



AUSTURBÆJARSKÓLI

Matseðill Október 2025

Mánudagur 06/10.

Ýsa í raspi með kartöflum og sósu /Grænmetisbuff.

Grænmeti og ávextir.

Þriðjudagur 07/10.

Ítalskar Kjötbollur/Grænmetisbollur með heitri tómatsósu og kartöflumús.

Grænmeti og ávextir.

Miðvikudagur 08/10.

Lönguréttur með kúskús /Grænmetisbaka.

Grænmeti og ávextir.

Fimmtudagur 09/10.

Mexíkóskur kjúklingaréttur með hrísgrjónum /Baunaréttur.

Ávextir og grænmeti.

Föstudagur 10/04.

Blómkálssúpa með brauði og eggjum.

Ávextir.

Mánudagur 13/10.

Fiskistangir með kartöflum og kokteilsósu/Quinóabuff

Grænmeti og ávextir.

Þriðjudagur 14/10.

Foreldraviðtal

Miðvikudagur 15/10.

Heimalagaður plokkfiskur og rúgbrauð /Kúrbítsbaka.

grænmeti og ávextir.

Fimmtudagur 16/10.

Kalkúnabollur með ostasósu og hrísgrjónum/Grænmetisbollur.

Grænmeti og ávextir.

Föstudagur 17/10.

Grjónagrautur og lifrapylsa/ Vegangrautur

Ávextir.

Mánudagur 20/10.

Nætursöltuð ýsa með kartöflum og rúgbrauði /Blómkálsgratín.

Grænmeti og ávextir.

Þriðjudagur 21/10

Chili con carne með hrísgrjónum/Chili sin carne .

Grænmeti og ávextir.

Miðvikudagur 22/10

Ofnsteiktur lax með sítrónusósu og kartöflum/Graskersúpa.

Grænmeti og ávextir.

Fimmtudagur 23/10.

Píta með kjúklingi og meðlæti/Baunabollur.

Grænmeti og ávextir.

Vetrarfrí 24-28.

Miðvikudagur 29/10.

Fiskibollur með hýðishrísgrjónum og karrýsósa/ Grænmetisbollur

Grænmeti og ávextir.

Fimmtudagur 30/10.

Kjúklingasnitsel með kartöflum og brúnni sósu/Grænmetissnitsel.

Ávextir og grænmeti.

Föstudagur 31/10.

Skýr og ostaslaufa/Hafraskýr.

Ávextir.