

Skólar matseðill 14. ágúst til 1. september 2017.

Vika 33

14. ágúst Þorskur í ítalskri marineringu, kartöflur, brauðbollur, smjör, salatbar og ávextir

Orka: 553 kkal. Fita 21% þar af mettuð 4,9 g, kolvetni 53% þar af sykurtegundir 17,3 g, prótein 26%, trefjar 10 g salt 1,5 g

15. ágúst Kálbögglar, kartöflur, smjör, salatbar og ávextir

Orka: 546 kkal. Fita 35% þar af mettuð 10 g, kolvetni 46% þar af sykurtegundir 23,9 g, prótein 18%, trefjar 9 g salt 3,2 g

16. ágúst Grísasnitsel, steinseljukartöflur, ostasósa, salatbar og ávextir

Orka: 510 kkal. Fita 27% þar af mettuð 5,9 g, kolvetni 48% þar af sykurtegundir 13,5 g, prótein 25%, trefjar 7,4 g salt 2,8 g

17. ágúst Soðin ýsa, kartöflur, rúgbrauð, smjör, soðnar rófur, mjólk, salatbar og ávextir

Orka: 584 kkal. Fita 20% þar af mettuð 6,1 g, kolvetni 57% þar af sykurtegundir 23,7 g, prótein 24%, trefjar 10 g salt 1,2 g

18. ágúst Hrísgjónagrautur, kanilsykur, rúsínur, slátur, mjólk, salatbar og ávextir

Orka: 650 kkal. Fita 39% þar af mettuð 12,3 g, kolvetni 45% þar af sykurtegundir 24,4 g, prótein 16%, trefjar 6,8 g salt 1,1 g

Meðal viku næring :

Orka:567kkal. Fita29% þar af mettuð7,9 g, kolvetni 49% þar af sykurtegundir 20,5 g, prótein 22%, trefjar 8,7 g salt 2 g

Vika 34

21. ágúst Lasagna, gróf smábrauð, smjör, salatbar og ávextir

Orka: 567 kkal. Fita 39% þar af mettuð 8,6 g, kolvetni 44% þar af sykurtegundir 9,9 g, prótein 17%, trefjar 8,6 g salt 2,2 g

22. ágúst Soðinn bleikja, soðið spergilkál, kartöflur, hollandais, maltbrauð, smjör, salatbar og ávextir

Orka: 577 kkal. Fita 32% þar af mettuð 4,9 g, kolvetni 43% þar af sykurtegundir 14,2 g, prótein 24%, trefjar 9,6 g salt 0,9 g

23. ágúst Lambasmásteik, kartöflumús, salatbar og ávextir

Orka: 526 kkal. Fita 37% þar af mettuð 8,5 g, kolvetni 37% þar af sykurtegundir 14,7 g, prótein 37%, trefjar 5,6 g salt 2,1 g

24. ágúst Kjúklingur í indversku karrí, soðið spelt, salatbar og ávextir

Orka: 538 kkal. Fita 26% þar af mettuð 3,8 g, kolvetni 50% þar af sykurtegundir 12,8 g, prótein 24%, trefjar 7,5 g salt 2 g

25. ágúst Hamborgarar í brauði, kartöflubátar, tómats., hamborgaras., salatbar og ávextir

Orka: 660 kkal. Fita 43% þar af mettuð 10,8 g, kolvetni 45% þar af sykurtegundir 12,5 g, prótein 12, trefjar 7,1 g salt 2 g

Meðal viku næring :

Orka: 574kkal. Fita36% þar af mettuð 7,3 g, kolvetni 44% þar af sykurtegundir 12,8 g, prótein 20%, trefjar 8,3 g salt 2 g

Vika 35

28. ágúst Soðinn ýsa, kartöflur, tómats. maltbrauð, smjör, mjólk, salatbar og ávextir

Orka: 623 kkal. Fita 21% þar af mettuð 6,6 g, kolvetni 55% þar af sykurtegundir 26,9 g, prótein 25%, trefjar 11,6 g salt 1,3 g

29. ágúst Ofnbakað lambakjöt, kartöflumús, ítölsk tómatsósa, salatbar og ávextir

Orka: 619 kkal. Fita 42% þar af mettuð 16,5 g, kolvetni 32% þar af sykurtegundir 11,1g, prótein 25%, trefjar 5,2 g salt 1,5 g

30. ágúst Skeyr, lífskornbrauð, lifrakæfa, mjólk, salatbar og ávextir

Orka: 569 kkal. Fita 27% þar af mettuð 8,5 g, kolvetni 45% þar af sykurtegundir 21,8 g, prótein 28%, trefjar 7 g salt 1,2 g

31. ágúst Steiktur fiskur, kartöflur, köld kryddjurtasósa, salatbar og ávextir

Orka: 510 kkal. Fita 29% þar af mettuð 7,6 g, kolvetni 46% þar af sykurtegundir 13,1 g, prótein 26%, trefjar 4,2 g salt 0,7 g

1. sept. Grænmetispottréttur, hrísgrjón og bygg, salatbar og ávextir

Orka: 617 kkal. Fita 33% þar af mettuð 5,6 g, kolvetni 57% þar af sykurtegundir 7,9 g, prótein 11, trefjar 12 g salt 0,7 g

Meðal viku næring :

Orka:588kkal. Fita30% þar af mettuð 8,9g, kolvetni 47% þar af sykurtegundir 16,2g, prótein 23%, trefjar 8,3g salt 1 g

Verði ykkur að góðu (Réttur til breytinga áskilinn.)