

Meny Kvarngårdesskolan Vt-20

Vecka 3

Måndag 13 januari

Spagetti och köttfärssås

Spagetti och vegofärssås

Tisdag 14 januari

Lasagne med röda linser och timjan

Onsdag 15 januari

Fiskgratäng med örter och potatis

Falafel med örtsås och potatis

Torsdag 16 januari

Raggmunk med lingon och keso

Fredag 17 januari

Thaigryta med kyckling och ris

Krämig linsgryta med ris

Vecka 4

Måndag 20 januari

Pasta med ost- och kalkonsås

Pasta med krämig tomatsås

Tisdag 21 januari

Fisk med frasigt täcke, örtsås och potatis

Matvetschnitzel, örtsås och kokt potatis

Onsdag 22 januari

Korvstroganoff och ris

Morotstroganoff och ris

Torsdag 23 januari

Potatis- och purjolöksoppa, mjukt bröd och ost

Fredag 24 januari

Hamburgare med bröd och potatismos

Falafelburgare med bröd och potatismos

Vecka 5

Måndag 27 januari

Potatisbullar med lingonsylt och keso

Tisdag 28 januari

Kycklingpytt med currysås

Bönbiffar med örtpasta

Onsdag 29 januari

Lasagne med spenat

Torsdag 30 januari

Citronrimmad sej med potatismos

Pasta med grekiska grönsaker

Fredag 31 januari

Chilifärsgryta med ris

Vegochili med ris

Vecka 6

Måndag 3 februari

Pasta med köttbullar och ketchup

Pasta med ajvar- och spenatsås

Tisdag 4 februari

Korv med potatismos och gurkmajonnäs

Kikärtsbiff med potatismos och gurkmajonnäs

Onsdag 5 februari

Fiskgratäng med dragonsås och potatis

Majs- och broccolibiff med potatis

Torsdag 6 februari

Pannkaka med sylt och keso

Fredag 7 februari

Tortillawrap med nötfärsmör

Tortillawrap med grönsaksmör

Vecka 7

Måndag 10 februari

Vårrulle med ris

Krämig linsgryta med ris

Tisdag 11 februari

Lasagne med röda linser och timjan

Onsdag 12 februari

Pannbiff med gräddsås och potatis

Falafel med vitlökssås och potatis

Torsdag 13 februari

Hot cod (fisk) med remouladsås och potatis

Makaronipudding med paprika

Fredag 14 februari

Spagetti med kyckling och currysås

Spagetti med vegofärssås

Vecka 8 Sportlov-fritids

Vecka 9

Måndag 24 februari

Pasta med kalkon- och ostsås

Pasta med krämig tomatsås

Tisdag 25 februari

Linscurry med kokosgrädde och bulgur

Onsdag 26 februari

Morotstroganoff med ris

Laxpudding med dillsky

Torsdag 27 februari

Pannkaka med sylt och keso

Fredag 28 februari

Lasagne med nötfärs

Lasagne med vegofärs



Vecka 10

Måndag 2 mars

Potatisbullar med lingonsylt och keso

Tisdag 3 mars

Indisk kycklinggryta med ris

Palsternacksbiffar med ris

Onsdag 4 mars

Fiskgratäng med broccoli och potatis

Makaronipudding med röd paprika

Torsdag 5 mars

Kycklingfärspanna med kebabsås och klyftpotatis

Moussaka med ost

Fredag 6 mars

Gästens val

Gästens gröna val

Vecka 11

Måndag 9 mars

Köttbullar med gräddsås, potatis och lingon

Linsbolognese med potatis

Tisdag 10 mars

Färsgröta med paprika, curry och matvete

Vegokorv med matvete

Onsdag 11 mars

Fisk med frasigt täcke, remouladsås och potatis

Pasta med rostade grönsaker

Torsdag 12 mars

Het morotsoppa med mjukt bröd

Fredag 13 mars

Nudelwok med kyckling

Nudelwok med grönsaker

Vecka 12

Måndag 16 mars

Lasagne med röda linser och timjan

Tisdag 17 mars

Thaigryta med kyckling och ris

Vårrulle med ris

Onsdag 18 mars

Sejfilé med morotstäcke och potatis

Zucchini- och morotsbiff med potatis

Torsdag 19 mars

Raggmunk med lingonsylt och keso

Fredag 20 mars

Spagetti med köttfärssås

Spagetti med vegofärssås

Vecka 13 Temavecka: Klimatsmart streetfood

