

Nóvember 2026	Valsárskóli Matseðill
Mánudagur 2.	<p>Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir</p> <p>Hádegismatur: Fisk í raspi, kartöflur, remólaðisósu.</p> <p>Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum.</p> <p>Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.</p>
Þriðjudagur 3.	<p>Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanill og ávextir</p> <p>Hádegismatur: Píta með hakk . Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum.</p> <p>Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.</p>
Miðvikudagur 4.	<p>Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir</p> <p>Hádegismatur: Plokkfiskur með rúgbrauð og smjöri</p> <p>Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum.</p> <p>Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.</p>
Fimmtudagur 5.	<p>Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir.</p> <p>Hádegismatur: Gúllas með kartöflumús og rauðbeðum</p> <p>Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum.</p> <p>Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.</p>
Föstudagur 6.	<p>Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir.</p> <p>Hádegismatur: .Soðið slátur, kartöflur, jafningur og grænar baunir,</p> <p>Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum.</p> <p>Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.</p>
Mánudagur 9.	<p>Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir.</p> <p>Hádegismatur: Fiskibollur með hrísgrjón og karrýsósu</p> <p>Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum.</p> <p>Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.</p>
Þriðjudagur 10.	<p>Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanill og ávextir.</p> <p>Hádegismatur: Grænmetis pasta með ferskt bakað baruði. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum.</p> <p>Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.</p>
Miðvikudagur 11.	<p>Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir.</p> <p>Hádegismatur: Soðinn fiskur með kartöflum og smjöri</p> <p>Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum.</p> <p>Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir</p>
Fimmtudagur 12.	<p>Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir.</p> <p>Hádegismatur: Lasagne með heimagerð tómatsósa og nýbakað brauð.</p> <p>Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum.</p> <p>Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.</p>
Föstudagur 13.	<p>Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir.</p> <p>Hádegismatur: Starfsdagur. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrkum, tómötum, paprikum og rauðrófum.</p> <p>Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð, hrökkbrauð, álegg og ávextir.</p>
Mánudagur 16.	<p>Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og vextir.</p> <p>Hádegismatur: Pönnusteiktur ýsa með kartöflum og rjómasósu.</p>

	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 17.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Tortilla með kjúkling og 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.
Miðvikudagur 18.	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.
Fimmtudagur 19.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Hamborgara 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.
Föstudagur 20.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir Hádegismatur: Grjónagrautur og slátur. 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 23.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Soðinn fiskur með kartöflum og smjörsósa 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 24.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Spaghetti með skinkasósa 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 25.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Ofnabakaður þorskur með kartöflumús og paprikasósa 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 26.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Bekkjamatur 5 – 6. 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 27.	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.
Mánudagur 30.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanill og ávextir. Hádegismatur: Pönnusteiktur silungur með kartöflugratíni 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.