



NORDANSTIGS
KOMMUN

Råvarumatsedel för skolrestauranger vårterminen 2019

I måltiden ingår råkost, dressing, mjölk eller vatten, bröd och smörblandning

| | Alternativ 1 | Alternativ 2 |
|----|---|----------------------------------|
| | Vecka 11 | |
| Må | Lasagne med linser och paprika | Pytt i panna/blandad rätt |
| Ti | Quinoabiffar, kall spenatsås, potatis | Färs/inlagd sill på salladsbuffé |
| On | Chili sin carne, ris, grönsaker | Fisk |
| To | Siciliansk bolognese, pasta | Korv |
| Fr | Morot- och apelsinsoppa m. nybakat bröd | Nötkött helt/skav |
| | Vecka 12 | |
| Må | Broccoli- och pastagrätäng | Fläskkött |
| Ti | Aloo Gobi indisk blomkålsgröta, ris | Fisk |
| On | Grätäng med sojafärs, zucchini och tomat | Kyckling |
| To | Bön- och kikärtsbiffar med ajvarsås, ris | Färs |
| Fr | Krämig tomatsoppa, nybakat bröd | Fisk |
| | Vecka 13 | |
| Må | Linsgryta med ris och grönsaker | Fläskkött |
| Ti | Rödbetsbiffar, potatismos, limeyoghurt | Korv Nyckelhålsmärkt |
| On | Paj med grönkål, grönsaker | Fisk |
| To | Enchiladas med linsröra, grönsaker | Pasta |
| Fr | Potatis och purjolökssoppa, nybakat bröd | Kyckling |
| | Vecka 14 | |
| Må | Vegetarisk pannbiff med lök, potatis, sås, lingon | Korv |
| Ti | Nudelwok med sweetchili | Kyckling |
| On | Panerad aubergine, klyftpotatis, mangosås | Fisk |
| To | Broccolibiffar, champinjonsås, bulgur | Skav |
| Fr | Husets val | |
| | Vecka 15 | |
| Må | Kikärtsbiff med purjolök och bulgur | Matig tjockpannkaka/omelett |
| Ti | Lins- och blomkålscurry, ris | Fet fisk |
| On | Pasta penne med tomatås, sojakorv | Fläskkött |
| To | Majs- och sötpotatisbiff, tzatsiki o rostad potatis | Kyckling färs |
| Fr | Grandma Craigsoppa, nybakat bröd | Fisk |
| | Vecka 16 | |
| Må | Sloppy Joe med pulled vege | Kyckling korv |
| Ti | Morots- och halloumibiffar, hummus, bulgur | Färs |
| On | Påsklunch | |
| To | Kökets val | |
| Fr | LOV | |
| | Vecka 17 | PÅSKLOV |



NORDANSTIGS
KOMMUN

Råvarumatsedel för skolrestauranger vårterminen 2019

I måltiden ingår råkost, dressing, mjölk eller vatten, bröd och smörblandning

Vecka 18

| | | |
|----|---|----------|
| Må | Ugnsbakad färslimpa, potatis, sås, gurka o lingon | Kyckling |
| Ti | Rotfruktsnudlar Teriaki | Korv |
| On | Solskenslasagne | Färs |
| To | Pastagrätäng med sojafärs och fetaost | Fisk |
| Fr | Gulashsoppa, nybakat bröd | Kyckling |

Vecka 19

| | | |
|----|--|--------------------------------|
| Må | Tacogrätäng m quinoa | Matig tjock pannkaka / omelett |
| Ti | Rotfruktsplätt med rootslow | Kyckling |
| On | Falafel med italiensk tomatsås, matvete | Fisk |
| To | Veg. vårrullar med wokade nudlar o sweetchilisås | Färs |
| Fr | Husets val | |

Vecka 20

| | | |
|----|--|-----------|
| Må | Veg. Pannbiff med lök, sås, potatis | Kyckling |
| Ti | Veg. Bolognese med spagetti | Fet fisk |
| On | Rödbetsbiffar med potatis, kallkaprissås | Fläskkött |
| To | Chili sin carne, ris gränsaker | Färs |
| Fr | Asiatisk morotsoppa med nybakat bröd | Fisk |

Vecka 21

| | | |
|----|---|----------|
| Må | Halloumi pytt i panna med vitlökssås | Kyckling |
| Ti | Weggi korv med potatismos | Nötkött |
| On | Timjandoftande rotfruktsgryta med nybakat bröd | Fisk |
| To | Quinoaburgare med chilidressing, rostad potatis | Korv |
| Fr | Tomatsoppa med quesadillas | Kyckling |

Vecka 22

| | | |
|----|---|----------------------|
| Må | Grönsaksbiff, tzatziki och rostad potatis | Fisk |
| Ti | Asiatisk gryta med mango och ris | Korv Nyckelhålsmärkt |
| On | Ratatouille med bönor, nybakat bröd | Färs |
| To | LOV | |
| Fr | LOV | |

Vecka 23

| | | |
|----|---|----------------------------------|
| Må | Spaghetti med linssås | Blodpudding, keso och lingonsylt |
| Ti | Blomkålsbiffar med kall basilikasås, bulgur | Kyckling |
| On | Quornfilé med bearnaisesås o klyftpotatis | Fisk |
| To | LOV | |
| Fr | LOV | |

Vecka 24

| | | |
|----|-------------------------|------|
| Må | Medelhavspaj med sallad | Fisk |
| Ti | Husets val | |
| On | Husets val | |
| To | Avslutning | |

Med reservation för eventuella ändringar

Karin Henningsson, kostchef, 0652-361 64

Smaklig måltid önskar personalen