

Skolans meny vårterminen 2012





Nytt för 2012 är vårt nya avtal på färskt kött från Kils slakteri. Avtalet är ett led i att jobba mer klimatsmart och då naturligtvis så närproducerat som möjligt. Samtidigt höjer vi kvaliteten genom att laga mat med en färsk råvara.

2012 fortsätter vi med sms-panelen, d.v.s. vi skickar ut frågor via sms till högstadielärover om vad de tycker om olika maträtter. Det är värdefullt för oss att kommunicera med våra matgäster så att vi ständigt kan förbättra oss och servera god och uppskattad mat.

Gå gärna in på kommunen:s facebook sida och läs och kommentera om måltider och mat.

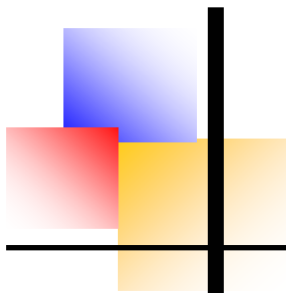
Tack för 2011 och Gott nytt matår 2012 från kostenheten Hammarö kommun.

KLIMATSMART är framförallt ATT ÄT UPP!

I Sverige slänger hushållen 20-30 % av maten som produceras.

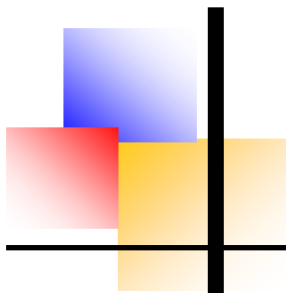
100 kg mat/person och år, vilket motsvarar utsläpp från 700 00 bilar.

Det innebär att denna mängd produceras i onödan!



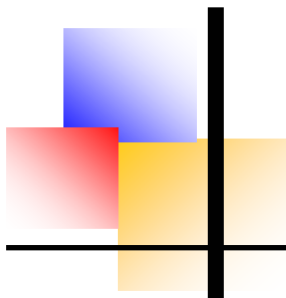
januari 2012

| v | må | ti | on | to | fr | lö | sö |
|---|--------------------------------------|---|---|--|----------------------------------|----|----|
| | | | | | | | 1 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 | 9 | 10 Matrosfisk, sås, kokt potatis. (panerad fiskfilé) | 11 Köttfärssås, spagetti. | 12 Stekt kassler, sås, kokt potatis. | 13 Pytt i panna, rödbetor. | 14 | 15 |
| 3 | 16 Korv Stroganoff, ris. | 17 Fiskbullar, kokt potatis. | 18 Ugnsfärs med fetaost, kokt potatis. | 19 Potatisbullar/ blodpudding, keso, vitkålslingon. | 20 Kycklingsås, pasta. | 21 | 22 |
| 4 | 23 Kebabgryta, ris. | 24 Orientalisk fisk, kokt potatis. | 25 Hamburgare, dressing, potatismos. | 26 Skink- och pastagrätäng. | 27 Ost- och broccolisoppa. | 28 | 29 |
| 5 | 30 Stekt falukorv, potatismos. | 31 Lax, sås, kokt potatis. | | | | | |



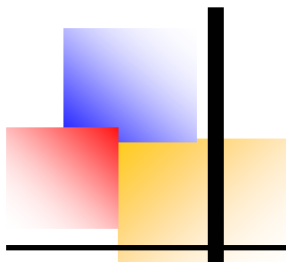
februari 2012

| v | må | ti | on | to | fr | lö | sö |
|---|--|--|---------------------------------|--|---|----|----|
| 5 | | | 1 Kycklinglasangette. | 2 Raggmunk, stekt bacon. | 3 Temalunch. Se matsedel i din skola! | 4 | 5 |
| 6 | 6 Stekt prinskorv, stuvad spenat, kokt potatis. | 7 Fiskburgare, potatismos. | 8 Skinksås, pasta. | 9 Köttbullar, sås, kokt potatis. | 10 Temalunch. Se matsedel i din skola! | 11 | 12 |
| 7 | 13 Köttkorv, potatismos. | 14 Pocherad fisk, sås, kokt potatis. | 15 Moussaka. | 16 Biff Stroganoff, ris. | 17 Temalunch. Se matsedel i din skola! | 18 | 19 |
| 8 | 20 Kyckling, currysås, ris. | 21 Sprödbakad kolja, re- mouladsås, kokt potatis. | 22 Stekt korv, makaroner. | 23 Kebabpytt, dressing. | 24 Temalunch. Se matsedel i din skola! | 25 | 26 |
| 9 | 27 SPORTLOV! | 28 | 29 | | | | |



