

# SKOLMATSSEDEL

Vid behov av specialkost ska uppdaterad blankett lämnas in vid terminsstart

## Säffle kommun Våren 2020



**KOSTENHETEN**  
SÄFFLE KOMMUN

## Information om skolmåltider och matsedel

Lunchen som serveras i skolan ska utgöra 20 – 35 % av det totala intaget av mat under hela dagen. Därtill ska man i hemmet äta frukost innan skolgång, samt att eleven äter ett lagat mål mat efter skoldagen. Som mellanmål kan eleven t.ex. ta med sig en frukt till skolan.

Energi och näring är en viktig förutsättning för att varje elev ska klara en hel arbetsdag i skolan. Varje år gör Kostenheten en näringsberäkning av matsedeln för att säkerställa att energi och näringsbehov tillgodoses. Vid matsedelsplanering tar Kostenheten hänsyn till Livsmedelsverkets rekommendationer för att ge förutsättningar för god hälsa och främja goda kostvanor.

Säffle Kommuns Livsmedels- och måltidspolicy används som styrdokument. Vi strävar efter att maten ska vara god, näringsriktig, varierande och i största mån tillagad från grunden. Några av målen är att öka närproducerade, ekologiska och säsongsanpassade livsmedel, samt att minimera matsvinnet. Vi jobbar aktivt mot hållbara måltider i skolan. Detta uppnås genom följande; majoriteten av allt kött som serveras i skolorna är svenskt. Från och med 1 maj 2018 sker större delen av alla inköp av nötkött från Gröna gårdar och i viss omfattning köps mejerier in från Wermlandsmjölk. För att minska matsvinnet genomförs matsvinnsmätning under en vecka per termin. Arbetet mot minskat matsvinn innebär också att köken tar tillvara på mat som blir över vid tillagning, för att sedan servera vid ett senare tillfälle. För att ytterligare minska matsvinnet införs nu "Allemansrätten" en gång per vecka. Allemansrätten införs i syfte att passa de flesta, oavsett specialkost. Rätten anpassas för att i största mån vara fri från de mest förekommande allergenerna. Allemansrätten är alltid vegetarisk.

Maträtterna som serveras i skolan grundar sig på husmanskost för att ta till vara den svenska matkulturen. Det serveras även maträtter från andra länder och kulturer som uppmärksammas bland annat under "världens mat"-veckan (v 14).

Vid behov ges service till alla elever som kräver specialkost. Riktlinjer och specialkostblankett finner ni hos skolsköterskan eller på Säffle Kommuns hemsida. Det är viktigt att föräldrar ser till att skolrestaurangen och skolan är välinformerad om elevens dietkost och att uppdaterad specialkostblankett lämnas in varje termin.

Rektorer bjuder regelbundet in till måltidsråd i skolorna och vi uppskattar dialoger mellan elever, lärare och föräldrar. Vi är lyhörda på önskemål och kritik och ser gärna att tips, frågor och synpunkter framförs till oss. För att få mer information om våra skolmåltider besök <https://www.saffle.se/sv/barnomsorg-utbildning/skolmaltider/>. Här hittar du bland annat vår matsedel, Livsmedels- och måltidspolicy och blankett för specialkost.



**Hoppas Ni kommer trivas hos oss  
och uppskatta den mat som serveras!**



### Lunchkupong

Välkommen du som förälder att följa med ditt barn till sin skola för att provsmaka skolmaten. Gäller för en person vid ett tillfälle under ett läsår.

# SKOLMATSEDEL VÅREN 2020

Varje dag serveras knäckebröd, smörgåsmargarin, mjölk samt salladsbuffé.

