




# **Skolmatsedel**

**Våren 2012**

|             |  |             |                                       |
|-------------|--|-------------|---------------------------------------|
| <b>2</b>    | <b>9/1-13/1</b>                                      | <b>8</b>    | <b>20/2-24/2</b>                      |
| <b>Må</b>   | LOV  | <b>Må</b>   | Pasta Carbonara 🍴                     |
| <b>Ti</b>   | Kycklingschnitzel, bea, klyftpotatis 🍴               | <b>Tis</b>  | Burgundisk köttgryta, gele ♻️ 🍴       |
| <b>On</b>   | Husets fiskgratäng 🍴                                 | <b>On</b>   | Stekt korv, broccoligratäng 🍴         |
| <b>To</b>   | Pasta Carbonara 🍴                                    | <b>Tors</b> | Salsagratinerad fiskfilé              |
| <b>Fr</b>   | Matig tacosoppa med topping ♻️ 🍴                     | <b>Fre</b>  | Hamburgare, bröd, potatismos          |
| <b>3</b>    | <b>16/1-20/1</b>                                     | <b>9</b>    | <b>27/2 – 2/3</b>                     |
| <b>Mån</b>  | Blodpudding/Potatisbullar                            | <b>Mån</b>  | <b>Sportlov</b>                       |
| <b>Tis</b>  | Korvstroganoff med ris 🍴                             | <b>Tis</b>  |                                       |
| <b>Ons</b>  | Egen panerad fisk med spenatstuvning 🍴               | <b>Ons</b>  |                                       |
| <b>Tor</b>  | Spagetti med köttfärssås ♻️ 🍴                        | <b>Tors</b> |                                       |
| <b>Fre</b>  | Risgrynsgröt, bröd, pålägg 🍴                         | <b>Fre</b>  |                                       |
| <b>4</b>    | <b>23/1-27/1</b>                                     | <b>10</b>   | <b>5/3-9/3</b>                        |
| <b>Mån</b>  | Husets korvpytt, rödbetor 🍴                          | <b>Mån</b>  | Spagetti, köttfärssås ♻️ 🍴            |
| <b>Tis</b>  | Kyckling, currysås, ris 🍴                            | <b>Tis</b>  | Matig gulaschsoppa, topping bröd ♻️ 🍴 |
| <b>Ons</b>  | Fiskgratäng Lemone 🍴                                 | <b>Ons</b>  | Panerad fisk med kall sås 🍴           |
| <b>Tor</b>  | Lasagne ♻️ 🍴   | <b>Tors</b> | Korv stroganoff med ris 🍴             |
| <b>Fre</b>  | Vegetarisk soppa med topping, bröd, pålägg 🍴         | <b>Fre</b>  | Potatis och kycklinggratäng 🍴         |
| <b>5</b>    | <b>30/1-3/2</b>                                      | <b>11</b>   | <b>12/3-16/3</b>                      |
| <b>Mån</b>  | Stuvade makaroner o köttbullar                       | <b>Mån</b>  | Pasta med vegetarisk sås 🍴            |
| <b>Tis</b>  | Varm korv med potatismos 🍴                           | <b>Tis</b>  | Bruna bönor med korv o fläsk 🍴        |
| <b>Ons</b>  | Panerad fisk med kall sås 🍴                          | <b>Ons</b>  | Fiskgratäng m citron, dragon ♻️       |
| <b>Tors</b> | Crispy chicken med pitabröd 🍴                        | <b>Tors</b> | Köttbullar med brunsås                |
| <b>Fre</b>  | Ugnspannkaka med keso och lingonsylt 🍴               | <b>Fre</b>  | Risgrynsgröt, bröd, pålägg 🍴          |
| <b>6</b>    | <b>6/2-10/2</b>                                      | <b>12</b>   | <b>19/3-23/3</b>                      |
| <b>Mån</b>  | Pasta med skinksås 🍴                                 | <b>Mån</b>  | Korvpytt med rödbetor 🍴               |
| <b>Tis</b>  | Lapskojs med rödbetor, potmos, saltat kött 🍴         | <b>Tis</b>  | Husets kycklinggryta med ris 🍴        |
| <b>Ons</b>  | Fiskgratäng m apelsin pottis 🍴                       | <b>On</b>   | Panerad fisk m grönsaksremoul.        |
| <b>Tors</b> | Tortilla lasagne ♻️ 🍴                                | <b>Tors</b> | Gryta med kebabsmak 🍴                 |
| <b>Fre</b>  | Matig minestrone-soppa, med pasta och skinka, bröd 🍴 | <b>Fre</b>  | Tomatsoppa m topping, bröd 🍴          |
| <b>7</b>    | <b>13/2-17/2</b>                                     | <b>13</b>   | <b>26/3-30/3</b>                      |
| <b>Mån</b>  | Blodpudding/Potatisbullar                            | <b>Må</b>   | Blodpudding/Potatisbullar             |
| <b>Tis</b>  | Färs i ugn, kall myntasås ♻️ 🍴                       | <b>Tis</b>  | Elins fiskgryta 🍴                     |
| <b>Ons</b>  | Panerad fisk varm citronsås, 🍴                       | <b>Ons</b>  | Köttkorv med rotmos 🍴                 |
| <b>Tors</b> | Creamy curry chicken Asian style, ris 🍴              | <b>Tors</b> | Kryddjärpar med brunsås               |
| <b>Fre</b>  | Risprynsgröt, bröd, pålägg 🍴                         | <b>Fre</b>  | Krämig räksås med pasta 🍴             |

