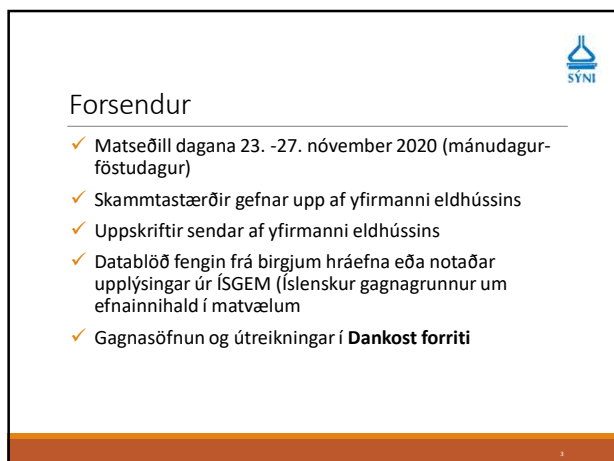




1



2



3

Matseðill

23.11. Steiktur fiskur í raspi, soðnar kartöflur, tartarsósa, salat með ólífum. - Bláberjaskyr



24.11. Fiskibúðingur, soðnar kartöflur, hvítkáls og rauðkálssalat, sitrónusósa. - Gulrótsúpa

25.11. Hakkabuff, kartöflumæiki, snittubaunir og brún sósa - Ávaxtasalat og rjómi

26.11. Pönnusteiktur þorskur, kartöflur með papriku, breiðbaunir og smjör - Indversk karrý kóssúpa



27.11. Lambasteik, bakaðar kartöflur, rauðkál og bearnaisósa - Sjávarréttsúpa

4

Uppskriftir:

Name

- 23.11. 2020 Bláberjaskyr
- 23.11. 2020 Kartöflur Soðnar
- 23.11. 2020 Salat með ólífum
- 23.11. 2020 Steiktur Þorskur í raspi - norð...
- 23.11. 2020 Tartarsósa
- 24.11. 2020 Fiskibúðingur
- 24.11. 2020 Gulrótsúpa
- 24.11. 2020 Hvítkáls og rauðkálssalat
- 24.11. 2020 Kartöflur Soðnar
- 24.11. 2020 Sitrónusósa
- 25.11. 2020 Ávaxtasalat og rjómi
- 25.11. 2020 Brún sósa
- 25.11. 2020 Kartöflumæiki
- 25.11. 2020 Lambahakkabuff
- 25.11. 2020 Snittubaunir
- 26.11. 2020 Breiðbaunir
- 26.11. 2020 Indversk karrý kóssúpa
- 26.11. 2020 Kartöflur með papriku
- 26.11. 2020 Pönnusteiktur þorskur
- 26.11. 2020 Smjör með fiski
- 27.11. 2020 Kartöflur Bakaðar
- 27.11. 2020 Lambasteik
- 27.11. 2020 Sjávarréttsúpa

5

Upplýsingar um hráefni

- 27.11.2020 Bernes sósa 100 ml pr.pr
- 27.11.2020 Óstfuolla
- 27.11.2020 rauðkál 80 gr. pr.pr
- 50067-appelsimubykki
- 203918_1200550-grænmetiskraftur
- 02034968-lambakraftur
- 42001063-breiðbaunir
- 42001023-passion-fruit-salat
- 72350235-hoppuskul
- 0201953901-fiskikraftur
- 02029027401-humarfond
- 47017050000-sitronumauk
- ABC-215940-matsbaunir
- DAR-00534-strengjaunir
- sweet-vefsh
- THA-0021

LAMBKJÖT, miltfött, soðin									
Lamb 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g, 100g									
Lamb, 1kg,									

Næringargildi slegið inn í Dankost

[illegible]

7

Niðurstöður:

[illegible]

8

Niðurstöður:

Matseðill fjölbreyttur

Máltíðirnar gefa að meðaltali um 800 kkal á dag sem er ásættanlegt ef miðað er við um 1/3 af daglegri þörf sem er um 2400-2500 kkal á dag.

Hlutfall orkuefnanna er nokkuð gott miðað við að um hádegismat er að ræða.

Fita gefur um 50% af orkunni (ætti að gefa 40-45%).

Prótein gefur 23% af orkunni (ætti að gefa 18-20%).

Kolvetni gefur um 30% af orkunni (ætti að gefa um 45-50%).

Búast má við að ráðlögð hlutföll náist vel ef morgunverður, kaffi og kvöldverður væru einnig tekin með í útreikningana.

9



Niðurstöður

Hlutfall mettaðrar fitu er hátt eða 20% af heildarorku en ætti ekki að vera meira en 10%. Olía (ólífuolía) er þó oftast notuð við matargerð þegar uppskriftir eru skoðaðar og er það jákvætt. Hins vegar veldur notkun á rjóma og strórir skammtar af kjöti í uppskriftum því að mettaða fitan fer yfir mörk.

Trefjar eru að meðaltali um 6 grömm/máltíð en ættu að vera um 8-10 grömm/máltíð. Samsetning morgunverðar, kaffitíma og kvöldmáltíðar hefur einnig áhrif á hvort þessi viðmið nálist.

Magn sykurtegunda (frúktósi, laktósi og súkrósi (viðbættur sykur)) er 18% og þar sem lítið sem ekkert er notað af viðbættum sykri (súkrósa) í uppskriftir er gert ráð fyrir að magn viðbætts sykurs sé vel undir viðmiðunarmörkum sem er 10% af heildarorku og er það jákvætt. Samsetning morgunverðar, kaffitíma og kvöldmáltíðar hefur einnig áhrif á hvort þessi viðmið haldist.

10

10



Ábendingar:

Feitur fiskur mikilvægur

Mætti nota bygg, hýðishrísgjón og quinoa oftar í stað kartafla

Matarmiklir grænmetisréttir með baunum/linsum, rôtargrænmeti



11

11



Sætkartöflu, kjúklinga- og spinatkarý

Takk fyrir

- 2 msk. ólífuolía
- 2 rauðlaukar, sneiddir
- 3 msk. karrýpaste (athugið að þau eru missterk, ég var með frá Blue Dragon)
- 1 rautt chili, finhakkað (takið fæin úr ef þú viljið ekki hafa réttinn sterkan)
- 3 cm bútur af engifer, rifinn
- handfylli af kóríander, lafin tjúnd af og stöngullinn hakkaður
- 3 sætar kartöflur, skomár í 2 cm bita
- 1 dós kjúklingabaunir (400 g), skolaðar
- 1 dós hakkaðir tómatar (400 g)
- 1 kjúklíngateningur (eða grænmetisteningur)
- 2 tsk. fiskisósa
- 1 dós létt kókosmjólk (400 g)
- 400 g spinat (ég var með 200 g), skolað

12

12