



Matseðill Brimver/Æskukot



2020-2021

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunverður	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi
Morgun-hressing	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxta-og grænmetisbiti
Hádegisverður: 10.-14. ágúst 5-9 okt. 30. nóv.-4. des 25-29 jan. 22-26 mars 17-21 maí	Plokkfiskur kartöflur, rúgbrauð smjóri með gúrku/ gulrótum eða tómatabátum	Grænmetisbuff hýðis/bygggrjón og köld sósa (sósa úr súrumjólki/sýrðum rjóma)	Grjónagrautur Hrísgrjónagrautur með kanil, rúsínum, blóðmör lifrapylsu	Fiskur gufusoðin, kartöflur, rófur/ gulrætur, laukur og smjör	Gúllasréttur Gúllasréttur með kartöflumús eða hýðishrísgrjónum/ byggi og fersku grænmeti.
Hádegisverður: 17-21. ágúst 12-16. okt. 7-11. des. 1-5 feb. 29 mars-2 apríl 24-28 maí	Fiskisúpa Heimalöguð fiskisúpa með grænmeti ásamt góðu brauði með smjóri, eggjum og papriku	Grænmetislasanja með ostatopp, ásamt sýrðum rjóma	Kjúklingur með kartöflubátum grænmeti og köld sósa	Fiskur gufusoðin, kartöflur, rófur/ gulrætur, laukur og smjör	Hvítlauks bleikja Ofnbökuð bleikja/lax sem velt hefur verið upp úr hvítlauk, steinselju og brauðraspi Borin fram með sætum kartöflum og rótararænmeti
Hádegisverður: 24.-28. ágúst 19-23. okt. 14-18. des. 8-12 feb. 5-9 apríl 31 maí-4 júní	Steiktar Fiskbollur kartöflur og lauksósa, ásamt niðurskornu fersku grænmeti	Linsubaunasúpa Heimalöguð linsu og grænmetisúpa ásamt heimabökuðu brauði og áleggi	Slátur soðið lifrapylsa og blóðmör kartöflur og rófur/jafningur	Fiskur gufusoðin, kartöflur, rófur/ gulrætur, laukur og smjör	Grænmetispíta Með fersku grænmeti og súrumjólku- /jóguurtsósu
Hádegisverður: 31 ágúst-4.sept. 26-30 okt. 21-25 des. 15-19 feb. 12-16 apríl 7-11 júní	Fiskur steiktur, kartöflur, laukfeiti og ferskt salat	Chia buff með grænmeti Kartöflubátar sætar kartöflur og ferskt grænmeti	Hakkréttur að hætti kokksins með fersku grænmeti og kartöflum	Fiskur gufusoðin, kartöflur, rófur/ gulrætur, laukur og smjör	Vatnbleikja/lax Gufusoðin bleikja/lax með smjóri og hýðisgrjón/ byggi og ferskt grænmeti
Nónhressing	Heimabakað brauð, gróft t.d. Trefjabrauð, Byggbrauð, 3ja korna brauð	Heimabakað brauð, gróft t.d. Trefjabrauð, Byggbrauð, 3ja korna brauð	Ristað brauð eða Hrökkbrauð (nýta afganga úr vikunni)	Heimabakað brauð, gróft t.d. Trefjabrauð, Byggbrauð, 3ja korna brauð	Sætara brauðmeti t.d. döðlubrauð, kryddbrauð, bananabrauð
- Ávöxtur	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti
- Álegg tvennt í boði hverju sinni dæmi um álegg	Smjör Kjötálegg, gúrka Kæfa, paprika Banani, mysingur Egg, ostur	Smjör Kæfa, paprika Kjötálegg, gúrka Banani, kaviar Ostur, tómatar	Smjör Ostur/paprika Tómatar/gúrka Mysingur/epli	Smjör Kjötálegg, gúrka Kæfa, paprika Banani, mysingur Egg, ostur	Smjör Ostur/gúrka Kæfa/ostur Mysingur/bananar

Mjólkuróþol og ofnæmi: Hafframjólki, vegan ostur og mjólkurlaust álegg og fæða - ath. skila þarf inn vottorði

Ath. Matseðill getur tekið breytingum og tekur mið af hátíðum og hefðum t.d. sprengidagur (saltkjöt og baunir) og bóndadagur þá er þórrablót leikskólans. Gert með fyrirvara um hgsanlegar villur/breytingar.