**Matsedeln reserveras för eventuella ändringar.**

Kontakt: Kostchef Carina Nisén, 0533 – 68 10 50, Carina.Nisén@saffle.se





Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
2 6/1	LOV	LOV	LOV	Dagens gröna: Broccoli- och ostsås Dagens rätt: Carbonara (skinksås) <i>Serveras med pasta</i>	Dagens gröna: Vego-burgare Dagens rätt: Fiskburgare <i>Serveras med potatismos</i>
3 13/1	Dagens gröna: couscous pytt med grönsaker Dagens rätt: Risgrynsgröt <i>Serveras med klassiska tillbehör</i>	Allemansrätten: Potatisbullar <i>Serveras med lingonsylt, keso och frukt</i>	Dagens gröna: Kesobiffar Dagens rätt: Chilifisk <i>Serveras med kokt potatis</i>	Dagens gröna: Krämig tomatsoppa Dagens rätt: Kökets egna Mexicanasoppa <i>Serveras med mjuk ostsmörgås och frukt</i>	Vad kökets kockar erbjuder
4 20/1	Dagens gröna: Gröna rosen (Quorn, ajuvar, ost, vitkål) Dagens rätt: Kyckling röda rosen (ajvar, ost, vitkål) <i>Serveras med pasta</i>	Allemansrätten: Chili sin carne (sojafärs) <i>Serveras med ris/ skånska gryn</i>	Dagens gröna: Morotsbiffar Dagens rätt: Fish & Chips (panerad fisk) <i>Serveras med klyftpotatis och remouladsås</i>	Dagens gröna: Blomkålsgratäng Dagens rätt: Ugnstek falukorv med kokta/stuvade makaroner	Dagens gröna: Falafel Dagens rätt: Köttbullar <i>Serveras med gräddsås, potatismos och lingon</i>
5 27/1	Dagens gröna: Pastasås med smak av morot och paprika Dagens rätt: Spaghetti Bolognese (köttfärsås) <i>Serveras med gröna örter</i>	Dagens gröna: Grön tacobuffé (sojafärs) Dagens rätt: Tacobuffé med kycklingfärs <i>Serveras med klassiska tillbehör</i>	Dagens gröna: Broccoligratäng Dagens rätt: Fisk Balaton med smak av ost och paprika <i>Serveras med kokt potatis</i>	Allemansrätten: Potatis- och purjolöksoppa <i>Serveras med mjuk ostsmörgås och frukt</i>	Vad kökets kockar erbjuder

# SKOLMATSEDEL VÅREN 2020

Varje dag serveras knäckebröd, smörgåsmargarin, mjölk samt salladsbuffé.

**Matsedeln reserveras för eventuella ändringar.**

Kontakt: Kostchef Carina Nisén, 0533 – 68 10 50, Carina.Nisén@saffle.se

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
6 3/2	Dagens gröna: Ratatouille med smak av aubergine och tomat Dagens rätt: Korvstroganoff Serveras med ris / skånska gryn	Allemansrätten: Vegetarisk lasagnette med färskost	Dagens gröna: Quornnuggets Dagens rätt: Panerad fisk Serveras med stuvad spenat, kokt potatis och citron	Dagens gröna: Potatisbullar Dagens rätt: Blodpudding Serveras med lingonsylt, keso och frukt	Dagens gröna: Grekisk bulgurpytt (zucchini, paprika) Dagens rätt: Gulaschgryta Serveras med ris / skånska gryn
7 10/2	Dagens gröna: Falafel Dagens rätt: Köttbullar Serveras med kokta/stuvade makaroner	Dagens gröna: Krispiga Quornbitar Dagens rätt: Krispiga kycklingbitar Serveras med ris/ skånska gryn och papriganosås	Dagens gröna: Romanescogratäng (grönsaksgratäng) Dagens rätt: Fiskbullar i dillsås Serveras med kokt potatis	Allemansrätten: Broccolisoppa Serveras med mjuk ostsmörgås och frukt	Vad kökets kokkar erbjuder  
8 17/2	Dagens gröna: Kryddig böngryta (paprika, tomat, bönor) Dagens rätt: Kycklinggryta med grönsaker Serveras med ris/ skånska gryn	Dagens gröna: Vegetarisk lasagne Dagens rätt: Nötfärlasagne Serveras med pizzasallad	Dagens gröna: Ärtbiff Dagens rätt: Panerad fisk Serveras med kokt potatis och tartarsås	Dagens gröna: Vego-burgare Dagens rätt: Klassisk hamburgare Serveras med bröd, husets dressing och ugnstek klyftpotatis	Allemansrätten: Pannkakor Serveras med sylt, keso och frukt
9 24/2	SPORTLOV		SPORTLOV		SPORTLOV

# SKOLMATSEDEL VÅREN 2020

Varje dag serveras knäckebröd, smörgåsmargarin, mjölk samt salladsbuffé.

