



Hörðuvallaskóli

Matseðill mars 2023

Mánudagur	Priðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
27. feb	28. feb	1. mars	2. mars	3. mars
Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipastapenne, baconi, grænmeti og ostasósa. Ávextir.	Heimalagaður ofnbakaður fiskur í karrýsósu m/brúnum hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
6. mars	7. mars	8. mars	9. mars	10. mars
Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Danskar kjötbollar (Frikadeller) m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli og grænum baunum. Grænmeti og ávextir	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Léttsöltuð ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kjötlasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.
13. mars	14. mars	15. mars	16. mars	17. mars
Ýsubitar í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Skipulagsdagur	Heimalagaður plockfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Grísasnitset (innralæri) m/kaldri bernaisósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
20. mars	21. mars	22. mars	23. mars	24. mars
Porskur í k.f.c. hjúp m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhveitipasta-skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.	Skyr m/rjómaþlandi og skinkuhorn. Ávextir	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kjúklinganaggar í kornflexhjúp, franskar og köld sósa. Grænmeti og ávextir
27. mars	28. mars	29. mars	30. mars	31. mars
Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Píta m/kjúklingakjöti, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Fiski-hamborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, paprika og kartöflubátum. Ávextir	Grísastrimlar (lærakjöt) m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir
Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar				



Hörðuvallaskóli

Matseðill mars 2023

Grænkeraseðill				
Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
27. feb	28. feb	1. mars	2. mars	3. mars
Svartbaunabuff m/brokkólí, blómkáli og sætkartöflu bátum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Heitur pastaréttur m/heilhveitipastapenne, kjúklingabaunum, linsubaunum, grænmeti og sósa. Ávextir.	Fyllt paprika m/vegan hakki og linsubaunum. Grænmeti og ávextir	Kjúklingabauna-karrý m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
6. mars	7. mars	8. mars	9. mars	10. mars
Falafel bollur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Buff m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Vegan-hrísgrjónagrautur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Baunapottréttur og kartöflur. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/brauði. Grænmeti og Ávextir.
13. mars	14. mars	15. mars	16. mars	17. mars
Svartbaunabuff m/brokkólí, blómkáli og sætkartöflu bátum. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur m/hrísgrjónum og maísbaunum. Grænmeti og ávextir	Skipulagsdagur	Kínóa og grænkálsbuff m/kínóa og vegan sósu. Grænmeti og ávextir	Snitsel (vegan) m/kaldri bernaisósósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir
20. mars	21. mars	22. mars	23. mars	24. mars
Tortillavefja m/baunum, grænmeti og sósu. Grænmeti og ávextir.	Veganhakk m/linsur og heilhveitipastaskrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir	Hafrajjógúrt m/brauði og áleggi. Ávextir	Fyllt paprika m/vegan hakki og linsubaunum. Grænmeti og ávextir	Naggar, franskar og köld sósa. Grænmeti og ávextir
27. mars	28. mars	29. mars	30. mars	31. mars
Grænmetisbollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	Píta m/grænmeti, oumph og sósu. Ávextir	Grænmetisbuff m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Vegan-hamborgari m/brauði, káli, gúrkum, tómötum, paprika og kartöflubátum. Ávextir	Grænmetisvorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. grænmeti og ávextir
Matseðillinn er birtur með fyrirvara um breytingar				