



**ÅMÅLS KOMMUN**

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

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 40

---

Måndag

Pasta med mustig linssås  
Spaghetti med köttfärssås, riven ost, kryddrostade frön  
Ost- och purjolökspaj med örttopping

Tisdag

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

Onsdag

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

Torsdag

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

Fredag

Ärtsoppa, mjukt bröd  
Pannkaka med sylt/bär och keso, frukt  
Surprise

---





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

Tisdag

Caribbeanbiff med kall sås och potatis  
Stekt sej med kall sås och potatis  
Lasagne med ost och solroskärnor

Onsdag

Ost- och purjolökspaj  
Kryddig korvgryta med havreris  
Stekt kryddfisk med potatis- och blomkålsmos

Torsdag

Couscous-schnitzel med olika röror, ugnstrostad potatis  
Raggmunk med stekt bacon och lingonsylt

Fredag

Tacopastalåda med nachochips, tacosås och gräddfil  
Surprise

---





**ÅMÅLS KOMMUN**

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

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 42

---

Måndag

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

Tisdag

Sojakorv med aioli och potatismos  
Panerad fisk med aioli och potatismos  
Rostade rödbetor & potatis, böndipp med brynt smör och västerbottenost, rostade frön

Onsdag

Indisk grönsakssymfoni med tortillabröd och mangodressing  
BBQ Fajita med tortillabröd, gräddfil  
Krämig spaghetti med lax och bacon

Torsdag

Palak paneer med rostad tofu, ris  
Kökets köttfärsbiff med brunsås, potatis och lingonsylt  
Rostad broccolisallad med fetaost och sötpotatis, vitlökssås

Fredag

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

---





**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

Falafelburgare med bröd, dressing och ugnrostade rotfrukter

---

Tisdag

Sötstark blomkålscurry med ananas, potatis

Kryddig Fiskgratäng med kokt potatis

Kycklingsallad med pasta och mango, sweetchilidressing

---

Onsdag

Kryddig quorn gryta, havreris

Köttgryta med morot och champinjoner, potatis, ugnrostade rödbetor

Broccolisoppa med frökläck, rostad broccoli och krutonger

---

Torsdag

Broccolimedaljong med varm dill- och citronsås och potatis

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

Ugnrostad rotselleri med rökt tofu och za'atar

---

Fredag

Tomatsoppa- Bygg din egen // mjukt bröd & ost

Surprise

---





**ÅMÅLS KOMMUN**  
www.amal.se

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 44

---

Måndag

Lov

---

Tisdag

Lov

---

Onsdag

Lov

---

Torsdag

Lov

---

Fredag

Lov

---





---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 45

---

Måndag

Lov

Tisdag

Libanesisk moussaka, bulgur  
Fiskpudding med skirat smör, potatis och ärter  
Kycklingfärsbolognese med pasta

Onsdag

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

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  
Surprise

---





**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  
Indisk Dahl med raita och ris

Tisdag

Ärtnuggets med örtsås, potatis och rostade rotfrukter  
Kotlettrad, örtsås, potatis och rostade rotfrukter  
Ost- och purjolökspaj med ruccolasås

Onsdag

Mujadara med bulgur, stekt lök och aubergine  
Korv Stroganoff med havreris  
Kycklingpanna med potatis, choritzo, rödlök och fetaost, gräddfil

Torsdag

Champinjon- och tomatsås med spenat, havreris  
Fisk med frasigt täcke, potatis och skirat smör  
Citrusdoftande kycklinggryta med kikärtter, bulgur

Fredag

Vegetarisk Cowboysoppa, smörgås och frukt  
Cowboysoppa, smörgås och frukt  
Surprise

---





**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  
Spenatpinnar med mangosalsa, chilimajo och tortillabröd

Tisdag

Kikärtsbiff och potatisgratäng, vitlöksrostade morötter  
Kassler och potatisgratäng, vitlöksrostade morötter  
Thaigryta med kycklingfärs, nudlar

Onsdag

Pasta- och broccoligratäng  
Stekt sej, kall sås och potatis  
Köttfärsgratäng med curry och mango, havreris

Torsdag

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

Fredag

Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med ost, frukt  
Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med skinka, frukt  
Surprise

---







**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

Tunnbrödsrulle (Tunnbröd med grillkorv, mos och gurkmajonnäs)

---

Tisdag

Ärtgulasch med potatis/ bulgur

Gulaschgryta med potatis / bulgur

Tacopaj, gräddfil

---

Onsdag

Quorngryta med persika och kokos, bulgur

Fiskbullar i dillsås, potatis, ärter

Ajvarkyckling med bulgur

---

Torsdag

Grönsakslasagne

Lasagne

---

Fredag

Grönsakspytt, rödbetor

Pytt i panna och rödbetor

Surprise

---





**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

Pulled BBQ vego med pitabröd, sallad och dressing

---

Tisdag

Sojakorv med aioli och potatismos

Panerad fisk med aioli och potatismos

Raggmunk med stekt bacon och lingonsylt

---

Onsdag

Minivårullar med basmatiris och sweetchilidressing

Krämig spaghetti med lax och bacon

---

Torsdag

Pasta- och broccoligratäng

Fiskgratäng Bonjour, kokt potatis, broccoli

Kycklingsallad med pasta och mango, sweetchilidressing

---

Fredag

Tomatsoppa- Bygg din egen // mjukt bröd & ost

Surprise

---





**ÅMÅLS KOMMUN**  
www.amal.se

---

## Skola Åmål kommun

### VECKA 50

---

Måndag

Pastasås med paprika och squash  
Krämig Kycklinggryta med curry, pasta  
Grönkålspaj med skinka, senapscremé

Tisdag

Broccolimedaljong med kall sås och potatis  
Stekt torskfilé med kall sås och potatis  
Kycklingpanna med potatis, choritzo, rödlök och fetaost, gräddfil

Onsdag

Litet Julbord

Torsdag

Sojakorv, potatismos och gurkmajonnäs  
Varmkorv, potatismos och gurkmajonnäs  
Surprise

Fredag

Ärtsoppa  
Pannkaka med sylt/bär och keso  
Surprise

---





**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, frukt

Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med skinka, frukt

Surprise

---

Torsdag

Lov

---

Fredag

Lov

---

