sítrónusafa út í og hrærið vel saman. Framreiðsluhitastig: 0–4 °C.

Berið fram með grænmetisbuffi eða fiski.
Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss.

Karrýsósa

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk
Olía	3 msk.	4 dl
Karrý	2 tsk.	6 msk.
Hveiti	5 msk.	7 dl
Vatn	8 dl	8 l
Léttmjólk	2 dl	2 l
Kjöt- eða grænmetiskraftur	1 msk.	1½ dl
Hvítur pipar	½ tsk.	1½ msk.
Paprika	½ tsk.	1½ msk.

Verklýsing

1. Setjið olíu og karrý í pott og látið krauma aðeins þannig að karrýið brúnist.
2. Takið af hitanum eða lækkið hitann og hrærið hveiti saman við.
3. Hrærið vatninu út í ásamt krafti (nota má fituhreinsað soð ef það er til).
4. Sjóðið í 5 mínútur og hrærið í á meðan, a.m.k. af og til.
5. Blandið léttmjólk út í ásamt kryddi.
6. Smakkið og bragðbætið eftir smekk.

Lokahitastig: 75 °C.
Berið fram með kjöti, fiski eða grænmetisréttum. Bæta má við meira af kryddi eða skipta um kryddtegund, ef vill, til að fá fjölbreytni.
Uppskrift frá eldhúsi Landspítala-háskólasjúkrahúss.

Melónusalat

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Íssalat	130 g	1,6 kg
Vatnsmelóna, afhýdd	60 g	600 g
Gúrkur	60 g	600 kg
Gulrætur	60 g	600 kg

Verklýsing

1. Gufusjóðið gulræturnar í 2–3 mínútur til að mýkja þær. Kælið. Einnig má hafa þær hráar í litlum bitum.
2. Skerið íssalatið og gúrkur niður í bita.
3. Afhýðið melónuna og kjarnhreinsið og vigtið magnið þannig. Skerið í bita.
4. Blandið öllu saman og setjið í skálar.

Framreiðsluhitastig: 0–4 °C.

Berið fram með heitum eða köldum réttum.

Blandað salat

Fæðutegundir	10 sk.	100 sk.
Kínakál	130 g	1,3 kg
Tómatar	130 g	1,3 kg
Gúrkur	130 g	1,3 kg

Verklýsing

1. Skerið tómata í báta, gúrkur í sneiðar og kínakál ekki of fínt.
2. Setjið allt saman í skál eða hverja tegund í sér skál.

Framreiðsluhitastig: 0–4 °C.

Berið fram með heitum eða köldum réttum.

Munið að grænt salat og kál er létt og mikið að rúmmáli. Þá verður að haga skammtastærðum eftir umfangi.