Måndag 23 mars

Hönsfärsburgare med bröd, potatismos och dressing

Falafelburgare med bröd, potatismos och dressing

Tisdag 24 mars

Fish & chips med remouladsås

Morotsbollar med klyftpotatis och remouladsås

Onsdag 25 mars

Nudelwok med kyckling

Nudelwok med grönsaker

Torsdag 26 mars

Vegonuggets med coleslow, ris och currysås

Fredag 27 mars

Vegetarisk tacobuffé

Vecka 14

Måndag 30 mars

Korvstroganoff och ris

Linscurry med kokosgrädde och ris

Tisdag 31 mars

Majs- och broccolibiffar med örtsås och potatis

Onsdag 1 april

Fiskgratäng med örter och potatis

Bönbiffar med örtsås och potatis

Torsdag 2 april

Pannkaka med sylt och keso

Fredag 3 april

Kycklingpytt med currysås

Zucchiniplättar med currysås och potatis

Vecka 15 Påsklov-fritids

Vecka 16

Tisdag 14 april

Potatisbullar med lingonsylt och keso

Onsdag 15 april

Fiskgratäng thai med ris

Medelhavs-biffar med ris

Torsdag 16 april

Morotsbullar med stekt matvete och myntayoghurt

Fredag 17 april

Köttfärsgratäng med tacosmak

Vegofärsgratäng med tacosmak

Vecka 17

Måndag 20 april

Pasta med kalkon- och ostsås

Pasta med krämig tomatås

Tisdag 21 april

Sejfilé med morotstäcke och potatis

Rårisbiff med paprikasås och potatis

Onsdag 22 april

Vårrulle med ris

Torsdag 23 april

Fiskgryta med aioli

Indisk daal med potatis

Fredag 24 april

Chicken fajita med ris och tortillabröd

Grönsaksröra med ris och tortillabröd



Vecka 18

Måndag 27 april

Kycklinggryta med curry och ris

Kikärtsgryta med curry och ris

Tisdag 28 april

Fiskburgare med bröd, potatismos och dressing

Grönsaksburgare med bröd, potatismos och dressing

Onsdag 29 april

Pastasallad

Torsdag 30 april – lov/ fritids

Fredag 1 maj - lov

Vecka 19

Måndag 4 maj

Kycklingpytt med kall currysås

Potatisbullar med lingonsylt

Tisdag 5 maj

Korvstroganoff med ris

Morotstroganoff med ris

Onsdag 6 maj

Indisk kikärtsgryta med bulgur

Torsdag 7 maj

Fisk med frasigt täcke, remouladsås och potatis

Paella med vitlökssås

Fredag 8 maj

Chilifärsgryta och matvete

Vegochili och matvete

Vecka 20

Måndag 11 maj

Pasta med köttbullar i tomatsås

Pasta med ajvar- och spenatsås

Tisdag 12 maj

Fiskgratäng thai med ris

Kikärtsbiff med ris

Onsdag 13 maj

Spagetti med morotssås

Torsdag 14 maj

Blomkålssoppa med curry och mjukt bröd

Fredag 15 maj

Falukorv med potatismos

Vegokorv med potatismos

Vecka 21

Måndag 18 maj

Kycklinggryta med curry och bulgur

Krämig linsgryta med bulgur

Tisdag 19 maj

Lasagne med röda linser och timjan

Onsdag 20 maj

Fiskgratäng med örter och ris

Falafel och ris

Torsdag 19 december - lov

Fredag 22 maj – lov/fritids

Vecka 22

Måndag 25 maj

Pasta med kyckling och currysås

Pasta med broccolisås

Tisdag 26 maj

Korv och stekt potatis

Vegokorv och stekt potatis

Onsdag 27 maj

Pastasallad med dressing och mjukt bröd

Torsdag 28 maj

Krispig fisk med örtsås och potatis

Linscurry med kokosgrädd och potatis

Fredag 29 maj

Kökets val

Kökets gröna val

Vecka 23

Måndag 1 juni

Potatisbullar med lingonsylt och keso

Tisdag 2 juni

Hot cod (fisk) med remouladsås och klyftpotatis

Majs- och broccolibiff och klyftpotatis

Onsdag 3 juni

Pytt i panna med rödbetor

Pastapytt med grönsaker

Torsdag 4 juni

Färgglad sommarbuffé

Fredag 5 juni

Kökets val

Kökets gröna val

Vecka 24

Måndag 8 juni

Kökets val

Kökets gröna val

Tisdag 9 juni- Skolavslutning

Med reservation för ev. ändringar

GLAD SOMMAR!

