

Október 2026	Valsárskóli Matseðill
Fimmtudagur 1.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Kjötbollur með kartöflurmauki og brún sósa Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Föstudagur 2.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Lasagne með nýbakað brauði. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Mánudagur 5.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Plokkfiskur með rúgbrauð og smjöri Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Þriðjudagur 6.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Kjúklingarkarrý með cous cous og flatbrauði Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Miðvikudagur 7.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Fisk í raspi, kartöflur, remólaðisósu.. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Fimmtudagur 8.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Quesadilla, salsa sósu, nacho, ostur og sýður rjómi Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Föstudagur 9.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Kjúklingarleggir í bbq og franskur. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Mánudagur 12.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Ofnabakaður lax, kartöflur og kryddjurta sósu. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir
Þriðjudagur 13.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Penne pasta með heimagerð tómatsósa og nýbakað brauð. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Miðvikudagur 14.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Soðinn fiskur, kartöflur, rófur, gulrætur, lauksmjör. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbauum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.

Fimmtudagur 15.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Ofnabakaður þorskur, kartöflur og salat. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Föstudagur 16.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Pizza með meðlæti Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Mánudagur 19.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Djúpsteiktur fiskur í orlý, súrsæt sósa og hrísgrjón. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Þriðjudagur 20.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Snítsel með steiktum kartöflum og brúni sósa Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Miðvikudagur 21.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Grjónagrautur. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Fimmtudagur 22.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Samtalsdagur, óvænt. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Föstudagur 23.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Starfsdagur, óvænt. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Mánudagur 26.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Haustfrí/ Fiskur í raspi með kartöflum Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Þriðjudagur 27.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Haustfrí/ Hakk og spaghetti Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Miðvikudagur 28.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Nýtimatur Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
Fimmtudagur 29.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Bekkjarmatur 3 – 4. bekkur Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.

Föstudagur 30.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Hrekkjavaka, óvænt Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum. Nónhressing -Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.
----------------	--

*Nýtimatur er matur sem við nýtum vel — oft afgangar frá fyrri máltíðum sem við breytum í nýjan og góðan rétt. Með því hjálpum við til við að minnka matarsóun og sýnum virðingu fyrir matnum.