



**ÅMÅLS KOMMUN**

[www.amal.se](http://www.amal.se)

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 43

---

#### MÅNDAG

19 OKT

Karlbergs pastasås med cellentani, riven ost och kryddiga frön

Krämig Kycklinggryta med curry, pasta

Skinkpaj med tomat och fetaost

---

#### TISDAG

20 OKT

Kikärtsbiff / Broccoliburgare och potatisgratäng

Kassler och potatisgratäng

Thaigryta med kycklingfärs, havreris

---

#### ONSDAG

21 OKT

Quorngröda med majs och fetaost, potatis

Fiskbullar i dillsås, potatis

Ceasarsallad, bröd

---

#### TORSDAG

22 OKT

Veg. Lasagne

Lasagne

---

#### FREDAG

23 OKT

Potatisbullar med lingonsylt /krämig lingon- & örtyoghurt

Potatisbullar / Blodpudding, lingonsylt / krämig lingon- & örtyoghurt

Surprise

---





**ÅMÅLS KOMMUN**  
www.amal.se

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 44

---

MÅNDAG

26 OKT Lov

---

TISDAG

27 OKT Lov

---

ONSDAG

28 OKT Lov

---

TORSDAG

29 OKT Lov

---

FREDAG

30 OKT Lov

---





---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 45

---

#### MÅNDAG

2 NOV

Lov

---

#### TISDAG

3 NOV

Greenburger med rökig ajvarröra och potatismos

Stekt sej, kall dillsås med citron och vitlök, potatismos

Ost- och skinksallad, dressing, bröd

---

#### ONSDAG

4 NOV

Green Ost- och broccolisås med bulgur

Kycklinggratäng med potatis och morot

Spenat- och fetaostpaj

---

#### TORSDAG

5 NOV

Minivårrullar med basmatiris och sweetchilidressing

Kycklingsås Romana (paprika, lök, & apelsin), pasta

---

#### FREDAG

6 NOV

Ärtsoppa

Pannkaka med sylt/bär och keso

Surprise

---





**ÅMÅLS KOMMUN**

[www.amal.se](http://www.amal.se)

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 46

---

MÅNDAG

9 NOV

Grönsaksbullar med vitlöksyoghurt och durumvete  
Köttbullar med brunsås, potatis och lingonsylt  
Ost- och purjolökspaj med örtpopping

---

TISDAG

10 NOV

Grönsaksgratäng  
Fiskpudding med skirat smör, potatis och ärter  
Kycklingfärsbolognese med pasta

---

ONSDAG

11 NOV

Veg. Thaingryta med basmatiris/ matvete  
Thaikyckling med basmatiris/ matvete  
Pasta med lax och spenat i citronsås

---

TORSDAG

12 NOV

Vegoburgare med bröd, dressing och ugnrostade rotfrukter  
Fiskburgare med bröd, remoulad och ugnrostade rotfrukter  
Pastasallad med bacon, dressing & bröd

---

FREDAG

13 NOV

Broccolisoppa med fröclick och mjukt bröd  
Surprise

---





**ÅMÅLS KOMMUN**

[www.amal.se](http://www.amal.se)

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 47

---

MÅNDAG

16 NOV

Veg. Chili sin carne med ris

Chili con carne med ris

Fish´n slaw (med tortilla, cole slaw och salsa)

---

TISDAG

17 NOV

Caribbeanbiff med kall sås och potatis

Stekt torskfilé med kall sås och potatis

Italienska köttbullar i tomatsås med spaghetti

---

ONSDAG

18 NOV

Champinjon- och tomatsås med spenat, pasta

Pasta med kycklingsås, riven ost

Skinkpaj med tomat och fetaost

---

TORSDAG

19 NOV

Sötstark blomkålscurry med ananas, potatis

Kokt sej med ägg- och persiljesås, potatis, kokta ärtor

Pastagrätäng med broccoli och kyckling

---

FREDAG

20 NOV

Vegetarisk Stroganoff med havreris

Korv Stroganoff med havreris

Surprise

---





**ÅMÅLS KOMMUN**

[www.amal.se](http://www.amal.se)

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 48

---

MÅNDAG

23 NOV

Pasta med ost- och grönkålssås, toppas med rostade frön  
Spaghetti med köttfärsås, riven ost, kryddrostade frön  
Nudelwok med räkor

TISDAG

24 NOV

Broccoligratäng, potatis  
Hot cod (stekt fisk) med korvbröd och aioli, potatismos  
Mexikansk pastasallad med majs, avokado och nachos

ONSDAG

25 NOV

Quorngulasch med potatis/ bulgur  
Gulaschgryta med potatis / bulgur  
Gratinerad kyckling med tomat, havreris

TORSDAG

26 NOV

Couscous-schnitzel, kall bearnaisesås & klyftpotatis  
Broccolisallad med fetaost och rostad sötpotatis

FREDAG

27 NOV

Höstens primörsoppa, smörgås  
Surprise

---





**ÅMÅLS KOMMUN**

[www.amal.se](http://www.amal.se)

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 49

---

#### MÅNDAG

30 NOV

Pulled BBQ vego med pitabröd, sallad och dressing

Krämig Kycklinggryta med curry, pasta

---

#### TISDAG

1 DEC

Kikärtsbiff och potatisgratäng, vitlökssrostade morötter

Kassler och potatisgratäng, vitlökssrostade morötter

Korv wok med karibisk touch

---

#### ONSDAG

2 DEC

Quorn gryta med majs och fetaost, matvete

Fiskbullar i dillsås, potatis, ärter

Ceasarsallad, bröd

---

#### TORSDAG

3 DEC

Grönsakslasagne

Lasagne

---

#### FREDAG

4 DEC

Potatisbullar med keso /krämig lingon- & örtyoghurt

Potatisbullar / Blodpudding, lingonsylt / keso / lingon- & örtyoghurt

Surprise

---





**ÅMÅLS KOMMUN**

[www.amal.se](http://www.amal.se)

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 50

---

#### MÅNDAG

7 DEC

Pasta med paprika och squashesås

Pasta med Ost- och skinksås

Fiskburgare med bröd, remoulad och ugnrostade rotfrukter

---

#### TISDAG

8 DEC

Caribbeanbiff, kall sås med rödlök, potatis

Stekt sej med grön örtsås och potatismos

Kycklingsallad med pasta, quinoa och mango, sweetchilidressing

---

#### ONSDAG

9 DEC

Veg. Tacobuffé

Tacobuffé

---

#### TORSDAG

10 DEC

Pasta- och broccoligratäng

Fiskgratäng Bonjour, kokt potatis, broccoli

Köttfärsbiffar med fetaost, klyftpotatis och tsatziki

---

#### FREDAG

11 DEC

Tomatsoppa- Bygg din egen // Fralla & ost

Surprise

---







**ÅMÅLS KOMMUN**

[www.amal.se](http://www.amal.se)

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 51

---

MÅNDAG

14 DEC

Thailändsk kikärtsgryta med basmatiris

Thaigryta med kyckling och röd curry, basmatiris

Grönkålspaj med julskinka, senapscremé

---

TISDAG

15 DEC

Broccolimedaljong med rökig ajvarröra och potatis

Stekt sej, kall dillsås med citron och vitlök, potatis

Pastagrätäng med chorizo

---

ONSDAG

16 DEC

Litet Julbord

---

TORSDAG

17 DEC

Sojakorv med potatismos

Ugnstekt falukorv med potatismos

Surprise

---

FREDAG

18 DEC

Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med ost, frukt

Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med skinka, frukt

Surprise

---

