

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 4

Mánudagur

Kjöthleifur eða kjötbúðingur

Meðlæti:	Kartöflur og grænar baunir
Meðlæti:	Rauðkál eða rauðrófur
Sósa/viðbit:	Brún sósa
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Melónur
Drykkur:	Vatn

Þriðjudagur

Silungur eða ýsuréttur

Meðlæti:	Soðnar eða steiktar kartöflur eða hrísgrjón
Sósa/viðbit:	Köld eða heit sósa
Hrátt grænmeti:	Gúrkur og tómatar eða ferskt salat
Ávextir:	Epli og kíwí
Drykkur:	Vatn

Miðvikudagur

Soðið eða steikt lambakjöt

Meðlæti:	Soðnar kartöflur, kartöflugratín eða hrísgrjón
Meðlæti:	Steiktur gulrætur, soðnar gulrætur eða rófur
Sósa/viðbit:	Karrysósa, bún sósa eða grænmetissósa
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Ferskur ananas
Drykkur:	Vatn

Fimmtudagur

Fiskipottréttur

Meðlæti:	Kartöflur eða hrísgrjón
Meðlæti:	Brauð
Hrátt grænmeti:	Ferskt salat
Ávextir:	Appelsínur og bananar
Drykkur:	Vatn

Föstudagur

Kraft eða lauksúpa

Meðlæti:	Brauð eða bollur
Sósa/viðbit:	Smjörvi
Hrátt grænmeti:	Grænmetisbitar
Ávextir:	Bananar og epli
Drykkur:	Vatn