

# Basmatsedel för grundskolor i Haninge VT 2010

**Vecka 1**  
7/1-8/1

## Riktlinjer

pytt korv pot  
färs pasta

## Menyförslag

pytt i panna, inlagda rödbetor  
köttfärsås, spaghetti, **parmesanost**

Äkta = Parmigiano Reggiano, torr hårdost med fyllig skarp smak från Italien.  
Tillverkas enbart av komjölk, utan tillsatser och bör lagras minst 2 år.



En **hållbar utveckling** ska säkras. Naturens rikedomar ska brukas på ett sådant sätt att vi kan lämna över en värld som är i balans till våra barn och barnbarn.

**Vecka 2**  
11/1-15/1

korv pot  
(fet) fisk ris  
färs pasta  
soppa veg (balj)  
kött/fågel pot

grillkorv/chorizo, pommes frites alt hemlagat potatismos  
**pinklax** Indienne (curry, paprika), ris

Grekisk köttfärslåda med fetaost, oliver & timjan, fusilli tricolore  
vegetarisk Turkisk soppa, pitabröd, ezme, ayran  
Skånsk kalops, kokt potatis, inlagda rödbetor

Marine Stewardship Council (**MSC**) miljömärker hållbart fiske. MSC-märkning  
garanterar ett välskött fiske på bärkraftiga fiskbestånd, med hållbara fiskemetoder  
utan negativa konsekvenser för den marina miljön.

I Haninges skolrestauranger serveras MSC-märkt fisk från hållbara bestånd t ex **sej**, **alaska pollock**, **hoki** och **pinklax**.

Vi serverar också **torsk** och **lax** från Barents Hav, bågge märkta med grönt ljus = smaklig måltid i WWF:s fiskguide.



**Vecka 3**  
18/1-22/1

kött/fågel pasta  
blodpudding  
fisk pot  
kött/fågel ris

ostsås med skinka, penne rigate, broccoli  
blodpudding med honungsglaserade rotsaker, råörda lingon  
ugnsstekt **sej**, kall sås, kokt potatis  
höns/kyckling i **currysås**, ris

Kryddblandning som kan innehålla många olika kryddor, recepten varierar. Gurkmeja,  
som ger den karaktäristiska färgen, ska alltid ingå. Ingefära, kanel, kardemumma,  
koriander, kryddnejlika, muskotblomma, svartpeppar och spiskummin ingår oftast också.

färs pot

köttfärsbiff, råstekt potatis alt klyftpotatis, ajuvar, tzatziki, rödlök

**Vecka 4**  
25/1-29/1

korv ris  
fisk pot  
kött/fågel bulgur  
soppa färs (balj)  
veg pasta

korv Stroganoff, ris  
fiskgratäng (**hoki**) med rotfruktstäcke, kokt potatis  
ugnsstekt kycklingfilé/klubba, dragonsås, bulgur  
cowboysoppa (nötfärs), mjukt bröd, ost  
vegetarisk pastabuffé med olika såser



Basmatsedelns riktlinjer och menyförslag följer:

### **Bra mat i skolan**

Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem

© Livsmedelsverket 2007

**Vecka 5**  
1/2-5/2

kött/fågel pasta  
fisk pot  
färs ris (balj)  
soppa veg pannkaka  
kött/fågel pot



Thailändsk kycklinggryta med lime & ingefära, äggnudlar  
fisk Björkeby (**hoki**), smörsås, kokt potatis

chili con carne, ris, majs  
vegetarisk ärtsoppa, **KRAV**pannkakor, jordgubbssylt alt bär  
plommon- & **salvia**späckad fläskkarré, potatisgratäng

Har som många andra örtyrtyddor/kryddväxter en lång historia som läkeväxt och har  
ansetts kunna lindra en lång rad sjukdomar och besvär. Moderna studier visar att  
salvia har antibakteriella egenskaper och tydligt kan förbättra minnet.

