



Netservering

på

AKS

uke: 12

UKAS MATPLAN FOR 1. og 2. TRINN

MANDAG

Tomatsuppe



Hjemmelaget tomatsuppe, serveres med fullkornspasta.

TIRSDAG

Fiskekaker & ris



Fiskepinner serveres med ris, sursøtsaus og asiatiske grønnsaker.

ONSDAG

Spagetti



Fullkorns spaghetti som er surret i en hjemmelaget tomatsaus.

TORSDAG

Pastasalat



Deilig salat som bugner av friske grønnsaker og fullkornspasta.

FREDAG

Kikertgryte & ris



Deilig kikertgryte med kokosmelk og diverse grønnsaker og ris.

UKAS MATPLAN FOR 3. og 4. TRINN

MANDAG

Brødmat



I dag serveres det brød og knekkebrød med diverse pålegg.

TIRSDAG

Pastasalat



Deilig salat som bugner av friske grønnsaker og fullkornspasta.

ONSDAG

Fish & mac



Fiskekaker serveres med makaroni og kokte grønnsaker.

TORSDAG

Tomatsuppe



Hjemmelaget tomatsuppe, serveres med fullkornspasta.

FREDAG

Kikergryte & ris



Deilig kikertgryte med kokosmelk og diverse grønnsaker og ris.