

október 2025	Valsárskóli Matseðill
Miðvikudagur 1.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir Hádegismatur: Fiskibollur með hrísgrjónum, karrýsósu, ferskt grænmeti og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Kanilsnúðar og ávextir.
Fimmtudagur 2.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir Hádegismatur: Hakk, spaghetti, ferskt grænmeti og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð og ávextir.
Föstudagur 3.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir. Hádegismatur: Quesadilla með meðlæti, nachos, salsa, sýrður rjómi og grænmeti úr salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Pizzasnúðar og ávextir.
Mánudagur 6	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir Hádegismatur: Soðinn fiskur, kartöflur, salat og smjörsósa ásamt salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Ristað brauð og ávexti.
Þriðjudagur 7.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanil og ávextir Hádegismatur: Mexíkósk kjúklingasúpa með sýrðum rjóma, ost og snakki og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Bananabrauð og ávextir.
Miðvikudagur 8.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir Hádegismatur: Pönnusteiktur þorskur með kartöflum, rjómasósa og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Kanilsnúðar og ávextir
Fimmtudagur 9.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir Hádegismatur: Soðið slátur, kartöflur, jafningur og grænar baunir ásamt salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð og ávextir.
Föstudagur 10.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir Hádegismatur: Grænmetisnúðlur, ferskt bakað brauði og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Pizzasnúðar í hinum ýmsu útgáfum og ávextir.

Mánudagur 13.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir Hádegismatur: Plokkfiskur, salat, rúgbrauð og smjör og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Ristað brauð og ávextir.
Þriðjudagur 14.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanil og ávextir Hádegismatur: Snitsel með steiktum kartöflum, brúnni sósu, græna baunir, salat og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Bananabrauð og hrökkkex með smjör osti
Miðvikudagur 15.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir Hádegismatur: Fiskur í raspi með kartöflum, remúlaði, salat og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Kanilsnúðar og ávextir.
Fimmtudagur 16. Samtalsdagur	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir Hádegismatur: Grjónagrautur og slátur ásamt salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð og ávextir.
Föstudagur 17. Starfsdagur í Valsárskóla	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir. Hádegismatur: Pizza og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Pizzasnúðar í hinum ýmsu útgáfum og ávextir.
Mánudagur 20. Hautfrí í Valsárskóla	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir. Hádegismatur: óvænt Nónhressing - Vinaborg: Ristað brauð og ávextir.
Þriðjudagur 21. Hautfrí í Valsárskóla	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanil og ávextir. Hádegismatur: óvænt Nónhressing - Vinaborg: Bananabrauð og ávextir.
Miðvikudagur 22.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir. Hádegismatur: Fiskur í orly með kartöflur, remúlaði, ferskt grænmeti og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Kanilsnúðar og ávextir.
Fimmtudagur 23.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir. Hádegismatur: Bekkjarmatur 3.-4. bekkur og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Nýbakað brauð og ávextir.
Föstudagur 24.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir. Hádegismatur: Hamborgari með tilheyrandi og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Ristað brauð og ávextir.

Mánudagur 27.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir. Hádegismatur: Soðinn fiskur, kartöflur, salat, rúgbrauð og smjör og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Ristað brauð og ávextir.
Þriðjudagur 28.	Morgunmatur: Hafragrautur, cheerios, koddar, rúsínur, kanil og ávextir Hádegismatur: Lasagne með ferskt bakað brauð og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Bananabrauð og ávextir.
Miðvikudagur 29.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir . Hádegismatur: Ofnbakaður lax, kryddhrísgrjón, brauð og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Kanilsnúðar og ávextir.
Fimmtudagur 30.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir. Hádegismatur: Bekkjarmatur 5. og 6. bekk og salatbar. Salatbar er með 7-9 tegundum s.s. maísbaunum, ólífum, fetaosti, gúrku, tómötum, papriku og rauðrófum. Nónhressing - Vinaborg: Kanilsnúðar og ávextir.
Föstudagur 31.	Morgunmatur: Hafragrautur, rúsínur, kanil og ávextir. Hádegismatur: Hrekkjavaka, óvænt. Nónhressing - Vinaborg: Ristað brauð og ávextir.