

Hádegismatseðill fyrir leik- og grunnskóla

Boðið upp á eina til tvær tegundir af ávöxtum í hádeginu, reynt að hafa valið fjölbreytt. Hugmyndir af meðlæti fylgja all flestum uppskriftunum.

Vika 2

Mánudagur

Steiktur fiskur.

Meðlæti:	Kartöflur
Meðlæti:	Blandað grænmeti eða sýrðar gúrkur
Sósa/viðbit:	Köld eða heit sósa
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Banar og appelsínur
Drykkur:	Vatn

Þriðjudagur

Hakkbollur eða kjötbollur

Meðlæti:	Kartöflur eða stappað kartöflumauk
Meðlæti:	Rauðrófur eða rauðkál
Sósa/viðbit:	Brún sósa eða köld sósa
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Melónur
Drykkur:	Vatn

Miðvikudagur

Ofnbökuð ýsa

Meðlæti:	Kartöflur eða hrísgrjón
Meðlæti:	Soðnar gulrætur
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Epli og bananar
Drykkur:	Vatn

Fimmtudagur

Svína eða lambapottréttur

Meðlæti:	Kartöflumús, hrísgrjón eða bygg
Meðlæti:	Brauð eða spaghettí
Hrátt grænmeti:	Blandað salat
Ávextir:	Perur og mandarínur
Drykkur:	Vatn

Föstudagur

Pastaréttur

Meðlæti:	Brauð
Sósa/viðbit:	Smjörvi
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Ferskur ananas
Drykkur:	Vatn