|             |  |             |  |
|-------------|--|-------------|--|
| <b>14</b>   | <b>2/4-6/4</b>   | <b>20</b>   | <b>14/5-18/5</b>                             |
| <b>Mån</b>  | Asiatisk kycklinggryta, ris 🍴                                | <b>Mån</b>  | Blodpudding/Potatisbullar 🍴                  |
| <b>Tis</b>  | Ostgratinerad vegetarisk låda, vitlökssås och klyftpotatis 🍴 | <b>Tis</b>  | Creamy kycklingwok m pasta 🍴                 |
| <b>Ons</b>  | Pasta med skinksås 🍴   | <b>Ons</b>  | Fiskgratäng bordelaise                       |
| <b>Tors</b> | Lax med kalla såser  | <b>Tors</b> | LOV  |
| <b>Fre</b>  | <b>Långfredag</b>  | <b>Fre</b>  | LOV  |
| <b>15</b>   | <b>9/4-13/4</b>  | <b>21</b>   | <b>21/5-25/5</b>                             |
| <b>Mån</b>  | Påsklov  | <b>Mån</b>  | Spaghetti med köttfärssås 🍴                  |
| <b>Tis</b>  | Påsklov  | <b>Tis</b>  | Köttkorv med rotmos 🍴                        |
| <b>Ons</b>  | Påsklov  | <b>Ons</b>  | Stekt fisk med Rhode Islandsås               |
| <b>Tors</b> | Påsklov  | <b>Tor</b>  | Färsrätt med brunsås 🍴                       |
| <b>Fre</b>  |  | <b>Fre</b>  |  |
| <b>16</b>   | <b>16/4-20/4</b>   | <b>22</b>   | <b>28/5-1/6</b>                              |
| <b>Mån</b>  | Tunnpankaka, keso, sylt                                      | <b>Mån</b>  | Stroganoff med ris 🍴                         |
| <b>Tis</b>  | Korvlåda á la Wildwest, potmos                               | <b>Tis</b>  | Fiskgratäng 🍴                                |
| <b>Ons</b>  | Stekt fisk, spenatstuvning 🍴                                 | <b>Ons</b>  | Lapskojs med rödbetor, potmos, sältat kött 🍴 |
| <b>Tors</b> | Portstek med sås och gele<br>♻️ 🍴                            | <b>Tors</b> | Kycklinglasagne Smokey style<br>🍴            |
| <b>Fre</b>  | Risgrynsgröt, bröd, pålägg 🍴                                 | <b>Fre</b>  | Hamburgare med bröd, potmos                  |
| <b>17</b>   | <b>23/4-27/4</b>   | <b>23</b>   | <b>4/6-8/6</b>                               |
| <b>Mån</b>  | Kyckling med currysås o ris 🍴                                | <b>Mån</b>  | Makaronilåda med skinka 🍴                    |
| <b>Tis</b>  | Färs i ugn ♻️ 🍴  | <b>Tis</b>  | Varm korv med potatismos                     |
| <b>Ons</b>  | Pasta carbonara 🍴  | <b>Ons</b>  | LOV  |
| <b>Tors</b> | Fiskgratäng med apelsin 🍴                                    | <b>Tors</b> | Fläskköttsgryta med ris 🍴                    |
| <b>Fre</b>  | Hedvigsoppa med köttfärs, bröd<br>♻️ 🍴                       | <b>Fre</b>  | Stekt fisk med kall sås 🍴                    |
| <b>18</b>   | <b>30/4-4/5</b>  | <b>24</b>   | <b>11/6-14/6</b>                             |
| <b>Mån</b>  | Öppna kök egen meny  | <b>Mån</b>  | Grekiska köttbullar med salsa                |
| <b>Tis</b>  | 1:a maj  | <b>Tis</b>  | Tacosoppa, bröd, pålägg 🍴                    |
| <b>Ons</b>  | Vegetarisk lasagne 🍴   | <b>Ons</b>  | Kyckling i pitabröd med vitlöksyoghurt 🍴     |
| <b>Tors</b> | Stekt fisk med kall sås 🍴                                    | <b>Tors</b> | Skolavslutning                               |
| <b>Fre</b>  | Öppna kök egen meny  |             |  |
| <b>19</b>   | <b>7/5-11/5</b>  |             |  |
| <b>Mån</b>  | Stuvade makaroner med stekt korv                             |             |  |
| <b>Tis</b>  | Chile con carne med ris 🍴                                    |             |  |
| <b>Ons</b>  | Stekt strömming/panetter med potatismos 🍴                    |             |  |
| <b>Tors</b> | Skinkfrestelse 🍴   |             |  |
| <b>Fre</b>  | Skånsk kalops med rödbetor<br>🍴                              |             |  |