Matseðill Brimver/Æskukot



2020-2021

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
Morgunverður	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi	Morgungraut, ávaxtabitar & Þorskalýsi
Morgun-hressing	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxtabiti og grænmetisbiti	Ávaxta-og grænmetisbiti
Hádegisverður: 7-11 sept. 2-6 nóv. 28-30 des. 22-26 feb. 19-23 apríl 14-18 júní	Fiskibaka Ofnbökuð Þorsk/ýsuflétta með hýðishrísgrónum og fersku salati	Skyr Hrært skyr með rjóma, flatkökur og kjöt áleggi	Kjöt og grænmeti að hætti kokksins	Fiskur gufusoðin , kartöflur, rófur/gulrætur, laukur og smjör	Regnboga pizza með grænmeti og osti
Hádegisverður: 14-18.sept. 9-13 nóv. 4-8 jan. 1-5 mars 26-30 apríl 21-25 júní	Plokkfiskur Ýsa/þorskur Kartöflur, rúgbrauð með smjöri, ásamt gúrku/gulrótarstrímlum eða tómatabátum	Kjúklingaveisla Ofnsteiktur kjúklingur með ofnsteiktu grænmeti og sætum kartöflum	Kjötsúpa Grænmetishlaðin soðsúpa með lambakjöti	Fiskur gufusoðin , kartöflur, rófur/gulrætur, laukur og smjör	Hvítlauks bleikja Ofnbökuð bleikja/lax sem velt hefur verið upp úr hvítlauk, steinselju og brauðraspi Sætar kartöflur og rötargrænmeti
Hádegisverður: 21-25 sept. 16-20 nóv. 11-15 jan. 8-12 mars 3-7 maí 28-30 júní	Steiktur Fiskbollur kartöflur, lauksósa og ferskt grænmeti	Slátur soðið Lifrarpylsa og blóðmöri, kartöflur og rófur/jafningur	Grænmetisbuff með hýðis/bygggrjónum og köld sósu (sósa úr súrumjólk/sýrðu m rjóma)	Fiskur gufusoðin , kartöflur, rófur/gulrætur, laukur og smjör	Mexíkófjör Hakkblanda og ferskt grænmeti borið fram í heilheiti tortilla ásamt rifnum osti og sýrðum rjóma.
Hádegisverður: 28 sept. - 2 okt. 23-27 nóv. 18-22 jan. 15-19 mars 10-14 maí	Fiskur steiktur kartöflur, laukfeiti og ferskt salat	Hakk & spagetti borið fram með fersku grænmeti	Bygglöguð grænmetissúpa Borin fram með heimabökuðu brauði og áleggi	Fiskur gufusoðin , kartöflur, rófur/gulrætur, laukur og smjör	Grænmetislasanja með ostatopp, ásamt sýrðum rjóma
Nónhressing	Heimabakað brauð, gróft t.d. Trefjabrauð, Byggbrauð, 3ja korna brauð	Heimabakað brauð, gróft t.d. Trefjabrauð, Byggbrauð, 3ja korna brauð	Ristað brauð eða Hrökkbrauð (nýta afganga úr vikunni)	Heimabakað brauð, gróft t.d. Trefjabrauð, Byggbrauð, 3ja korna brauð	Sætara brauðmeti t.d. döðlubrauð, kryddbrauð, bananabrauð
- Ávöxtur	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti	Ávaxta- og grænmetisbiti
- Álegg tvennt í boði hverju sinni dæmi um álegg	Smjör Kjötálegg, gúrka Kæfa, paprika Banani, mysingur Egg, ostur	Smjör Kjötálegg, gúrka Tómatar/gúrka Mysingur/epli	Smjör Kæfa, paprika Kjötálegg, gúrka Banani, kaviar Ostur, tómatar	Smjör Kjötálegg, gúrka Kæfa, paprika Banani, mysingur Egg, ostur	Smjör Ostur/gúrka Kæfa/ostur Mysingur/bananar

Mjólkurópol og ofnæmi: Hafframjólk, vegan ostur og mjólkurlaust álegg og fæða - ath. skila þarf inn vottorði

Ath. Matseðill getur tekið breytingum og tekur mið af hátíðum og hefðum t.d. sprengidagur (saltkjöt og baunir) og bóndadagur þá er þorablót leikskólans. Gert með fyrirvara um hgsanlegar villur/breytingar.