



ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 17

Måndag

Kikärtsbiff med ruccolasås och bulgur
Köttbullar med brunsås, potatis och lingonsylt
Ugnsrostade rotfrukter

Tisdag

Sojakorv med korvbröd och aioli, mos
Hot cod (stekt fisk) med korvbröd och aioli, potatismos
Kökets kreativa sallad

Onsdag

Champinjon- och tomatsås med spenat, pasta
Pasta med tomat- och skinksås, riven ost
Enjoy Ugnsrostade morötter med kikärter, harissakryddad yoghurt

Torsdag

Sötstark blomkålscurry med ananas, matvete
Kokt sej med ägg- och persiljesås, potatis, kokta ärtor
Pastasallad med pesto och kidneybönor

Fredag

Vegetarisk Stroganoff med havreris
Kycklingkorv-stroganoff med havreris
Surprise





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 18

Måndag

Linsgryta med pumpa, havreris

Chili con carne med ris

Kökets kreativa sallad

Tisdag

Caribbeanbiff, morotssatziki, potatismos

Stekt torskfilé med morotssatziki och potatismos

Ugnsrostade rotfrukter

Onsdag

Ärtnuggets med rökig ajvarröra och bulgur

Kålpudding, brunsås och potatis

Grynsallad med fetaostkräm och rostade pumpakärnor

Torsdag

Indisk grönsakssymfoni med tortillabröd och mangodressing

BBQ Fajita med tortillabröd gräddfil

Rissallad med rostad paprika, baba ganoush

Fredag

Potatis- och morotssoppa med creme fraicheklick, frön & krutonger, bröd

Surprise





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 19

Måndag

Pasta med ost- och grönkålssås, toppas med rostade frön

Pasta med kycklingsås

Kökets kreativa sallad

Tisdag

Kikärtsbiff och potatisgratäng, vitlöksrostade morötter

Kassler och potatisgratäng, vitlöksrostade morötter

Matvetesallad med ägg

Onsdag

Linsgryta med kokos, Bulgur

Fiskbullar i dillsås, potatis, ärter

Ugnsrostade rödbetor med fetaost

Torsdag

Veg. Lasagne

Lasagne

Surprise

Fredag

Potatisbullar med keso, lingonsylt /krämig lingon- & örtyoghurt

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

Surprise





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 20

Måndag

Krämig sås med soltorkade tomater, champinjoner och rosmarin,
pasta

Pasta med Ost- och skinksås

Röda bönor med spenat och fetaost

Tisdag

Broccolimedaljong med kall grön örtsås och potatismos

Stekt sej med kall grön örtsås och potatismos

Kökets kreativa sallad

Onsdag

Vegetarisk Salladsbuffe med dressing och bröd

Salladsbuffe med dressing och bröd

Torsdag

Sommarsoppa, smörgås och frukt

Surprise

Fredag

Minivårullar med basmatiris och sweetchilidressing





ÅMÅLS KOMMUN
www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 21

Måndag

Sojakorv med potatismos & grillgurka
Varmkorv med potatismos & grillgurka
Kökets kreativa sallad

Tisdag

Grekisk vegogryta, bulgur
Fiskgratäng Bonjour, kokt potatis, broccoli
Surprise

Onsdag

Lov

Torsdag

Lov Kristi Himmelfärdsdag

Fredag

Lov





Skola Åmål kommun

VECKA 22

Måndag

Bolognese med gröna linser, spaghetti, riven ost
Spaghetti med köttfärssås, riven ost, kryddrostade frön
Ugnrostade rotfrukter

Tisdag

Potatis- och grönsaksgratäng med örter och tomat, grönsaksbiff
Fiskpudding med skirat smör, potatis och ärter
Kökets kreativa sallad

Onsdag

Veg. Thaigryta med basmatiris/ matvete
Thaikyckling med basmatiris/ matvete
Pastasallad med saltorkade tomater och oliver

Torsdag

Ärtsoppa
Pannkaka med sylt/bär och keso, frukt
Surprise

Fredag

Veg. Tacobuffé
Tacobuffé





ÅMÅLS KOMMUN
www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 23

Måndag

Lov

Tisdag

Kockarnas val

Onsdag

Kockarnas val

Torsdag

Kockarnas val

Fredag

Avslutning

