



**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  
Pastasallad med bacon

---

#### TISDAG

20 OKT

Kikärtsbiff och potatisgratäng  
Kassler och potatisgratäng  
Grynsallad med fetaostkräm och rostade pumpakärnor

---

#### ONSDAG

21 OKT

Quorngröta med majs och fetaost, potatis  
Fiskbullar i dillsås, potatis  
Bulgursallad med melon, rucola och fetaost

---

#### TORSDAG

22 OKT

Veg. Lasagne  
Lasagne  
Ceasarsallad

---

#### 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

Pastasallad med pesto och kidneybönor

---

#### ONSDAG

4 NOV

Green Ost- och broccolisås med bulgur

Kycklinggratäng med potatis och morot

Tonfisksallad

---

#### TORSDAG

5 NOV

Minivårullar med basmatiris och sweetchilidressing

Ost- och skinksallad

---

#### 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

Matvetesallad med ägg

---

TISDAG

10 NOV

Grönsaksgratäng

Fiskpudding med skirat smör, potatis och ärter

Kökets kreativa sallad

---

ONSDAG

11 NOV

Veg. Thaigryta med basmatiris/ matvete

Thaikyckling med basmatiris/ matvete

Räk- och äggsallad

---

TORSDAG

12 NOV

Vegoburgare med bröd, dressing och ugnstrostade rotfrukter

Fiskburgare med bröd, remoulad och ugnstrostade rotfrukter

Ceasarsallad

---

FREDAG

13 NOV

Broccolisoppa med frökläck 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

Kökets kreativa sallad

---

TISDAG

17 NOV

Caribbeanbiff med kall sås och potatis

Stekt torskfilé med kall sås och potatis

Ost- och skinksallad

---

ONSDAG

18 NOV

Champinjon- och tomatsås med spenat, pasta

Pasta med kycklingsås, riven ost

Quinoasallad med krispiga grönsaker

---

TORSDAG

19 NOV

Sötstark blomkålscurry med ananas, potatis

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

Bulgursallad med melon, rucola och fetaost

---

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 köttfärssås, riven ost, kryddrostade frön  
Grynsallad med ugnrostade rödbetor och fetaost

TISDAG

24 NOV

Lasagne med ost och solroskärnor  
Hot cod (stekt fisk) med korvbröd och aioli, potatismos  
Pastasallad med skinka

ONSDAG

25 NOV

Quorngulasch med potatis/ bulgur  
Gulaschgryta med potatis / bulgur  
Matvetesallad med ägg

TORSDAG

26 NOV

Couscous-schnitzel, kall bearnaisesås & klyftpotatis  
Kycklingsallad

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

---

TISDAG

1 DEC

Kikärtsbiff och potatisgratäng, vitlökssrostade morötter

Kassler och potatisgratäng, vitlökssrostade morötter

Grynsallad med fetaostkräm och rostade pumpakärnor

---

ONSDAG

2 DEC

Quorn gryta med majs och fetaost, potatis

Fiskbullar i dillsås, potatis, ärter

Ost- och skinksallad

---

TORSDAG

3 DEC

Grönsakslasagne

Lasagne

Ceasarsallad

---

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

Broccolisallad med rostad sötpotatis

---

TISDAG

8 DEC

Caribbeanbiff, grön örtsås, potatismos

Stekt sej med grön örtsås och potatismos

Pastasallad med skinka

---

ONSDAG

9 DEC

Veg. Tacobuffé

Tacobuffé

---

TORSDAG

10 DEC

Pasta- och broccoligratäng

Fiskgratäng Bonjour, kokt potatis, broccoli

Kycklingsallad

---

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

Pastasallad med pesto och kidneybönor

---

TISDAG

15 DEC

Broccolimedaljong med rökig ajvarröra och potatis

Stekt sej, kall dillsås med citron och vitlök, potatis

Kycklingsallad med pasta och quinoa

---

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

---

