

# TREMÅNEDERS MATPLAN VINTER

| UKE | MANDAG              | TIRSDAG                             | ONSDAG                 | TORS DAG              | FREDAG                    | LØRDAG        | SØNDAG                  | Laget av @slikblirdurik   |
|-----|---------------------|-------------------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| 49  | Borsjtsj            | Mac'n cheese                        | Fiskekaker med poteter | Grønnsakswok          | Pizza m spinat            | Spinatpai     | Quinoaboller thai style |                           |
| 50  | Grønnsaksuppe       | Pastaputer                          | Bakte rotgrønnsaker    | Yaki udon             | Pizza m fire oster        | Bakt potet    | Chili sin carne         | Les mer om tremnd matplan |
| 51  | Tomatsuppe m egg    | Spaghetti m pesto                   | Fiskepinner m ris      | Julegrøt              | Julemiddag feks nøttestek | Vegisterkaker | Lutefisk                | Julaften                  |
| 52  | Rester av julemat   | Ovnsbakt ørret                      | Ris m korma            | Spaghetti m tomatsaus | «Julebeter» m chèvre      | Pizza m/ribbe | Vegetarlasagne          | Nyttår                    |
| 53  | Jordkokksuppe       | Makaroniform m tunfisk              | Fiskepinner m ris      | Okonomiyaki           | Pizza margherita          | Lakselasagne  | ØI-panerte fish & chips |                           |
| 1   | Løksuppe            | Tagliatelle m laks og plommechutney | Ramen                  | Fiskeburger           | Pizza m østerssopp        | Vegetartaco   | Kveite m rotmos         |                           |
| 2   | Fiskesuppe          | Pasta m trøffel og sopp             | Japansk curry          | Pannekaker og suppe   | Pizza m fire oster        | Broccolipai   | Chili sin carne         |                           |
| 3   | Grønnsakssuppe      | Spaghetti m tomatsaus               | Fried rice             | Grønnsakswok          | Pizza m steinsopp         | Nachos        | Torsk m poteter&reker   |                           |
| 4   | Potet og purresuppe | Fiskegrateng                        | Dahl på røde linser    | Yaki udon             | Grønnsakspizza            | Bakt potet    | Poké bowl               |                           |
| 5   | Tomatsuppe m egg    | Tagliatelle m laks og plommechutney | Fiskeboller m poteter  | Kikertpannekaker      | Pizza m røkelaks          | Vegetartaco   | Biðos                   | Samenes nasjonaldag       |
| 6   | Fiskesuppe          | Mac'n cheese                        | Ris m korma            | Grønnsakswok          | Pizza m spinat            | Bao buns      | Sushi                   | Morsdag                   |
| 7   | Grønnsakssuppe      | Makaroniform m tunfisk              | Ramen                  | Fiskepinner m ris     | Pizza margherita          | Spinatpai     | Fish and chips          | Valentinsdagen            |
| 8   | Løksuppe            | Spaghetti m tomatsaus               | Fiskeburger            | Pannekaker og suppe   | Pizza m chèvre&honning    | Vegetartaco   | Kveite m rotmos         | Vinterferie + fastelavn   |