**Vecka 6**  
8/2-12/2

korv matkorn  
kött/fågel pot  
(fet) fisk pot  
kött/fågel ris  
färs pasta ♥

Papriganogryta (korv, paprika, ajuvar, basilika), matkorn  
rimmad oxbringa, hemlagat rotmos alt potatismos  
ugnsstekt färsk **lax**, lätt citronhollandaise, kokt potatis  
het krämig kebabgryta med sambal oelek, ris  
köttbullar Lady & Lufsen, spaghetti

**Vecka 7**  
15/2-19/2

**Riktlinjer**  
korv pot  
fisk pot  
kött/fågel ris



soppa veg  
färs bröd pot

### Menyföreslag

pizza(oregano)doftade falukorv, kokt potatis, broccoli  
fisk'n chips (**alaska pollock**), dansk remouladsås  
jägmästarkyckling (**enbär**, champinjoner), jasmiris

En (*Juniperus communis*) är en buske som förekommer i hela landet. Enbär är bärliknande kottar som mognar under två-tre år. De är först gröna men får sedan ett blått vaxöverdrag. Enbär kan användas som krydda i många kött- och grönsaksrätter och till framställning av måltidsdricka.

broccolisoppa med ost, mjukt bröd, skinka/kalkon  
skolans hamburgare med tillbehör

**Vecka 8**  
22/2-26/2

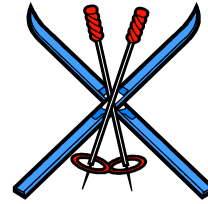
blodpudding  
pasta veg  
kött/fågel pot  
fisk ris  
färs pot

blodpudding med honungsglacerade rotsaker, rårörda lingon  
vegetarisk pastabuffé med olika såser  
Burgundisk nötköttgryta med timjan och lök, kokt potatis  
fiskbullar med sting alt häftiga fiskbullar, ris  
Dansk sjömansbiff (nötfärs), färsk inlagd gurka

**Vecka 9**  
1/3-5/3  
sportlov

pannkaka  
färs (balj) pot  
pytt korv pot  
fisk ris  
kött/fågel pasta

vad huset förmår  
vad huset förmår  
vad huset förmår  
vad huset förmår  
vad huset förmår



*Klimatguidens tumregler*  
Centrum för uthålligt lantbruk, SLU



Tänk på hur du tar dig till affären, låt bilen stå så ofta du kan

Ät mindre kött

Följ den svenska odlingssäsongen

Köp så närproducerat som möjligt

Spara energi genom att sätta lock på kastrullen

Ät upp det du köpt hem



**Vecka 10**  
8/3-12/3

**KLIMATSMART  
TEMAVECKA**

korv pot  
fisk pot  
kött/fågel pasta  
soppa veg (balj)  
kött/fågel matvete

korv- och rotfruktsgryta med äpple, kokt potatis  
citron- och purjolöksbakad **hokifilé**, hemlagat potatismos  
fläskköttgryta med vitkål och squash, fullkornspasta  
potatis- och purjolökssoppa med röda linser, ekobrödbuffé  
ugnsstekt kycklingklubba med matvete & chilidip

**Vecka 11**  
15/3-19/3

korv pot  
veg pasta  
kött/fågel pot  
fisk pot  
färs ris

kokt varmkorv, bostongurka, hemlagat potatismos  
vegetarisk lasagne med squash och paprika  
nötstek, potatisgratäng, vinbärs gelé  
kokt **torsk**, **KRAV**ägg-persiljesås, kokt potatis  
Grekisk köttfärsbiff med fetast, ris, tzatziki



KRAV-märkningen står för Bra miljö, God djuromsorg, God hälsa och Socialt ansvar.

KRAV-märket sitter på mat som har producerats på ett hållbart sätt. KRAV-märkta produkter är kontrollerade och certifierade i en obruten kedja från jord till bord.

EU-kommissionen beslutade 2008 om hur en EU-logotyp för ekologiska produkter skulle se ut och om hur den får användas. Kravet för att få använda logotypen är att produkten innehåller minst 95 % ekologiska ingredienser. Nationell märkning, som t ex **KRAV**-märket får användas tillsammans med logotypen.



**Vecka 12**  
22/3-26/3

blodpudding  
färs past  
fisk pot  
soppa kött/fågel  
kött/fågel pot

blodpudding med honungsglacerade rotsaker, rårörda lingon  
köttfärsås, spagetti, parmesanost  
hemlagad fiskpudding, dillsmörsås, kokt potatis, ärtor  
soppbuffé med ekologiskt bröd & röror  
helstekt kotletrad, **grönpepparsås**, potatisklyftor i ugn

Grönpeppar kommer från samma planta som svart- och vitpeppar, men skördas tidigare medan pepparfrukterna ännu är gröna. För att den gröna färgen ska behållas brukar den konserveras (frystorkning eller läggs i en lag). Smaken är aromatisk, har en mjukare, mer nyanserad karaktär än hos både svart- och vitpeppar, men ändå med en behaglig hetta.

