



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

Sojakorv, potatismos och gurkmajonnäs
Varmkorv, potatismos och gurkmajonnäs

Fredag

Ärtsoppa
Pannkaka med sylt/bär och keso





ÅMÅLS KOMMUN
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





ÅMÅLS KOMMUN
www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 52

Måndag

Lov

Tisdag

Lov

Onsdag

Lov

Torsdag

Lov

Fredag

Lov





ÅMÅLS KOMMUN
www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 1

Måndag

Lov

Tisdag

Lov

Onsdag

Lov

Torsdag

Lov

Fredag

Lov





ÅMÅLS KOMMUN
www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 2

Måndag

Lov

Tisdag

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

Onsdag

Pasta med ost- och grönkålssås, toppas med rostade frön
Spaghetti med köttfärsås, kryddrostade frön

Torsdag

Broccolimedaljong med kall örtsås, potatis
Kryddig Fiskgratäng med kokt potatis

Fredag

Ärtsoppa
Pannkaka med sylt/bär och keso





ÅMÅLS KOMMUN
www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 3

Måndag

Ost- och purjolökspaj
Kryddig korvgryta med havreris

Tisdag

Indisk Dahl med raita och ris
Stekt sej med kall grön örtsås och potatismos

Onsdag

Veg. Thaigryta med nudlar
Thaikyckling med nudlar

Torsdag

Kikärtsbiff med couscous och ruccolasås
Kökets köttfärsbiff med brunsås, potatis och lingonsylt

Fredag

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





Skola Åmål kommun

VECKA 4

Måndag

Böngryta med kokosgrädde och vitlök, ris
Chili con carne med ris

Tisdag

Pulled BBQ vego med klyftpotatis och gräddfil
Champinjon- och tomatsås med spenat, spaghetti

Onsdag

Ärtnuggets med rökig ajvarröra och havreris
Chicken nuggets med currysås och havreris

Torsdag

Potatis- och rotfruktsgratäng med kikärter och solroskärnor
Fiskbullar i dillsås och potatis

Fredag

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





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 5

Måndag

Falafel, rostad potatis- & rotfrukter, vitlökssås

Köttbullar med potatismos, brunsås och lingonsylt

Tisdag

Krämig sås med soltorkade tomater, champinjoner och rosmarin, pasta

Krämig Kycklinggryta med curry, pasta

Onsdag

Lasagne med ost och solroskärnor

Stekt sej med kall sås och potatis

Torsdag

Libanesisk moussaka, bulgur

Tacopastalåda med nachochips, tacosås och gräddfyl

Fredag

Vegetarisk Cowboysoppa, smörgås

Cowboysoppa, smörgås





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 6

Måndag

Caribbeanbiff med green garlicsås och potatismos

Ugnstekt falukorv med potatismos

Tisdag

Grönkålpaj med fetaost

Spaghetti med belugabolognese, kryddrostade frön

Onsdag

Thailändsk kikärtsgryta med basmatiris

Fiskpudding med skirat smör, potatis och ärter

Torsdag

Kebabkryddade quornbitar med bulgur, kebabsås och tortillabröd

Kebabpytt med bulgur, kebabsås och tortillabröd

Fredag

Potatisbullar med keso, lingonsylt /krämig lingon- & örtyoghurt

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





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 7

Måndag

Sötstark blomkålscurry med ananas, matvete

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

Tisdag

Kryddig quorn gryta, havreris

Köttgryta med morot och champinjoner, havreris, ugnrostade rödbetor

Onsdag

Kikärtsbiff och potatisgratäng, vitlöksrostade morötter

Kassler och potatisgratäng, vitlöksrostade morötter

Torsdag

Pasta- och broccoligratäng

Gratinerad fisk med creme fraiche och chili, potatis

Fredag

Vintrig bondsoppa, smörgås





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 8

Måndag

Pasta med ost- och grönkålssås, toppas med rostade frön
Spaghetti med köttfärssås, kryddrostade frön

Tisdag

Paprika- och zucchinisås med matvete
Ärtnuggets med kall örtsås, ugnrostad potatis och rotfrukter

Onsdag

Grönsakslasagne
Fiskbullar i dillsås och potatis

Torsdag

Rostad rödbets- och linspanna
Korv Stroganoff med havreris

Fredag

Ärtsoppa
Pannkaka med sylt/bär och keso





ÅMÅLS KOMMUN
www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 9

Måndag

Lov

Tisdag

Lov

Onsdag

Lov

Torsdag

Lov

Fredag

Lov





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 10

Måndag

Falafel med vitlöksås, bulgur

Köttbullar med brunsås, potatis och lingonsylt

Tisdag

Ärtgulasch med potatis/ bulgur

Gulaschgryta med potatis / bulgur

Onsdag

Pulled BBQ vego med klyftpotatis och gräddfil

Kryddig Fiskgratäng med kokt potatis

Torsdag

Linsbites med currysås, ris / bulgur

Chicken nuggets med currysås och ris / bulgur

Fredag

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





ÅMÅLS KOMMUN
www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 11

Måndag

Vegetarisk Stroganoff med havreris
Korv Stroganoff med havreris

Tisdag

Grönsaksbiff med kall sås, potatis
Stekt sej med kall sås och potatis

Onsdag

Pasta med mustig linssås
Pasta med kycklingsås

Torsdag

Thaigryta med tofu och röd curry, nudlar
Fiskpudding med skirat smör, potatis och ärter

Fredag

Veg. Tacosoppa med creme fraicheklick, nachochips, smörgås
Tacosoppa med creme fraicheklick, nachochips, smörgås





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 12

Måndag

Spaghetti med belugabolognese, kryddrostade frön

Pasta med Ost- och skinksås

Tisdag

Couscous-Schnitzel, balsamicosås, rostad potatis och rotfrukter

Onsdag

Mujadara med bulgur, stekt lök och aubergine

Fisk med frasigt täcke, potatis och kall sås

Torsdag

Greenburger med rökig ajvarröra och potatis

Kålpudding, brunsås och potatis

Fredag

Spenatsoppa med äggcrème, mjukt bröd





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 13

Måndag

Potatis- och rotfruktsgratäng med kikärter och solroskärnor

Varmkorv med potatismos & grillgurka

Tisdag

Krämig sås med saltorkade tomater, champinjoner och rosmarin, pasta

Falafelburgare med bröd, dressing och ugnstostade rotfrukter

Onsdag

Palak paneer med rostad tofu, ris

Panerad fisk med aioli och potatismos

Torsdag

Veg. Thaigryta med nudlar

Thaikyckling med nudlar

Fredag

Tomatsoppa- Bygg din egen // mjukt bröd & ost

Tomatsoppa med korvslantar- Bygg din egen // mjukt bröd & ost





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 14

Måndag

Grönsakspytt, rödbets- & vitlöksyoghurt med basilika & solrosfrö
Pytt i panna, rödbets- & vitlöksyoghurt med basilika & solrosfrö

Tisdag

Indisk Dahl med raita och ris
Gratinerad fisk med creme fraiche och chili, potatis

Onsdag

Broccolimedaljong, kall dillsås med citron och vitlök, potatismos
Ugnstekt falukorv med potatismos

Torsdag

Lasagne med ost och solroskärnor
Lasagne

Fredag

Lov Långfredag

