



---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 40

---

Måndag

Pasta med mustig linssås  
Spaghetti med köttfärsås, riven ost, kryddrostade frön

---

Tisdag

Potatis- och grönsaksgratäng med örter och tomat  
Fiskbullar i dillsås, potatis, ärter

---

Onsdag

Veg. Thaigryta med basmatiris/ matvete  
Thaikyckling med basmatiris/ matvete

---

Torsdag

Kebabkryddade quornbitar med bulgur, kebabsås och tortillabröd  
Kebab med bulgur, kebabsås och tortillabröd

---

Fredag

Ärtsoppa, mjukt bröd  
Pannkaka med sylt/bär och keso

---





**ÅMÅLS KOMMUN**

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

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 41

---

Måndag

Böngryta med kokosgrädde och vitlök, ris

Chili con carne med ris

---

Tisdag

Caribbeanbiff med kall sås och potatis

Stekt sej med kall sås och potatis

---

Onsdag

Ost- och purjolökspaj

Kryddig korvgryta med havreris

---

Torsdag

Couscous-schnitzel med olika rörer, ugnstrostad potatis

---

Fredag

Tacopastalåda med nachochips, tacosås och gräddfil

---





**ÅMÅLS KOMMUN**  
www.amal.se

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 42

---

Måndag

Falafel med vitlöksås, bulgur  
Köttbullar med brunsås, potatis och lingonsylt

---

Tisdag

Sojakorv med aioli och potatismos  
Panerad fisk med aioli och potatismos

---

Onsdag

Indisk grönsakssymfoni med tortillabröd och mangodressing  
BBQ Fajita med tortillabröd, gräddfil

---

Torsdag

Palak paneer med rostad tofu, ris  
Kökets köttfärsbiff med brunsås, potatis och lingonsylt

---

Fredag

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

---





**ÅMÅLS KOMMUN**

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

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 43

---

Måndag

Pasta med paprika och squashesås

Pasta med tomat- och skinksås, riven ost

---

Tisdag

Sötstark blomkålscurry med ananas, potatis

Kryddig Fiskgratäng med kokt potatis

---

Onsdag

Kryddig quorn gryta, havreris

Köttgryta med morot och champinjoner, potatis, ugnrostade rödbetor

---

Torsdag

Broccolimedaljong med varm dill- och citronsås och potatis

Stekt rödspätta med varm dill- och citronsås, potatis och citron

---

Fredag

Tomatsoppa- Bygg din egen // mjukt bröd & ost

---





**ÅMÅLS KOMMUN**  
www.amal.se

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 44

---

Måndag

Lov

---

Tisdag

Lov

---

Onsdag

Lov

---

Torsdag

Lov

---

Fredag

Lov

---





**ÅMÅLS KOMMUN**  
www.amal.se

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 45

---

Måndag

Lov

Tisdag

Libanesisk moussaka, bulgur

Fiskpudding med skirat smör, potatis och ärter

Onsdag

Veg. Thaingryta med basmatiris/ matvete

Thaikyckling med basmatiris/ matvete

Torsdag

Vegoburgare med bröd, dressing och ugnstrostade rotfrukter

Hamburgare, bröd, dressing och ugnstrostade rotfrukter

Fredag

Potatisbullar med keso, lingonsylt /krämig lingon- & örtyoghurt

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

---





**ÅMÅLS KOMMUN**

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

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 46

---

Måndag

Spaghetti med belugabolognese

Spaghetti med köttfärssås, riven ost, kryddrostade frön

---

Tisdag

Ärtnuggets med örtsås, potatis och rostade rotfrukter

Kotlettrad, örtsås, potatis och rostade rotfrukter

---

Onsdag

Mujadara med bulgur, stekt lök och aubergine

Korv Stroganoff med havreris

---

Torsdag

Champinjon- och tomatsås med spenat, pasta

Fisk med frasigt täcke, potatis och skirat smör

---

Fredag

Vegetarisk Cowboysoppa, smörgås

Cowboysoppa, smörgås

---





**ÅMÅLS KOMMUN**

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

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 47

---

Måndag

Caribbeanbiff med green garlicsås och potatismos

Köttbullar med potatismos, brunsås och lingonsylt

---

Tisdag

Kikärtsbiff och potatisgratäng, vitlöksrostade morötter

Kassler och potatisgratäng, vitlöksrostade morötter

---

Onsdag

Broccoligratäng, potatis

Stekt sej, kall sås och potatis

---

Torsdag

Kebabkryddade quornbitar med bulgur, kebabsås och tortillabröd

Kebab med bulgur, kebabsås och tortillabröd

---

Fredag

Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med ost

Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med skinka

---







**ÅMÅLS KOMMUN**

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

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 48

---

Måndag

Krämig sås med soltorkade tomater, champinjoner och rosmarin,  
pasta

Pasta med kycklingsås

---

Tisdag

Ärtgulasch med potatis/ bulgur

Gulaschgryta med potatis / bulgur

---

Onsdag

Quorngryta med majs och fetaost, potatis

Fiskbullar i dillsås, potatis, ärter

---

Torsdag

Grönsakslasagne

Lasagne

---

Fredag

Grönsakspytt, rödbetor

Pytt i panna och rödbetor

---





**ÅMÅLS KOMMUN**

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

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 49

---

Måndag

Pasta med ost- och grönkålssås, toppas med rostade frön

Pasta med Ost- och skinksås

---

Tisdag

Sojakorv med korvbröd och aioli, mos

Panerad fisk med aioli och potatismos

---

Onsdag

Minivårrullar med basmatiris och sweetchildressing

---

Torsdag

Pasta- och broccoligratäng

Fiskgratäng Bonjour, kokt potatis, broccoli

---

Fredag

Tomatsoppa- Bygg din egen // mjukt bröd & ost

---





**ÅMÅLS KOMMUN**  
www.amal.se

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 50

---

Måndag

Pastasås med paprika och squash  
Krämig Kycklinggryta med curry, pasta

Tisdag

Broccolimedaljong med kall sås och potatis  
Stekt torskfilé med kall sås och potatis

Onsdag

Litet Julbord

Torsdag

Pulled BBQ vego med pitabröd, sallad och dressing  
Gratinerad fisk med creme fraiche och chili, potatis

Fredag

Ärtsoppa  
Pannkaka med sylt/bär och keso

---





**ÅMÅLS KOMMUN**

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

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 51

---

Måndag

Ärtnuggets med rökig ajvarröra och bulgur

Chicken nuggets med currysås och ris / bulgur

---

Tisdag

Kockarnas val

---

Onsdag

Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med ost

Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med skinka

---

Torsdag

Lov

---

Fredag

Lov

---

