



ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 40

Måndag

Pasta med mustig linssås
Spaghetti med köttfärssås, riven ost, kryddrostade frön
Matvetesallad med ägg

Tisdag

Potatis- och grönsaksgratäng med örter och tomat, grönsaksbiff
Fiskbullar i dillsås, potatis, ärter
Kökets kreativa sallad

Onsdag

Veg. Thaingryta med basmatiris/ matvete
Thaikyckling med basmatiris/ matvete
Ugnrostade rotfrukter med grillost och za'atar

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





Skola Åmål kommun

VECKA 41

Måndag

Böngryta med kokosgrädde och vitlök, ris
Chili con carne med ris
Ugnsrostade rödbetor med fetaost

Tisdag

Caribbeanbiff med kall sås och potatis
Stekt sej med kall sås och potatis
Enjoy Ugnsrostade morötter med kikärter, yoghurt

Onsdag

Ost- och purjolökspaj
Kryddig korvgryta med havreris
Matvetesallad med ägg

Torsdag

Couscous-schnitzel med olika röror, ugnsrostad potatis
Kökets kreativa sallad

Fredag

Tacopastalåda med nachochips, tacosås och gräddfil
Surprise





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 42

Måndag

Falafel med vitlöksås, bulgur
Köttbullar med brunsås, potatis och lingonsylt
Ugnsrostade rotfrukter med fetaost

Tisdag

Sojakorv med aioli och potatismos
Panerad fisk med aioli och potatismos
Enjoy Ugnsrostad blomkål, morötter och grönkål

Onsdag

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

Torsdag

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

Fredag

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





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 43

Måndag

Pasta med paprika och squashesås
Pasta med tomat- och skinksås, riven ost
Rostad broccolisallad med fetaost och sötpotatis

Tisdag

Sötstark blomkålscurry med ananas, potatis
Kryddig Fiskgratäng med kokt potatis
Pastasallad med pesto och kidneybönor

Onsdag

Kryddig quorn gryta, havreris
Köttgryta med morot och champinjoner, potatis, ugnrostade rödbetor
Tabbouleh

Torsdag

Broccolimedaljong med varm dill- och citronsås och potatis
Stekt rödspätta med varm dill- och citronsås, potatis och citron
Matvetesallad med bönor

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





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 45

Måndag

Lov

Tisdag

Libanesisk moussaka, bulgur

Fiskpudding med skirat smör, potatis och ärter

Kökets kreativa sallad

Onsdag

Veg. Thaigryta med basmatiris/ matvete

Thaikyckling med basmatiris/ matvete

Rostad pumpa, sötpotatis med linser och broccoli

Torsdag

Vegoburgare med bröd, dressing och ugnrostade rotfrukter

Hamburgare, bröd, dressing och ugnrostade rotfrukter

Fredag

Potatisbullar med keso, lingonsylt /krämig lingon- & örtyoghurt

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

Surprise





Skola Åmål kommun

VECKA 46

Måndag

Spaghetti med belugabolognese
Spaghetti med köttfärssås, riven ost, kryddrostade frön
Enjoy Ugnstrostad blomkål, morötter och grönkål

Tisdag

Ärtnuggets med örtsås, potatis och rostade rotfrukter
Kotlettrad, örtsås, potatis och rostade rotfrukter
Kökets kreativa sallad

Onsdag

Mujadara med bulgur, stekt lök och aubergine
Korv Stroganoff med havreris
Pastasallad med saltorkade tomater och oliver

Torsdag

Champinjon- och tomatsås med spenat, havreris
Fisk med frasigt täcke, potatis och skirat smör
Enjoy Ugnstrostade morötter med kikärter, yoghurt

Fredag

Vegetarisk Cowboysoppa, smörgås
Cowboysoppa, smörgås
Surprise





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 47

Måndag

Caribbeanbiff med green garlicsås och potatismos
Köttbullar med potatismos, brunsås och lingonsylt
Grynsallad med ugnrostade rödbetor och fetast

Tisdag

Kikärtsbiff och potatisgratäng, vitlöksrostade morötter
Kassler och potatisgratäng, vitlöksrostade morötter
Matvetesallad med bönor

Onsdag

Pasta- och broccoligratäng
Stekt sej, kall sås och potatis
Ugnrostad brysselkål med pumpakärnor

Torsdag

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

Fredag

Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med ost
Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med skinka





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 48

Måndag

Krämig sås med soltorkade tomater, champinjoner och rosmarin,
pasta

Pasta med kycklingsås

Röda bönor med spenat och fetaost

Tisdag

Ärtgulasch med potatis/ bulgur

Gulaschgryta med potatis / bulgur

Enjoy Ugnstrostad blomkål, morötter och grönkål

Onsdag

Quorn gryta med persika och kokos, bulgur

Fiskbullar i dillsås, potatis, ärter

Pastasallad med soltorkade tomater och ruccola

Torsdag

Grönsakslasagne

Lasagne

Kökets kreativa sallad

Fredag

Grönsakspytt, rödbetor

Pytt i panna och rödbetor

Surprise





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 49

Måndag

Pasta med ost- och grönkålssås, toppas med rostade frön

Pasta med Ost- och skinksås

Kökets kreativa sallad

Tisdag

Sojakorv med aioli och potatismos

Panerad fisk med aioli och potatismos

Ugnsrostade rotfrukter med pumpakärnor

Onsdag

Minivårullar med basmatiris och sweetchilidressing

Torsdag

Pasta- och broccoligratäng

Fiskgratäng Bonjour, kokt potatis, broccoli

Quinoasallad med krispiga grönsaker

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
Rostad blomkål, sötpotatis och broccoli

Tisdag

Brocolimedaljong med kall sås och potatis
Stekt torskfilé med kall sås och potatis
Pastasallad med pesto och kidneybönor

Onsdag

Litet Julbord

Torsdag

Sojakorv, potatismos och gurkmajonnäs
Varmkorv, potatismos och gurkmajonnäs
Kökets kreativa sallad

Fredag

Ärtsoppa
Pannkaka med sylt/bär och keso
Surprise





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 51

Måndag

Ärtnuggets med rökig ajvarröra och bulgur

Chicken nuggets med currysås och ris / bulgur

Surprise

Tisdag

Kockarnas val

Onsdag

Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med ost

Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med skinka

Torsdag

Lov

Fredag

Lov

