



# Meny för Avesta Kommuns skolor Vårterminen 2012

## Vecka 2 9 januari- 13 januari

- Måndag Lovdag
- Tisdag Pasta med ost och skinksås, röd linsallad  
Pasta med vitlöksdoftande tomatsås
- Onsdag Fisk Benedectine, kokt potatis  
Kalops med kokt potatis
- Torsdag Knuts frestelse (Köttfärs och potatisgratäng)  
Husets goda soppa, mjukt bröd, färsk frukt
- Fredag Köttbullar med hemlagat potatismos  
Stekt strömming med hemlagat potatismos

## Vecka 3 16 januari- 20 januari

- Måndag Korv med stuvade makaroner  
Pastagrätäng med kyckling
- Tisdag Nötköttsgryta med rotsaker, kokt potatis  
Potatisbullar med lingonsylt och keso
- Onsdag Fiskgratäng på sej med örter, hemlagat mos  
Ugnstekt falukorv med hemlagat potatismos
- Torsdag Hemlagad köttfärslimpa, brunsås och potatis  
Couscouspytt med en vitlöksdoftande kall sås
- Fredag Kyckling med currysås och kokt ris  
Ugnstekt fisk med kall sås och kokt ris

## Vecka 4 23 januari- 27 januari

- Måndag Korv Stroganoff med ris  
Kebabgratäng
- Tisdag Ugnstekt fisk, remouladsås, kokt potatis  
Portergryta med kokt potatis
- Onsdag Kyckling och rotsaksfrestelse  
Kryddig skinksås med pasta
- Torsdag Skogsbos broccolisoppa, grovt bröd, pålägg,  
frukt
- Fredag Pytt i panna, rödbetor, frukt  
Spagetti med köttfärssås  
Husets val



## Välkommen till bords!

### Vecka 5 30 januari - 3 februari

- Måndag Färsbiff med stekt lök, brunsås, kokt potatis,  
inlagd gurka  
Apelsin och chiligratinerad sej, kokt potatis
- Tisdag Ost och skinksallad m pasta, Rhode islandssås  
Kycklingsås med pasta
- Onsdag Championgratinerad fiskgratäng, kokt ris  
Kryddig korvgryta med bacon, kokt ris
- Torsdag Krämig tomatsoppa, mjukt bröd, pålägg, frukt  
Grillkorv, pasta
- Fredag Nasi Goreng med vitlökssås  
Vegetarisk lasagne

### Vecka 6 6 februari - 10 februari

- Måndag Elevernas önskedag
- Tisdag Fisk på Norrlandsvis, kokt potatis  
Minestronesoppa med mjukt bröd, frukt
- Onsdag Kycklingwok med cocosgrädd och nudlar  
Husets val
- Torsdag Kickis köttfärsgröta, kokt potatis  
Fiskgratäng med dill och citrus, potatis
- Fredag Kassler med potatisgratäng  
Krögarbiff med potatisgratäng

### Vecka 7 13 februari - 17 februari

- Måndag Korvbuffé med pasta  
Fiskgryta med pasta
- Tisdag Portergryta med kokt potatis  
Pastagrätäng med rotsaker och rökt fläskkött
- Onsdag Elevernas önskedag
- Torsdag Skinkstek, timjansås, kokt potatis, äppelmos  
Husets val
- Fredag Köttbullar med hemlagat potatismos  
Varm korv med hemlagat potatismos

Till måltiden serveras samtliga dagar minst 5  
sorters sallader hårt bröd, margarin.  
Vi har lättmjölk och vatten som dryck.



### Vecka 8 20 februari-25 februari

- Måndag Korv Forsell med kokt ris  
Ugnstekt fisk, remouladsås, kokt potatis
- Tisdag Elevernas önskedag
- Onsdag Skinkgratäng, broccoli  
Lapskojs med rödbetor
- Torsdag Pannkaka, mjukt bröd, frukt  
Ärtsoppa, mjukt bröd, frukt,
- Fredag Köttfärssås med spagetti  
Vitlöksdoftande grönsakssås, spagetti