## Välkomna till vårterminen 2012 och skolrestaurangerna i Rättviks kommun

- Restaurangerna på tillagningsköken erbjuder alternativ. Endera en matig sallad med innehåll av till exempel tonfisk, skinka eller rökt nötkött eller ytterligare en varmrätt.
- Ett vegetariskt alternativ finns alltid i matsalarna på Rättviksskolan, i Boda, Furudals och Vikarbyns skolor samt på Stiernhööksgymnasiet.
- Under våren erbjuder köken helvegetariska dagar med goda vegetariska varianter vid 5 tillfällen.
- Vi erbjuder grönsaker efter säsong och minskar på de så kallade dekorationsgrönsakerna (tomat, gurka, isbergssallad).
- Som alternativ till vitt ris erbjuds till exempel bulgur, quinoa eller couscous.
- På elevernas begäran serverar vi gröt 4-5 gånger per termin.
- Hemlagat markeras med en kockmössa (👨‍🍳). Matsedeln är till 85 % hemlagad eller lagad från grunden.
- Potatisen som serveras kommer från egen produktion vid Stiernhööksgymnasiet och är **Kravproducerad**.
- Mycket av det nöt-/fläskkött och färs som serveras är producerat på Stiernhööksgymnasiet och är **Kravproducerad**.
- Projekt Återtaget utvecklas hela tiden. Målet är att vi ska bli självförsörjande på nöt- och fläskkött.
- Alla rätter med köttråvara från egen produktion "Återtaget" är märkt med  på matsedeln.
- Vår ambition är att servera hembakat bröd i möjligaste mån.
- Vi reserverar oss för mer frekventa ändringar i matsedeln. Allt för att ta till vara våra egenproducerade produkter.
- Vad gäller potatis så har vi nått målet att vara självförsörjande. Våra egenodlade grönsaker, rotfrukter serveras under säsong.
- Till soppa/gröt serveras mjukt bröd och frukt.
- Varmt tack till eleverna; Emma Werkmäster, William Christiansson, Nyhedsskolan samt Amanda Öhman och Josefin Svarfvar, Söderås skola alla från klass 5.