**Vecka 13**  
29/3-1/4

### Riktlinjer

korv pot



raggmunk  
(fet) fisk pot  
färs pot

### Menyföreslag

kokt frukostkorv, **pepparrot**sås alt skånsk senapsås, kokt potatis

Pepparrot är en flerårig växt som blir ca 80 cm hög. Roten har en stark, skarp smak och den används främst som smaksättare. När den skalas och rivs avger den starka eteriska oljor som lätt kan få ögonen att tåras. När den upphettas försvinner mycket av smaken. Pepparoten är mycket rik på C-vitamin.

raggmunk, bacon- och purjolöksfräs, rårörda lingon  
PÅSKLUNCH alt färsk **lax**, sauce verte, kokt potatis  
vad huset förmår

**Vecka 14**  
6/4-9/4  
påsklov

korv ris  
soppa färs  
fisk pot  
kött/fågel pasta

vad huset förmår  
vad huset förmår  
vad huset förmår  
vad huset förmår



**Vecka 15**  
12/4-16/4

färs pasta  
korv pot  
fisk ris  
soppa kött/fågel  
kött/fågel (balj) bulgur

köttbullar, (stuvade) makaroner  
kryddstarka korvar, pommes stripes alt hemlagat potatismos  
chilifisk (**hoki**), basmatiris, broccoli  
Kajsas kycklingsoppa, mjukt bröd, ost  
nötgryta Texas chili (**sambal oelek**), bulgur, gräddfil

**Sambal oelek** är från början indonesiskt kryddpasta med röd chili som huvudingrediens, som blivit vanlig världen över.

Gör enkelt din egen sambal oelek genom att köra färsk röd chili i mixern tillsammans med lite salt, socker och ev. lite vatten tills man får rätt konsistens. En bra grundstomme är 250g röda chilifruktar (med kärnor), 1tsk salt, ev. 1 tsck socker samt vatten om det behövs för konsistensen. (De man köper på burk brukar även innehålla citronsyra och konserveringsmedel). Rosta gärna chilifrukterna några minuter i torr stekpanna innan du mixar dem. Styrkan kan varieras med olika chili-sorter, önskas mildare variant utesluts kärnorna, krydda ev efter smak. Egen sambal håller sig någon vecka i kylan.

**Vecka 16**  
19/4-23/4

pannkaka  
fisk pot  
kött/fågel pasta  
kött/fågel ris  
korv pot

**KRAV**pannkakor, jordgubbssylt alt bär, keso  
ugnsstekt **sej**, kall sås, kokt potatis  
makaronipudding (**KRAV**ägg), ketchup  
höns/kyckling i currysås, ris  
ost & bostongratinerad falukorv, hemlagat potatismos



### Viktiga spelregler Ekologisk äggproduktion:

Hönsen ska ha utevistelse - 4 m<sup>2</sup> betesmark per höna

Hönsen ska ha mer utrymme såväl i huset som på sittpinnar och i värpede

Hönsen ska ges dagsljusinsläpp och sandbad

Flocken får högst bestå av 3000 hönor

Hönsen ska ha ett **KRAV**godkänt värphönsfoder

**Vecka 17**  
26/4-30/4

pytt korv pot  
fisk pot  
kött/fågel ris  
soppa färs  
kött/fågel pot

pytt i panna, inlagda rödbetor  
kavat kaviarfisk (**alaska pollock**), kokt potatis  
biff Stroganoff, ris  
soppbuffé med ekologiskt bröd & röror  
Annerstas kyckling- och rotfruktsfrestelse

**Vecka 18**  
3/5-7/5

blodpudding



korv ris  
kött/fågel pasta  
fisk pot  
färs pasta

blodpudding med **honung**glacerade rotsaker, rårörda lingon  
Honung är nektar från blommor som omvandlas till honung av bin. Till 99 procent består den av olika sockerarter och vatten, men den sista procenten innehåller en hel massa intressanta ämnen såsom proteiner, organiska syror, enzymer, vitaminer och mineraler. En gyllene regel är att ju mörkare honungen är desto mer nyttigheter finns det i den.

Hot wok (falukorv), ris, yoghurtsvalka  
ost- och skinksallad, dressing  
fiskgratäng (**hoki**) med dragon, kokt potatis  
spagetti Bolognese (rotselleri), parmesanost

**Vecka 19**  
10/5-12/5

kött/fågel pot  
soppa veg pasta  
fisk ris

köttgryta á la Rosé (nötskav, rosépeppar), kokt potatis  
Gazpacho alt tomatsoppa, mjukt bröd, skinka/kalkon  
ugnsgratinerad banan- och ananasfisk (**sej**) ris

**vecka 20**  
17/5-21/5

### Riktlinjer

veg pot  
fisk pot  
färs (balj) ris  
kött(fågel pot  
kött/fågel pasta

### Menyförslag

falafel/kikärtsbiff, örtagårdsfrestelse (basilika, timjan, oregano)  
kryddfisk (**sej**) "Fullt ös", kall sås, kokt potatis  
chili con carne, ris, majs  
skinkstek, skysås, kokt potatis, färsk inlagd gurka  
pastabuffé med olika såser

**vecka 21**  
24/5-28/5

pannkaka  
(fet) fisk pot  
kött/fågel pasta  
korv ris  
färs pasta

**KRAV**pannkakor, jordgubbssylt alt bär, keso  
fetaostöverbakad **pinklax**, potatisklyftor i ugn, broccoli  
kycklingsallad, currydressing  
Vaggerydslåda (champinjoner, falukorv, ris)  
Italiensk köttfärslimpa med soltorkade tomat, penne rigate

**vecka 22**  
31/5-4/6

kött/fågel bulgur



fisk pot  
veg pasta  
korv ris  
färs pot

cevapcici (kyckling), **vitlöksyoghurt**, bulgur

En lökväxt som ursprungligen kommer ifrån Centralasiens stäpper och den har varit känd i Egypten i över 6 000 år. Lär ha odlats i Sverige redan under vikingatiden, men runt 1500-talet blev den impopulär på grund av sin starka lukt. Återupptäcktes under 1900-talet och idag importeras den vanligen. Vitlöken används främst som en krydda i matlagningen men sägs även ha nästan magiska egenskaper och lär skydda mot allt från förkylning till vampyrer.

kokt **torsk**, **KRAV**ägg-persiljesås, kokt potatis  
vegetarisk lasagne med squash och paprika  
wokad korv med honungschili, ris  
köttbullar, gräddsås, kokt potatis, rårörda **lingon**

**Lingon** innehåller bensoesyra, ett naturligt konserveringsmedel, vilket gör att man inte behöver tillsätta något extra konserveringsmedel när man gör sylt på lingon. Gör enkelt din egna rårörda lingonsylt med 1 kg lingon (färska eller frysta) och 7 dl strösocker. 1/Rensa och skölj lingonen. Läg dem i en bunke. 2/Tillsätt sockret, lite i taget. Rör sylten med en trägaffel eller slev tills sockret löst sig och bären blivit mosiga. 3/Häll upp sylten på väl rengjorda, kalla burkar (frysåsar) Sätt på lock. 4/Förvara sylten mörkt och svalt eller djupfrys den.

**vecka 23**  
7/6-11/6

fisk ris  
kött/fågel pot  
färs pasta  
pytt korv pot  
kött/fågel pot

tacofisk (**alaska pollock**) med nachos, ris  
SOMMARLUNCH alt rostbiff, potatissallad, pickles & jordgubbar  
Grekisk köttfärslåda med fetaost, oliver & timjan, fusilli tricolore  
pytt i panna, inlagda rödbetor  
skolavslutning - ev vad huset förmår

Med reservation för ändringar.

*Smaklig måltid!*



#### **Hälsomålets Tallriksmodell**

Om du lägger upp din mat enligt tallriksmodellen ökar möjligheterna till en balanserad måltid, det vill säga en måltid med lagom mycket fett, rikligt med kolhydrater och kostfiber samt tillräckligt med näringsämnen som vitaminer, mineraler och protein.

Koststrateg Catarina Heilborn  
kommunstyrelseförvaltningen  
Tfn 08-606 70 97  
E-post: [catarina.heilborn@haninge.se](mailto:catarina.heilborn@haninge.se)