






Vika 5	Mánudagur 27.jan Spaghettí Bolognese	Þriðjudagur 28.jan Fiskiréttur	Miðvikudagur 29.jan Bjúgu	Fimmtudagur 30.jan Fiskibollur	Föstudagur 31.jan Sveppasúpa
Hádegismatur	Hakk og spaghettí 	Þorskur í karrí	Bjúgu	Fiskibollur	Sveppasúpa
Aðalréttur (Prótein)	Nautahakk	Þorskur	Bjúgu	Fiskibollur	
Kolvetnagjafi	Heilkorna spaghettí	Kínóa (í rétti)	Kartöflur	Hrísgrjón	Hrökkbrauð
Sósa (Fita)	Ólífuoía / Parmesan	Í rétti	Jafningur	Karrý sósa	Pestó / Kotasæla
Grænmeti (Vítamín og trefjar)	Salat	Ferskt grænmeti	Grænar baunir / Hrásalat	Gúrka / Tómatar	
Ávöxtur/Eftirmatur		Melóna			Banani

Vika 6	Mánudagur 3.febr Sænskar kjötbollur	Þriðjudagur 4.febr Fiskiklattar	Miðvikudagur 5.febr Lasagne	Fimmtudagur 6.febr Ofnbakaður þorskur	Föstudagur 7.febr Grænmetissúpa
Hádegismatur	Sænskar kjötbollur	Fiskiklattar	Lasagne	Ofnbakaður þorskur	Maukuð grænmetissúpa
Aðalréttur (Prótein)	Hakk bollur	Fiskur	Nautahakk	Þorskur	Kjúklingaálegg
Kolvetnagjafi	Kartöflur	Kartöflur	Hvítlauchsbrauð 	Kartöflur	Rúnstykki
Sósa (Fita)	Brún sósa	Laukfeiti		Sinnep / Tómatasósa	Smjör
Grænmeti (Vítamín og trefjar)	Salat / Grænar / Rauðkál	Heitt grænmeti	Salat	Ferskt salat	Gúrka
Ávöxtur/Eftirmatur		Perur		Epli	

Vika 7	Mánudagur 10.febr Klemmaborgari	Þriðjudagur 11.febr Steiktur Koli	Miðvikudagur 12.febr Kjúklinga Burrito	Fimmtudagur 13.febr Saltfiskur	Föstudagur 14.febr Mexikósk kjúklingasúpa
Hádegismatur	Hamborgarar 	Koli í raspi	Kjúklinga burrito	Léttsaltaður þorskur	Mexikósk kjúklingasúpa
Aðalréttur (Prótein)	Nautabuff	Fiskur í raspi	Kjúklingur	Þorskur	Kjúklingur
Kolvetnagjafi	Hamborgarabrauð frá Sesam	Kartöflur	Tortilla / Hrísgrjón / Nachos	Kartöflur	Nachos
Sósa (Fita)	Okkar hamborgarasósa	Okkar remúlaði	Salsa sósa	Hamsatólg	Rifin ostur / Sýrður rjómi
Grænmeti (Vítamín og trefjar)	Kál / Gúrka / Tómatar	Gúrka og Tómatar	Maís / Salat / Gúrka	Gufusoðnar gulrætur	Í súpu
Ávöxtur/Eftirmatur				Epli	

Vika 8	Mánudagur 17.febr Starfsdagur grunn og leik	Þriðjudagur 18.febr Nemendaviðtöl Fellaskóla	Miðvikudagur 19.febr Kjúklingasalat	Fimmtudagur 20.febr Nemendaviðtöl Egs skóla	Föstudagur 21.febr Íslensk kjötsúpa
Hádegismatur		Ofnbakaður þorskur	Kjúklingasalat	Þorskur í raspi	Íslensk kjötsúpa 
Aðalréttur (Prótein)		Þorskur	Kjúklingur	Þorskur	Lambagúllas
Kolvetnagjafi		Kartöflur	Kaldar pastaskrúfur	Kartöflur	Kartöflur / Bygg (í súpu)
Sósa (Fita)		Hollandaise sósa	Salatostur frá Fjóshorninu	Köld sósa	
Grænmeti (Vítamín og trefjar)		Gúrka / Tómatar	Paprika / Graskersfræ / Salat	Ferskt grænmeti	Hvítkál/Gulrætur/Rófur (í súpu)
Ávöxtur/Eftirmatur		Epli			Banani