**Matsedeln reserveras för eventuella ändringar.**

Kontakt: Kostchef Carina Nisén, 0533 – 68 10 50, Carina.Nisén@saffle.se

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
10 2/3	Dagens gröna: Grönsaksgratäng med morot och broccoli Dagens rätt: Mannagrynsgröt <i>Serveras med klassiska tillbehör</i>	Dagens gröna: Bön Stroganoff Dagens rätt: Biff Stroganoff <i>Serveras med ris / matvete</i>	Dagens gröna: Gräterad blomkål Dagens rätt: Örtgräterad fiskgratäng <i>Serveras med kokt potatis</i>	Allemansrätten: Rösti <i>Serveras med lingonsylt, keso och grönsaksstavar</i>	Dagens gröna: Vegetarisk korv Dagens rätt: Varmkorv <i>Serveras med potatismos och gurkmajonnäs</i>
11 9/3	Dagens gröna: Kryddig grönsaksröra (zucchini, paprika) Dagens rätt: Ryssröra (köttfärs, tomat, ris) <i>Serveras med tortillabröd</i>	Dagens gröna: Thairöta med Quorn (sweet chili, tomat, salsa) Dagens rätt: Kycklingryta med smak av kokos <i>Serveras med nudlar</i>	Dagens gröna: Veggigratäng (tomat, palsternacka) Dagens rätt: Stekt fisk <i>Serveras med potatismos och kall sås</i>	Allemansrätten: Vegetarisk gulaschsoppa (potatis, lök och paprika) <i>Serveras med mjuk ostsmörgås och frukt</i>	Vad kökets kockar erbjuder
12 16/3	Dagens gröna: Chili sin carne Dagens rätt: Chili con carne <i>Serveras med ris/ skånska gryn</i>	Dagens gröna: Ratatouille Dagens rätt: Kycklingryta Bali (paprika, mango, curry) <i>Serveras med pasta</i>	Dagens gröna: Morotsbiffar Dagens rätt: Fiskbullar i dill-och äggås <i>Serveras med kokt potatis</i>	Allemansrätten: Vegetarisk tacobuffé <i>Serveras med klassiska tillbehör</i>	Dagens gröna: Vegetarisk schnitzel Dagens rätt: Pannbiff <i>Serveras med kokt potatis, brunsås, stekt lök och lingonsylt</i>
13 23/3	Dagens gröna: Vegokorv Dagens rätt: Stekt falukorv <i>Serveras med kokta / stuvade makaroner</i>	Dagens gröna: Ärtmos Dagens rätt: Lapskojs <i>Serveras med rödbetor</i>	Allemansrätten: Ugnspannkaka <i>Serveras med sylt, keso och frukt</i>	Dagens gröna: Krämig morotsoppa Dagens rätt: Kökets fisksoppa <i>Serveras med mjuk ostsmörgås och frukt</i>	Dagens gröna: Vegetarisk kålpudding Dagens rätt: Klassisk kålpudding <i>Serveras med kokt potatis, brunsås och lingonsylt</i>

# SKOLMATSSEDEL VÅREN 2020

Varje dag serveras knäckebröd, smörgåsmargarin, mjölk samt salladsbuffé.

**Matsedeln reserveras för eventuella ändringar.**

Kontakt: Kostchef Carina Nisén, 0533 – 68 10 50, Carina.Nisén@saffle.se

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
14 30/3	<b>Världens mat Thailand</b>  Allemansrätten: Vegetarisk wokgryta <i>Serveras med nudlar</i>	<b>Världens mat México</b>  Dagens gröna: Böngryta Dagens rätt: Mexikansk köttfärgsryta (tomat, spiskummin) <i>Serveras med ris</i>	<b>Världens mat Storbritannien</b>  Dagens gröna: Green sticks Dagens rätt: Fish & chips (panerad fisk) <i>Serveras med klyftpotatis remouladsås</i>	<b>Världens mat Italien</b>  Dagens gröna: Italiensk pastasås Dagens rätt: Italiensk kyckling (soltorkade tomater) <i>Serveras med pasta</i>	<b>Världens mat Mellanöstern</b>  Dagens gröna: Pulled vege Dagens rätt: Shawarma (nötkött) <i>Serveras med ris och tortillabröd</i>
15 6/4	Dagens gröna: Broccoli- och ostsås Dagens rätt: Carbonara (skinksås) <i>Serveras med pasta</i>	Allemansrätten: Potatis- och purjolöksoppa <i>Serveras med mjuk ostsmörgås och frukt</i>	Dagens gröna: Vegetarisk burgare Dagens rätt: Hamburgare <i>Serveras med potatismos, bröd och dressing</i>	Dagens gröna: Quornryta med smak av ananas Dagens rätt: Ugnsbakad lax <i>Serveras med kokt potatis och kall sås</i>	<b>LÅNGFREDAG</b>
16 13/4	<b>PÅSKLOV</b>		<b>PÅSKLOV</b>		<b>PÅSKLOV</b>
17 20/4	Dagens gröna: Vegokorv Dagens rätt: Grillkorv <i>Serveras med potatismos och grillgurka</i>	Dagens gröna: Ratatouille (zucchini, aubergine, paprika) Dagens rätt: Grekisk köttfärskaka <i>Serveras med pasta och tomatsås</i>	Dagens gröna: Gratinerad blomkål med chili Dagens rätt: chilifisk <i>Serveras med kokt potatis</i>	Allemansrätten: Italiensk ostsoppa <i>Serveras med mjuk ostsmörgås och frukt</i>	Dagens gröna: Broccolimedaljonger Dagens rätt: Köttbullar <i>Serveras med kokt potatis, gräddsås och lingonsylt</i>

# SKOLMATSEDEL VÅREN 2020

Varje dag serveras knäckebröd, smörgåsmargarin, mjölk samt salladsbuffé.

