

Úttektir á matseðlum grunnskóla og leikskóla í Kópavogi - 2018

GRUNNSKÓLI/LEIKSKÓLI:	Núpur, heilsuleikskóli
YFIRMAÐUR ELDHÚSS:	Ingigerður Friðgeirsdóttir
DAGS ÚTTEKTAR:	2. febrúar 2018
ÚTTEKTARADILI:	Guðrún Adolfsdóttir, Sýni



Einkunnagjöf: 10 = Í lagi 5 = Að hluta til í lagi, en mætti gera betur 0 = Ekki í lagi E = Ekki skoðað

Matseðill: Lýsingar og fjölbreytni

ÞÁTTUR	MAT	ATHUGASEMDIR
1 Matseðill lýsandi	10,0	
2 Matseðill fjölbreyttur	10,0	
3 Lýsingar á kjöti, fiski, aðalrétti	10,0	
4 Lýsingar á meðlæti (kolvetnisgjafa)	10,0	
5 Lýsingar á sósum (bæði heitum og köldum)	10,0	
6 Lýsingar á salati/grænmeti	10,0	
7 Lýsingar á brauðum	10,0	
	100	%

Meginréttur (Kjöt, fiskur, annað)-próteingjafi

ÞÁTTUR	MAT	ATHUGASEMDIR
1 Fiskur a.m.k. 2 sinnum í viku	10,0	
2 Feitur fiskur a.m.k. 2 sinnum í mánuði	10,0	Feitur fiskur er einu sinni í mánuði og svo alltaf í fiskisúpum, annan hvern mánuð. Steinbít þegar hann er til.
3 Grænmetis/baunaréttir 2x í mánuði	10,0	
4 Lifur og lifrarpylsa að hámarki 2x í mánuði	10,0	
5 Unnar kjötvörur að hámarki 1x í mánuði	10,0	
6 Súpur matarmiklar (kjöt/baunir/grænmeti/bygg)	10,0	
	100	%

Kolvetnismeðlæti

ÞÁTTUR	MAT	ATHUGASEMDIR
1 Gróf hrísgrjón	10,0	
2 Gróft pasta	10,0	
3 Bygg eða annað gróft korn sem meðlæti	10,0	Bygg, linsur
4 Brauð með yfir 4,5% trefjum	10,0	Brauð bara úr heilheiti og fræjum
5 Morgunmat - gróft korn	10,0	Alltaf hafragrautur
	100	%

Grænmeti og ávextir og sósur

ÞÁTTUR	MAT	ATHUGASEMDIR
1 Grænmeti, salat, ávextir alltaf í boði	10,0	
2 Kaldar sósur úr sýrðum, súrmjólk, eða blöndu af majonesi og sýrðum/súrmjólk/ab/skyri	10,0	Heimagerðar kaldar sósur úr sýrðum/súrmjólk.
3 Heitar sósur úr mjólk/vatni og uppbakaðar með olíu	10,0	
4 Olía notuð í matargerð	10,0	
	100	

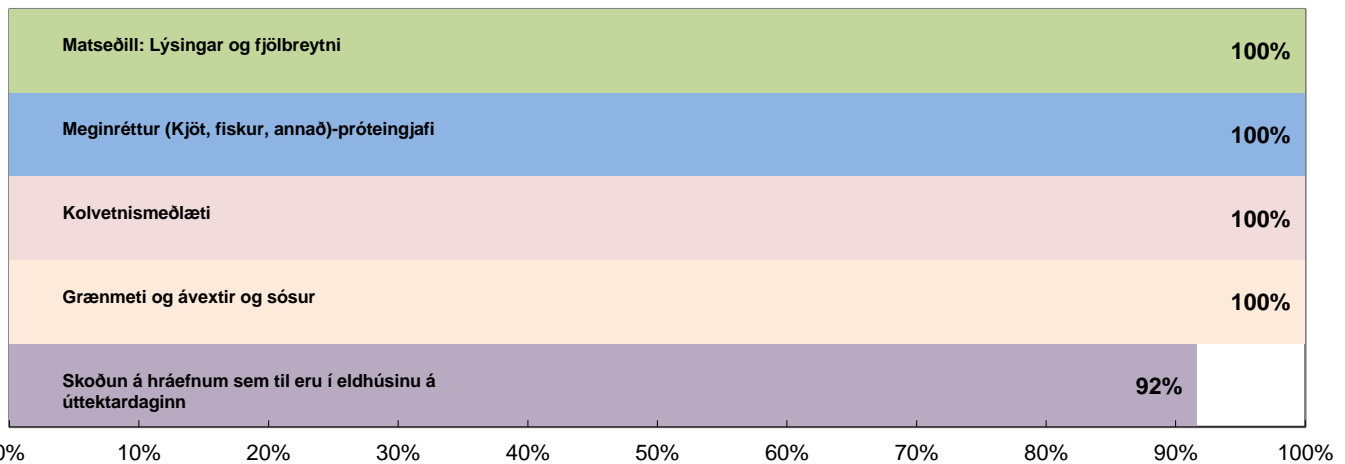
Skoðun á hráefnum sem til eru í eldhúsinu á úttektardaginn

ÞÁTTUR	MAT	ATHUGASEMDIR
1 Grófmeti áberandi (pasta, grjón, kúskús, bygg)	10,0	
2 Baunir/linsur til staðar	10,0	
3 Fjölbreytni í grænmeti og ávöxtum	10,0	
4 Fituminni hráefni í kaldar sósur	5,0	Alltaf nema pítusósa
5 Takmarkað magn af sætum vörum	10,0	
6 Fræ, þurrkaðir ávextir	10,0	
	92	%

HEILDAREINKUNN

98 %

HEILDAREINKUNN ALLRA FLOKKA



Athugasemdir:

Aðstaða góð, eldhús hreint og snyrtilegt og vel skipulagt.

Einstaklega jákvætt viðhorf Ingigerðar. Hún er mjög ánægð með heilsumatseðlana og segir þá hafa hjálpað sér mikið.

Brauð sem hún bakar er einsaklega gott og flott uppskrift og bökun.

Ekkert er maukað svo börnin læri að borða mat með ýmsu í, sem mér finnst vera gott viðhorf og gott uppeldislegt atriði.

Hún notar maukaðar möndlur í rúgbrauð til að minna notkun á hvítum sykri.

Notar lax í fiskisúpu til að koma að meira að feitum fiski.

Frábær árangur !!