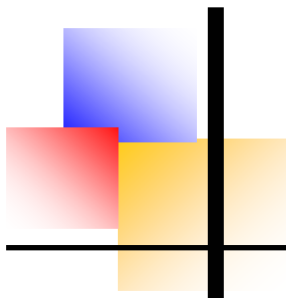
mars 2012

| v | må | ti | on | to | fr | lö | sö |
|----|-----------------------------------|---|---|--|---|----|----|
| 9 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 5 Grillkorv, potatismos. | 6 Fransk dragonfisk, ris. | 7 Köttfärssås, spagetti. | 8 Stekt fläsk/korv, löksås, kokt potatis. | 9 Tema. Se matsedel i din skola! | 10 | 11 |
| 11 | 12 Kebabgryta, ris. | 13 Fiskpanett, potatismos. | 14 Pastasås/kassler, pasta. | 15 Pannbiff, sås, kokt potatis, lingonsylt. | 16 Studiedag. | 17 | 18 |
| 12 | 19 Korv Stroganoff, ris. | 20 Fiskbullar, kokt potatis. | 21 USA Mac 'n cheese. | 22 Elevens val! | 23 Kalops, kokt potatis, rödbetor. | 24 | 25 |
| 13 | 26 Currydoftande korv, ris. | 27 Fisk med chilitäcke, kokt potatis. | 28 Kyckling, gräddsås, kokt potatis. | 29 Skink- och pastagrätäng. | 30 Nikkaluoktasoppa. | 31 | |



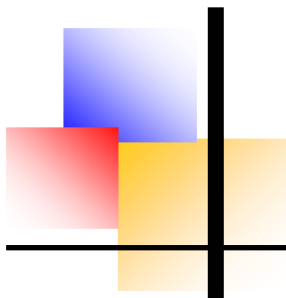
april 2012

| v | må | ti | on | to | fr | lö | sö |
|----|--------------------------------|--|--------------------------------------|---|--|----|----|
| 13 | | | | | | | 1 |
| 14 | 2 Stekt korv, makaroner. | 3 Lax, kall sås, kokt potatis. | 4 Ugnsfärs, sås, kokt potatis. | 5 Stekt kycklingfilé, sås, ris. | 6 Långfredag | 7 | 8 |
| 15 | 9 Påsklov! | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 16 Korv Stroganoff, ris. | 17 Dragonfisk, kokt potatis. | 18 Köttbullar, makaroner. | 19 Snitzel, sås, klyftpotatis. | 20 Potatisbullar/ blodpudding, stekt bacon. | 21 | 22 |
| 17 | 23 Kebabgryta, ris. | 24 Fiskpanett, kall sås, kokt potatis. | 25 Studiedag. | 26 Wok lunch. Se matsedel i din skola! | 27 Ost- och broccolisoppa. | 28 | 29 |
| 18 | 30 Studiedag. | | | | | | |



maj 2012

| v | må | ti | on | to | fr | lö | sö |
|----|-----------------------------------|--|---|--|---|----|----|
| 18 | | 1 | 2 Skink- och ostsås, pasta. | 3 Nötmedaljong, potatismos, lingonsylt. | 4 Raggmunk, stekt bacon. | 5 | 6 |
| 19 | 7 Kebabpytt, dressing. | 8 Sprödbakad kolja, kall sås, kokt potatis. | 9 Köttbullar, sås, kokt potatis. | 10 Korv, potatismos. | 11 Fransk pastagrätäng med kyckling. | 12 | 13 |
| 20 | 14 Korv Stroganoff, ris. | 15 Tacofisk, kokt potatis. | 16 Köttfärssås, spagetti. | 17 Kristi himmelfärdsdag. | 18 Studiedag. | 19 | 20 |
| 21 | 21 Currydoftande korv, ris. | 22 Fiskpanett, sås, kokt potatis. | 23 Hamburgare, bröd, dressing, potatismos. | 24 Elevens val! | 25 Kyckling, currysås, kokt potatis. | 26 | 27 |
| 22 | 28 Korvgryta, kokt potatis. | 29 Fiskbullar, kokt potatis. | 30 Kalops, kokt potatis. | 31 Pastasås/kassler, pasta. | | | |



juni 2012

| v | må | ti | on | to | fr | lö | sö |
|----|--------------------------------|---|--|--|--|----|----|
| 22 | | | | | 1 Pytt i panna, dressing, rödbetor. | 2 | 3 |
| 23 | 4 Kebabgryta, ris. | 5 Fiskpanett, remouladsås, kokt potatis. | 6 Sveriges nationaldag. | 7 Annorlunda tacoservering. | 8 Kalops, kokt potatis. | 9 | 10 |
| 24 | 11 Korv Stroganoff, ris. | 12 Lax, sås, kokt potatis. | 13 Kökets val! Se matsedel i din skola! | 14 Kökets val! Se matsedel i din skola! | 15 Kökets val! Se matsedel i din skola! | 16 | 17 |
| 25 | 18 Sommarlov! | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 26 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |