



ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 50

Måndag

Pastasås med paprika och squash
Krämig Kycklinggryta med curry, pasta
Grönkålpaj 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





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





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

Spenat- och fetaostpaj

Onsdag

Pasta med ost- och grönkålssås, toppas med rostade frön

Spaghetti med köttfärsås, kryddrostade frön

Pulled BBQ vego med pitabröd, sallad och dressing

Torsdag

Broccolimedaljong med kall örtsås, potatis

Kryddig Fiskgratäng med kokt potatis

Pasta med bacon- och champinjonsås

Fredag

Ärtsoppa

Pannkaka med sylt/bär och keso

Surprise





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 3

Måndag

Ost- och purjolökspaj
Kryddig korvgryta med havreris
Fish´n slaw (stekt fisk med tortilla, cole slaw och salsa)

Tisdag

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

Onsdag

Veg. Thaigryta med nudlar
Thaikyckling med nudlar
Couscous-schnitzel med olika röror, ugnstrostad potatis

Torsdag

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

Fredag

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





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 4

Måndag

Böngryta med kokosgrädde och vitlök, ris

Chili con carne med ris

Enjoy Frittata med ost, lök och oliver

Tisdag

Pulled BBQ vego med klyftpotatis och gräddfil

Champinjon- och tomatsås med spenat, spaghetti

Fiskgryta med basilikatsatziki och potatis/bulgur

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

Tunnbrödsrulle (Tunnbröd med grillkorv, mos och gurkmajonnäs)

Fredag

Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med ost

Risgrynsgröt, saftsås, smörgås med skinka

Surprise





Skola Åmål kommun

VECKA 5

Måndag

Falafel, rostad potatis- & rotfrukter, vitlökssås
Köttbullar med potatismos, brunsås och lingonsylt
Ost- och purjolökspaj med örttopping

Tisdag

Krämig sås med saltorkade tomater, champinjoner och rosmarin,
pasta
Krämig Kycklinggryta med curry, pasta
Raggmunk med stekt bacon och lingonsylt

Onsdag

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

Torsdag

Libanesisk moussaka, bulgur
Tacopastalåda med nachochips, tacosås och gräddfil
Spenatpinnar med mangosalsa, chilimajo och tortillabröd

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

Tisdag

Grönkålpaj med fetaost
Spaghetti med belugabolognese, kryddrostade frön
Ost- och skinksallad med rhode island dressing

Onsdag

Thailändsk kikärtsgryta med basmatiris
Fiskpudding med skirat smör, potatis och ärter
Tacobaj, gräddfil

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
Surprise





Skola Åmåls kommun

VECKA 7

Måndag

Sötstark blomkålscurry med ananas, matvete
Stekt sej med varm dill- och citronsås, potatis och citron
Skinkpaj med tomat och fetaost

Tisdag

Kryddig quorn gryta, havreris
Köttgryta med morot och champinjoner, havreris, ugnrostade
rödbetor
Stekt kryddfisk med potatis- och blomkålsmos

Onsdag

Kikärtsbiff och potatisgratäng, vitlöksrostade morötter
Kassler och potatisgratäng, vitlöksrostade morötter
Surprise

Torsdag

Pasta- och broccoligratäng
Gratinerad fisk med creme fraiche och chili, potatis
Thaigryta med kycklingfärs, nudlar

Fredag

Vintrig bondsoppa, smörgås
Surprise





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 8

Måndag

Pasta med ost- och grönkålssås, toppas med rostade frön
Spaghetti med köttfärsås, kryddrostade frön
Pulled BBQ vego med pitabröd, sallad och dressing

Tisdag

Paprika- och zucchinisås med matvete
Ärtnuggets med kall örtsås, ugnrostad potatis och rotfrukter
Fiskpudding med skirat smör, potatis och ärter

Onsdag

Grönsakslasagne
Fiskbullar i dillsås och potatis
Citrusdoftande kycklinggryta med kikärtor, bulgur

Torsdag

Rostad rödbets- och linspanna
Korv Stroganoff med havreris
Surprise

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
Grönsakslasagne

Tisdag

Ärtgulasch med potatis/ bulgur
Gulaschgryta med potatis / bulgur
Indisk grönsakssymfoni med tortillabröd och mangodressing

Onsdag

Pulled BBQ vego med klyftpotatis och gräddfil
Kryddig Fiskgratäng med kokt potatis
Kycklingsallad med pasta och mango, sweetchilidressing

Torsdag

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

Fredag

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





ÅMÅLS KOMMUN

www.amal.se

Skola Åmål kommun

VECKA 11

Måndag

Vegetarisk Stroganoff med havreris
Korv Stroganoff med havreris
Ost- och purjolökspaj med örtdopping

Tisdag

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

Onsdag

Pasta med mustig linssås
Pasta med kycklingsås
Tunnbrödsrulle (Tunnbröd med grillkorv, mos och gurkmajonnäs)

Torsdag

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

Fredag

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





Skola Åmål kommun

VECKA 12

Måndag

Spaghetti med belugabolognese, kryddrostade frön
Pasta med Ost- och skinksås
Fish´n slaw (stekt fisk med tortilla, cole slaw och salsa)

Tisdag

Couscous-Schnitzel, balsamicosås, rostad potatis och rotfrukter
Broccolisoppa med fröklick, rostad broccoli och krutonger

Onsdag

Mujadara med bulgur, stekt lök och aubergine
Fisk med frasigt täcke, potatis och kall sås
Grönkålpaj med skinka, senapscremé

Torsdag

Greenburger med rökig ajvarröra och potatis
Kålpudding, brunsås och potatis
Linsbites med mangosalsa, chilimajo och tortillabröd

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
Kikärtsbiff med tortillabröd, sallad och vitlöksås

Tisdag

Krämig sås med saltorkade tomater, champinjoner och rosmarin,
pasta
Falafelburgare med bröd, dressing och ugnstostade rotfrukter
Pasta med bacon- och champinjonsås

Onsdag

Palak paneer med rostad tofu, ris
Panerad fisk med aioli och potatismos
Kycklingpanna med potatis, choritzo, rödlök och fetaost, gräddfil

Torsdag

Veg. Thaigryta med nudlar
Thaikyckling med nudlar
Surprise

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
Pulled BBQ vego med klyftpotatis och gräddfil

Tisdag

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

Onsdag

Broccolimedaljong, kall dillsås med citron och vitlök, potatismos
Ugnstekt falukorv med potatismos
Ostgratinerad kycklingfilé på grönkålsbädd, rostade rotfrukter

Torsdag

Lasagne med ost och solroskärnor
Lasagne
Surprise

Fredag

Lov Långfredag
Surprise