### Vecka 9 SPORTLOV

### Vecka 10 5 mars -9 mars

- Måndag Gratinerad korv med äpple, kokt potatis  
Kyckling i timjansås, kokt potatis
- Tisdag Knuts frestelse (Köttfärsgratäng)  
Linsgratäng
- Onsdag Gulasch, kokt ris  
Dragonkryddad fisk, kokt ris
- Torsdag Petras varma pastasallad, gräddfilssås  
Majssoppa, mjukt bröd, pålägg, frukt
- Fredag Elevernas önskedag

### Vecka 11 12 mars -16 mars

- Måndag Pasta med skinksås  
Ostsås med morot, och paprika smak, pasta
- Tisdag Nötköttsgryta med rotsaker, kokt potatis  
Hemgjorda vegetariska biffar, kall sås,  
potatis
- Onsdag Orientalisk fiskgratäng på sej, potatismos  
Köttbullar, potatismos
- Torsdag Kycklingkorv med pasta  
Makaronipudding
- Fredag Kyckling med sötsur sås, ris  
Linsbiffar med sötsur sås, ris



# Meny för Avesta Kommuns skolor Vårterminen 2012

## Vecka 12 19 mars - 23 mars

- Måndag Ugnstekt falukorv med stuvade makaroner  
Vegetarisk sås med makaroner
- Tisdag Stekt fisk med mangosås, kokt potatis  
Köttfärsjärpar i gräddsås, potatis, inlagd gurka
- Onsdag Chiligratinerad kassler, hemlagat potatismos  
Ugnstekt nötkorv med hemlagat potatismos
- Torsdag Köttfärs i ugn m smaker av tomat o bacon, potatis  
Fiskgryta med vitlöksopping, kokt potatis, citron
- Fredag Chicken a la King, kokt ris  
Kökets val

## Vecka 13 27 mars - 30 mars

- Måndag Risotto med kall vitlöksås  
Pytt i panna, inlagda rödbetor
- Tisdag Tacokryddad köttfärsbiff, salsasås, pasta  
Ratatouille, kokt pasta
- Onsdag Kokt fisk med ägg- och persiljesås, kokt potatis  
Kickis köttfärsgryta, kokt potatis
- Torsdag Kebabgratäng med kryddstark kall sås  
Korv och rotsaksgryta med kokt potatis
- Fredag Petras varma pastarätt, yoghurt dressing  
Grönsaks-lasagne

## Vecka 14 2 april - 6 april

- Måndag Kycklingwok med nudlar, sötsursås  
Currydoftande grönsaksgryta, kokt potatis
- Tisdag PÅSKBORD
- Onsdag Fiskgryta med aioli, kokt potatis  
Husets val
- Torsdag Köttbullar med stuvade grönsaker  
Korv med makaroner
- Fredag Lovdag



## Vecka 15 9 april -13 april Påsklov

## Vecka 16 16 april - 20 april

- Måndag Lapskojs med inlagda rödbetor  
Pastagrätäng med köttfärs
- Tisdag Ugnstekt fisk, Loffes fiskås, kokt potatis  
Marockansk köttgryta med kokt potatis
- Onsdag Högsbosoppa, mjukt bröd, pålägg, färsk frukt  
Kassler med potatisgratäng
- Torsdag Lammcurry, kokt ris  
Pastasallad med skinka
- Fredag Raggmunk med lingonsylt, keso, färsk frukt  
Blodpudding med lingonsylt, färsk frukt

## Vecka 17 23 april-27 april

- Måndag Leksandskorv, hemlagat potatismos  
Nötköttbullar, sås, potatismos, lingon
- Tisdag Gulasch, kokt ris  
Örtkryddad fiskgratäng, kokt ris, broccoli
- Onsdag Köttfärslimpa, lingonsås, kokt potatis  
Pastasallad, röd kall sås,
- Torsdag Oxpytt med inlagda rödbetor, färsk frukt  
Afrikansk soppa med bönor, bröd, frukt
- Fredag Pastagrätäng med kyckling  
Svamp-lasagne

## Vecka 18 30 april - 4 maj

- Måndag Lovdag
- Tisdag Lovdag
- Onsdag Lammfärsbiff med Raita och bulgur  
Pastasallad med skinka, bröd, ost, färsk frukt
- Torsdag Chili con carne, kokt ris  
Fisk med spenatstuvning, kokt potatis
- Fredag Sjömansbiff med inlagd gurka  
Pasta med ost och broccolisås



