



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





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





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

Vegetarisk Stroganoff med havreris

Korv Stroganoff med havreris

Kökets kreativa sallad

Tisdag

Indisk grönsakssymfoni med tortillabröd och mangodressing

BBQ Fajita med tortillabröd, gräddfil

Surprise

Onsdag

Pasta med ost- och grönkålssås, toppas med rostade frön

Spaghetti med köttfärsås, kryddrostade frön

Ugnrostade rödbetor med fetaost

Torsdag

Broccolimedaljong med kall örtsås, potatis

Kryddig Fiskgratäng med kokt potatis

Enjoy Ugnrostade morötter med kikärter, yoghurt

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
Broccolisallad med rostad sötpotatis

Tisdag

Indisk Dahl med raita och ris
Stekt sej med kall grön örtsås och potatismos
Enjoy Ugnsrostad blomkål, morötter och grönkål

Onsdag

Veg. Thaigryta med nudlar
Thaikyckling med nudlar
Kökets kreativa sallad

Torsdag

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

Fredag

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





Skola Åmål kommun

VECKA 4

Måndag

Böngryta med kokosgrädde och vitlök, ris
Chili con carne med ris
Kökets kreativa sallad

Tisdag

Pulled BBQ vego med klyftpotatis och gräddfil
Champinjon- och tomatsås med spenat, spaghetti
Rostad broccolisallad med fetaost och sötpotatis

Onsdag

Ärtnuggets med rökig ajvarröra och havreris
Chicken nuggets med currysås och havreris
Pastasallad med pesto och kidneybönor

Torsdag

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

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
Matvetesallad med ägg

Tisdag

Krämig sås med soltorkade tomater, champinjoner och rosmarin,
pasta
Krämig Kycklinggryta med curry, pasta
Kökets kreativa sallad

Onsdag

Lasagne med ost och solroskärnor
Stekt sej med kall sås och potatis
Rostad pumpa, sötpotatis med linser och broccoli

Torsdag

Libanesisk moussaka, bulgur
Tacobastalåda med nachochips, tacosås och gräddfil
Ugnrostade rödbetor med fetaost

Fredag

Vegetarisk Cowboysoppa, smörgås
Cowboysoppa, smörgås
Surprise





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 6

Måndag

Caribbeanbiff med green garlicsås och potatismos

Ugnstekt falukorv med potatismos

Ugnrostade rotfrukter med pumpakärnor

Tisdag

Grönkålpaj med fetaost

Spaghetti med belugabolognese, kryddrostade frön

Kökets kreativa sallad

Onsdag

Thailändsk kikärtsgryta med basmatiris

Fiskpudding med skirat smör, potatis och ärter

Quinoasallad med krispiga grönsaker

Torsdag

Kebabkryddade quornbitar med bulgur, kebabsås och tortillabröd

Kebabpytt med bulgur, kebabsås och tortillabröd

Enjoy Ugnrostad blomkål, morötter och grönkål

Fredag

Potatisbullar med keso, lingonsylt /krämig lingon- & örtyoghurt

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

Surprise





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
Grynsallad med ugnrostade rödbetor och fetaost

Tisdag

Kryddig quorn gryta, havreris
Köttgryta med morot och champinjoner, havreris, ugnrostade rödbetor
Pastasallad med pesto och kidneybönor

Onsdag

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

Torsdag

Pasta- och broccoligratäng
Gratinerad fisk med creme fraiche och chili, potatis
Kökets kreativa sallad

Fredag

Vintrig bondsoppa, smörgås
Surprise





Skola Åmål kommun

VECKA 8

Måndag

Pasta med ost- och grönkålssås, toppas med rostade frön
Spaghetti med köttfärsås, kryddrostade frön
Enjoy Ugnrostade morötter med kikärter, yoghurt

Tisdag

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

Onsdag

Grönsakslasagne
Fiskbullar i dillsås och potatis
Rostad blomkål, sötpotatis och broccoli

Torsdag

Rostad rödbets- och linspanna
Korv Stroganoff med havreris
Röda bönor med spenat och fetaost

Fredag

Ärtsoppa
Pannkaka med sylt/bär och keso
Surprise





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
Ugnsrostade rotfrukter med pumpakärnor

Tisdag

Ärtgulasch med potatis/ bulgur
Gulaschgryta med potatis / bulgur
Quinoasallad med krispiga grönsaker

Onsdag

Pulled BBQ vego med klyftpotatis och gräddfil
Kryddig Fiskgratäng med kokt potatis
Enjoy Ugnsrostade morötter med kikärter, yoghurt

Torsdag

Linsbites med currysås, ris / bulgur
Chicken nuggets med currysås och ris / bulgur

Fredag

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





Skola Åmål kommun

VECKA 11

Måndag

Vegetarisk Stroganoff med havreris
Korv Stroganoff med havreris
Matvetesallad med ägg

Tisdag

Grönsaksbiff med kall sås, potatis
Stekt sej med kall sås och potatis
Kökets kreativa sallad

Onsdag

Pasta med mustig linssås
Pasta med kycklingsås
Rissallad med rostad paprika, baba ganoush

Torsdag

Thaigryta med tofu och röd curry, nudlar
Fiskpudding med skirat smör, potatis och ärter
Rostad pumpa, sötpotatis med linser och broccoli

Fredag

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





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 12

Måndag

Spaghetti med belugabolognese, kryddrostade frön
Pasta med Ost- och skinksås
Ugnsrostade rödbetor med fetaost

Tisdag

Couscous-Schnitzel, balsamicosås, rostad potatis och rotfrukter

Onsdag

Mujadara med bulgur, stekt lök och aubergine
Fisk med frasigt täcke, potatis och kall sås
Quinoasallad med krispiga grönsaker

Torsdag

Greenburger med rökig ajvarröra och potatis
Kålpudding, brunsås och potatis
Bulgursallad med melon, rucola och fetaost

Fredag

Spenatsoppa med äggcrème, mjukt bröd
Surprise





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 13

Måndag

Potatis- och rotfruktsgratäng med kikärter och solroskärnor
Varmkorv med potatismos & grillgurka
Quinoasallad med krispiga grönsaker

Tisdag

Krämig sås med saltorkade tomater, champinjoner och rosmarin,
pasta
Falafelburgare med bröd, dressing och ugnrostade rotfrukter
Ugnrostade rödbetor med fetaost

Onsdag

Palak paneer med rostad tofu, ris
Panerad fisk med aioli och potatismos
Matvetesallad med ägg

Torsdag

Veg. Thaigryta med nudlar
Thaikyckling med nudlar
Kökets kreativa sallad

Fredag

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





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
Röda bönor med spenat och fetaost

Tisdag

Indisk Dahl med raita och ris
Gratinerad fisk med creme fraiche och chili, potatis
Pastasallad med soltorkade tomater och oliver

Onsdag

Broccolimedaljong, kall dillsås med citron och vitlök, potatismos
Ugnstekt falukorv med potatismos
Kökets kreativa sallad

Torsdag

Lasagne med ost och solroskärnor
Lasagne
Enjoy Ugnstrostade morötter med kikärter, yoghurt

Fredag

Lov Långfredag

