



# Hörðuvallaskóli

Matseðill mars 2025

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>3. mars.</b>	<b>4. mars.</b>	<b>5. mars.</b>	<b>6. mars.</b>	<b>7. mars.</b>
<b>Bolludagur</b> Fiskibollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	<b>Sprengidagur</b> Saltkjöt m/jafningi, soðnum kartöflum og grænum baunum. Ávextir	<b>Öskudagur</b>  <b>Pizza og safi</b>	Léttsoðluð ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Kalkúnabollur í BBQ m/brúnum hrísgrjónum og maísbauum. Grænmeti og ávextir
<b>10. mars.</b>	<b>11. mars.</b>	<b>12. mars.</b>	<b>13. mars.</b>	<b>14. mars.</b>
Ýsa í raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Danskar kjötbollur (frikadeller) m/brúnni sósu, kartöflumús, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	<b>Skipulagsdagur - frístund lokuð</b>	Gufusoðin ýsa m/bræddu smjöri og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/nautahakki, grænmeti (velja sjálf), salsasósu, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
<b>17. mars.</b>	<b>18. mars.</b>	<b>19. mars.</b>	<b>20. mars.</b>	<b>21. mars.</b>
Porskur í K.F.C raspi m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Píta m/skinka, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Íslensk kjötsúpa m/lambagúllasi, rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir	Ofnbakaður lax m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Úrbeinuð kjúklingalæri í kolakryddi m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
<b>24. mars.</b>	<b>25. mars.</b>	<b>26. mars.</b>	<b>27. mars.</b>	<b>28. mars.</b>
Langa í sítrónusmjöri m/soðnum kartöflum og hvítlaukssósu. Grænmeti og ávextir	Grísnitsel (lærakjöt) m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur í konflehjúp m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Heimalagaður plokkfiskur m/rúgbrauði. Grænmeti og ávextir	Nautahakk, linsur og heilhevitipasta- skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.
<b>31. mars.</b>	<b>1. apríl</b>	<b>2. apríl</b>	<b>3. apríl</b>	<b>4. apríl</b>
Ýsa í orlý m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/brauðbollu. Grænmeti og ávextir.	Hrísgrjónagrautur m/kanilsykri, rúsínum, lifrapylsu og blóðmör. Ávextir	Fiskistangir m/soðnum kartöflum og kokteilsósu/ tómatsósu. Grænmeti og ávextir	Mexíkósk súpa m/kjúklingi, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir

## Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.

Munið að tilkynna um **fæðuþol** eða **ofnæmi** til Hildar [hildur.sig@kopavogur.is](mailto:hildur.sig@kopavogur.is) matreiðslumanns Hörðuvallaskóla.  
Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.



# Hörðuvallaskóli

Matseðill mars 2025

## Vegan-Grænkerafæði

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
<b>3. mars.</b>	<b>4. mars.</b>	<b>5. mars.</b>	<b>6. mars.</b>	<b>7. mars.</b>
<b>Bolludagur</b> Falafelbollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum og rabarbarasultu. Grænmeti og ávextir	<b>Sprengidagur</b> Ávextir	<b>Öskudagur</b>  <b>Pizza og safi</b>	Blómkálssteik m/kínóasalati. Grænmeti og ávextir	Chick*n popcorn m/hrísgrjónum, maís og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir
<b>10. mars.</b>	<b>11. mars.</b>	<b>12. mars.</b>	<b>13. mars.</b>	<b>14. mars.</b>
Quinoa og grænkálsbuff m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Hälsans Kök Vegan bollur m/brúnni sósu, soðnum kartöflum, rauðkáli, grænum baunum og sultu. Ávextir	<b>Skipulagsdagur - frístund lokuð</b>	Fyllt paprika m/soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Tortilla m/vegan-hakki, grænmeti (velja sjálf) og salsasósu. Ávextir
<b>17. mars.</b>	<b>18. mars.</b>	<b>19. mars.</b>	<b>20. mars.</b>	<b>21. mars.</b>
Vegan nuggar m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Grænmetissúpa m/rófum, gulrótum, lauk, hvítkáli, kartöflum og grjónum. Ávextir	Píta m/Oumph, grænmeti og pítusósu. Ávextir	Indverskur baunaréttur. Grænmeti og ávextir	Vegan steik m/hrísgrjónum. Grænmeti og ávextir
<b>24. mars.</b>	<b>25. mars.</b>	<b>26. mars.</b>	<b>27. mars.</b>	<b>28. mars.</b>
Spínatbuff m/kaldri sósu og soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Vegan-snitsel m/kartöflum og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetisbollur í konflexhjúp m/byggi og paprikusósu. Grænmeti og ávextir	Fyllt paprika m/soðnum kartöflum. Grænmeti og ávextir	Vegan-hakk, linsur og heilhvæitipasta- skrúfur í rauðri sósu. Grænmeti og ávextir.
<b>31. mars.</b>	<b>1. apríl</b>	<b>2. apríl</b>	<b>3. apríl</b>	<b>4. apríl</b>
Vorrúllur m/hrísgrjónum og súrsætri sósu. Grænmeti og ávextir	Grænmetislasagna m/brauðbóllu. Grænmeti og ávextir.	Hrísgrjónagratunur m/kanilsykri og rúsínum. Ávextir	Grænmetisstangir (crispy fingers) m/steiktu grænmeti og kaldri sósu. Grænmeti og ávextir	Mexíkósk súpa m/nýrnabaunum, grænmeti, tortillaflögum, rifnum osti og sýrðum rjóma. Ávextir
<b>Ávallt tvær tegundir af ávöxtum og fjölbreytt úrval af grænmeti.</b>				
Munið að tilkynna um <b>fæðuþol</b> eða <b>ofnæmi</b> til Hildar <a href="mailto:hildur.sig@kopavogur.is">hildur.sig@kopavogur.is</a> matreiðslumanns Hörðuvallaskóla. Einnig þarf að skila vottorði frá lækni í mötuneytið eða í móttöku hjá ritara.				