**Matsedeln reserveras för eventuella ändringar.**

Kontakt: Kostchef Carina Nisén, 0533 – 68 10 50, Carina.Nisén@saffle.se



Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
18 27/4	Dagens gröna: Pastasås med smak av morot och paprika Dagens rätt: Bolognese (köttfärsås) <i>Serveras med spaghetti</i>	Dagens gröna: Vegetarisk schnitzel Dagens rätt: Skivad kassler <i>Serveras med potatisgratäng och mimosasallad</i>	Dagens gröna: Green nuggets Dagens rätt: Fisknuggets <i>Serveras med ris och kall sås</i>	Allemansrätten: Broccolisoppa <i>Serveras med mjuk ostsmörgås och frukt</i>	<b>1 MAJ</b>
19 4/5	Dagens gröna: Gröna rosen (Quorn, vitkål, ajuvar, ost) Dagens rätt: Kyckling röda rosen (vitrål, ajuvar, ost) <i>Serveras med ris/ skånska gryn</i>	Dagens gröna: Vegetarisk tacobuffé Dagens rätt: Tacobuffé <i>Serveras med klassiska tillbehör</i>	Dagens gröna: Ärtbiff Dagens rätt: Stekt fisk <i>Serveras med potatismos och kall örtsås</i>	Allemansrätten: Raggmunk <i>Serveras med lingonsylt, keso och frukt</i>	Dagens gröna: Quornfilé Dagens rätt: Kycklingfilé <i>Serveras med ugnrostade rotfrukter och kall sås</i>
20 11/5	Dagens gröna: Indisk Kikärtsgröta med smak av kokos och ingefära Dagens rätt: Pizzadoftande falukorv <i>Serveras med pasta</i>	Dagens gröna: Grönsaksolasagne med linser Dagens rätt: Höns-och potatislåda	Dagens gröna: Broccoligratäng Dagens rätt: Fisk Balaton med smak av ost och paprika <i>Serveras med kokt potatis</i>	Dagens gröna: Kålsoppa Dagens rätt: Nikkaluoktasoppa (köttfärs, vitkål) <i>Serveras med mjuk ostsmörgås och frukt</i>	Allemansrätten: vad kökets kokkar erbjuder (vegetariskt)
21 18/5	Dagens gröna: Grönsaksbiff Dagens rätt: Oxjärpe <i>Serveras med potatismos, brunsås och lingonsylt</i>	Dagens gröna: Kryddig grönsaksröra (zucchini, paprika) Dagens rätt: Ryssröra (köttfärs, tomat, ris) <i>Serveras med tortillabröd</i>	Dagens gröna: Vegetarisk burgare Dagens rätt: Fiskburgare <i>Serveras med klyftpotatis och bröd</i>	<b>KRISTI HIMMELFÄRDS DAG</b>	<b>LOVDAG</b>

# SKOLMATSEDEL VÅREN 2020

Varje dag serveras knäckebröd, smörgåsmargarin, mjölk samt salladsbuffé.

**Matsedeln reserveras för eventuella ändringar.**

Kontakt: Kostchef Carina Nisén, 0533 – 68 10 50, Carina.Nisén@saffle.se

Vecka	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
22 25/5	<b>LOVDAG</b>	Dagens gröna: Bönstroganoff Dagens rätt: Korvstroganoff <i>Serveras med ris / skånska gryn</i>	Allemansrätten: Pastagrätäng med heta grönsaker (champinjoner, paprika, lök)	Dagens gröna: Grönsakssoppa Dagens rätt: Kycklingsoppa thai <i>Serveras med mjuk ostsmörgås och frukt</i>	Dagens gröna: Vegetarisk schnitzel Dagens rätt: Schnitzel <i>Serveras med kokt potatis och svampsås</i>
23 1/6	Dagens gröna: Grönsaksbullar Dagens rätt: Köttbullar <i>Serveras med kokta/stuvade makaroner</i>	Allemansrätten: Pannkaka <i>Serveras med sylt, grädd och frukt</i>	Dagens gröna: Morotsbiffar Dagens rätt: Panerad fisk <i>Serveras med kokt potatis, stuvad spenat och citron</i>	Dagens gröna: Linsbolognese Dagens rätt: Pasta med baconsås	Dagens gröna: Vegetarisk färskaka med omtag Dagens rätt: Köttfärskaka med omtag <i>Serveras med klyftpotatis</i>
24 8/6	Vad kökets kockar erbjuder	Vad kökets kockar erbjuder	Vad kökets kockar erbjuder	Dagens gröna: Vegokorv Dagens rätt: Varmkorv <i>Serveras med korvbröd, mos ketchup och senap</i>	Vad kökets kockar erbjuder (för resande elever)
25 15/6	<b>SOMMARLOV</b>		<b>SOMMARLOV</b>		<b>SOMMARLOV</b>