## Vecka 19 7 maj - 11 maj

- Måndag Kycklingbiff, sötsur sås, kokt ris  
Grönsaksomelett i ugn
- Tisdag Fläskkarré, sås, potatis, äppelmos  
Korvgryta med kokt pasta
- Onsdag Ugnstekt fisk, kall örtås, kokt potatis  
Lapskojs med inlagda rödbetor
- Torsdag Hemgjorda biffar, salsasås, klyftpotatis  
Grönsaksbiff, salsasås, klyftpotatis
- Fredag Kökets önskerätter

## Vecka 20 14 maj - 18 maj

- Måndag Kycklinggryta Tikka Masala, kokt ris  
Vegetarisk rispilaff
- Tisdag Köttbullar, brunsås, kokt potatis, inlagd gurka  
Kåldolmar, brunsås, kokt potatis, lingonsylt
- Onsdag Salsagrätinerad fiskfilé, potatismos  
Husets goda soppa, mjukt bröd, färsk frukt
- Torsdag Lovdag
- Fredag Lovdag

**Till måltiden serveras samtliga dagar minst 5  
sorters sallader, hårt bröd, margarin. Vi  
har lättmjölk och vatten som dryck.**



# Meny för Avesta Kommuns skolor Vårterminen 2012



## Vecka 21 21 maj - 25 maj

- Måndag Biff Stroganoff, kokt ris  
Vegetarisk trädgårdsmästargryta, ris
- Tisdag Ugnstekt fisk, Ronnies fisksås, kokt potatis  
Pastasallad m Rhode Islandsås, bröd, frukt
- Onsdag Ugnstekt falukorv, potatismos  
Kyckling i curry kokt ris
- Torsdag Ost och broccolipaj, färsk frukt  
Köttfärssås med pasta
- Fredag Kökets val  
Örtkryddad grönsakssås med pasta

## Vecka 22 28 maj - 1 juni

- Måndag Varm korv med potatismos  
Chilikryddad fiskgratäng med mos
- Tisdag Köttgryta med smak av spiskummin, ris  
Vegetarisk pytt i panna
- Onsdag Ugnstekt fisk, sauce verte, kokt potatis  
Potatissallad med kassler
- Torsdag Lasagne  
Kökets val
- Fredag Wraps med kött och ris fyllning, majs,  
gräddfil, sweet chilisås, frukt  
Kökets val

## Vecka 23 4 juni - 8 juni

- Måndag Pasta med kycklingsås  
Ost och skinksallad, bröd, färsk frukt
- Tisdag Thaifisk med kokt ris  
Köttfärskrätter
- Onsdag Lovdag
- Torsdag Korvbuffé  
Fiskrätter
- Fredag Skolavslutning

## Skolmaten

Vi erbjuder varje dag våra elever två olika rätter. Vår sallads buffé innehåller alltid minst fem olika sallader och den är anpassad utifrån årstiden. Vi har lättmjölk och vatten som dryck till måltiden.

## Skollunchen

ger dig 30 procent av ditt dagsbehov. Du behöver också äta en frukost, middag och gärna två mellanmål.

Skollunchen är viktig för dig så att du orkar lära in och ska klara av en hel skoldag.



*Ha en skön sommar!*

## Specialkost

Har du en sjukdom som kräver en specialkost ska du vända dig till skolsköterskan för att få ett intyg som du sedan ska ge till din skolrestaurang. Är du inte i skolan av någon anledning så meddela/ring köket att du inte kommer den dagen.

## Miljöhänsyn

En önskan från oss som arbetar med skolmaten i Avesta är att du som matgäst inte ska ta mer mat än du orkar äta. Tänk på att ögat är hungrigare än magen.

Ta hellre om en extra gång så du slipper slänga mat vilket inte är bra för vår miljö.

Det ger också mer utrymme ekonomiskt för överraskningar och favoriträtter om du inte slänger mat.

## Övrigt

Vi följer Svenska Livsmedelsverkets Bra mat i skolan,  
Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem

Kontakta gärna Eva Södergård om du har synpunkter, bra idéer eller frågor om skolmaten. Finns på telefon 0226-645045  
[www.avesta.se/Barn-Utbildning/Maltider/Matsedel/](http://www.avesta.se/Barn-Utbildning/Maltider/Matsedel/)