

Centrala matråd Östersund kommuns grundskolor 2023-05-15

Sammanställning från åk F-3, 4-6, 7-9

Deltagare: Representanter från Vallaskolan, Östbergsskolan, Fagervallsskolan, Ängsmogården, Mimergården, Treälvsskolan, Lugnviksskolan (Blomstergården), Lugnviksskolan (Odenslund), Parkskolan, Orrvikens skola, Häggenås skola, Bringåsens skola, Odensalaskolan, Torvallaskolan

Positivt med skolmaten

- Att det finns två rätter, mycket att välja på, många tillbehör
- Bra kryddat
- Bra med vegetariskt
- Olika grönsaker, nyttiga grönsaker, bra salladsbuffé, ganska mycket grönsaker
- ”Ofta god mat”, ”jättegod mat”, ”det mesta är gott”, ”mat som vi gillar”, ”nyttigt och gott, orkar hela skoldagen”, ”bra mat överlag”, ”goda rätter” ”god mat”
- Bra med mycket pasta, även att det ofta finns kokt potatis
- Gratis skolmat
- Bra med pastasallad när det är soppa
- Bra med två soppor (även synpunkt om att man *inte* vill ha två soppor samtidigt)
- Bra med flera sorters mackor
- Bra med mackor och sallad om man inte tycker om maten
- Smaksatt vatten (citron)
- Bra att få rösta ibland
- Bra med både mjölk och vatten
- Bra att det finns Norrgott
- Man får äta sig mätt
- Alla äter oftast
- Bra när rester från gårdagen ställs fram. Ibland finns 3 rätter att välja på.
- Bra variation
- Broccolin är god
- Bra att ananasen i currykycklingen tagits bort
- Bra personal, flexibel och trevlig personal

Övergripande önskemål:

- Från flera håll kom synpunkter om att potatis/pasta/ris antingen är för hård eller för mjuk. (Svar: berätta för köket direkt vid de tillfällen det upplevs hårt/mjukt)
- Frukt till maten, frukt även till åk 4-6
- Efterrätt någon gång
- Grädde till pannkaka
- Laktosfria pannkakor (Svar: i lager till sommarlovet/höstterminen)
- Mer sås, flera sorters såser vid biff
- Fler önskedagar
- Godare vegetariska rätter. Önskemål om att den ska vara mer lik den ”vanliga” maten, men också att *inte* försöka härma den ”vanliga” maten.
- Önskar uppdelade grönsaker (Svar: Bra upplägg är några rena och några blandade. Ev. mindre byttor till de blandade?)
- Mer gurka (Svar: Viktigt att servera även ”grova” grönsaker och baljväxter som innehåller mer fiber/näringsämnen och är mer klimatsmarta.)
- Ketchup varje dag (Svar: Serveras främst till de rätter som det passar till, annars smakar allt likadant)
- Många ville ha kryddor framme/ fler kryddor. Några förslag: curry, pommeskrydda och tabasco
- Mjukt bröd oftare, och pålägg (Svar: Enbart till soppa i dagsläget. Vill att det är maten man äter sig mätt på i första hand, då det är den som innehåller de flesta näringsämnen som kroppen behöver.)
- Mer variation på pålägget
- Testa nya rätter
- Mindre vegetarisk mat
- Bättre/godare vegetarisk mat ex pannkaka, raggmunk och potatisbullar, mer variation (ofta veg pastarätter)
- Inte bara veg alternativ till de som inte äter gris (Svar: Svårt att tillgodose valfrihet för alla specialkost. Kycklingkorv kan användas oftare?)
- Juice (Svar: Vatten och mjölk rekommenderas som lunchdryck av
- Enkät om mat
- Korv och blodpudding är dåligt tillagat, upplevs som råa i mitten (Svar: Svårt att få till då rätterna tillagas i bleck i ugn och behöver läggas omlott då det går åt stora mängder. Temperaturen på maten mäts alltid och ska vara tillräckligt tillagad, även om stekyta saknas)
- Önskar bacon till blodpuddingen
- Det skulle vara intressant att veta exakt hur mycket vegetarisk mat som slängs (Svar: Oftast är det de mest populära rätterna som slängs mest från tallriken då eleverna tar mer än de orkar. Köken anpassar matlagningen efter hur mycket som gick åt sist).
- Fler maträtter till matsedeln, introducera nytt ibland
- Det förekommer ben i maten ibland (Svar: Säg till i köket om ni hittar ben, så de kan kontakta leverantören).

Servera mindre:

- ✓ ”Snälla snälla, ta bort nudelwoken” (synpunkt kring bl.a. mycket soja och hårda nudlar). [Borttaget första menyperioden HT.](#)
- Gör inte kålpudding
- Okända rätter
- ✓ Thailändsk vegogryta. [Borttaget första menyperioden HT.](#)
- Helst inte morötter i köttfärssåsen och lasagnen
- Potatis serveras ofta
- Lasagne serveras ofta
- Vegetariskt (vill alltid ha ett köttalternativ)
- Fisk mer sällan
- Soppa mer sällan, blir ej mätt. Vill ha mer mättande soppor

Önskerätter/favoriträtter:

- | | |
|---|--|
| • Hamburgare (i alla former) | ✓ Mer älg |
| ✓ Tacos | ✓ Köttbullar |
| ✓ Sprödbakad fisk | ✓ Korv |
| ✓ Korv och potatismos | • Sushi |
| • Mer kycklingrätter, mer kyckling (fick också synpunkt att det är för mycket kyckling) | ✓ Stuvade makaroner och falukorv |
| ✓ Kycklingklubbor | • Tjockpannkaka |
| ✓ Mer pasta och skinksås | ✓ Kebabgryta |
| ✓ Pasta med köttfärssås | • Regnbågsfisk |
| ✓ Pannkaka (Svar: Pannkaksfabriken har brunnit ner, men är nu uppbyggd. Pannkakor kommer till HT) | ✓ Pastarätter |
| ✓ Nudlar | ✓ Bea till kycklingen |
| • Pizza | ✓ Kycklinggryta |
| ✓ Nuggets | ✓ Veg schnitzel |
| • Våfflor | ✓ Potatisbullar |
| ✓ Godare mat på fredagar | • Korv stroganoff |
| ✓ Tomatsoppa | ✓ Kyckling och baconpasta |
| ✓ Potatis- och purjolökssoppa | • ”Vanlig” schnitzel |
| ✓ Klyftpotatis | • Halloumitacos |
| ✓ Pasta med laxsås | • Tiktok-pasta |
| | ✓ Gulasch |
| | ✓ Återinför kycklingwok med soja på sidan om |

Alla ”bockar” är rätter som är tillagda minst en gång i höstens första menyperiod (v.34-43).



Anni Gederberg
Måltidsservice