



Anteckningar Matråd i Mälarhöjdens skola

Matråd på Restaurang Gyllene gaffeln/Matsalen.

Datum 2017-09-29 kl 8.15.

Närrande: Niklas Friberg kökschef, Micael Pettersson rektor, elevrådsrepresentant från årskurs 4, Helena Engström FFM.

Frånvarande: det var bara en elevrådsrepresentant med varför vi undrade om informationen gått ut ordentligt, Micael skulle kolla upp det.

Anteckningar från mötet – matråd hålls två gånger per termin.

Eftersom frågan om smör/bregott brukar tas upp klargjorde Niklas att alla luncher är näringsberäknade enligt direktiv vilket leder till att smörgåsfett är nyckelhålsmärkt för att undvika lägre fettinnehåll på själva måltiden. Ibland gör de tapenade eller hummus som alternativ till smörgåsfett.

Niklas berättade att man har lågt svinn, lite mat slängs, dock är det mer svinn när det är populär mat eftersom många då tenderar att ta mer än de orkar äta upp.

Vegetariska maten står alltid framme med de andra alternativen och är till för alla som vill ha eller är vegetarianer. Vegansk mat och annan specialkost får de som anmält det framme vid köket.

Barnen gillar inte grytor och mat med för mycket sammanblandade ingredienser men i vissa fall som tex fisk är det nödvändigt att ha på såsen eftersom fisken annars blir torr. I övrigt försöker de ta hänsyn till barnens önskemål med viss reservation för att det är många portioner varje dag och planeringen och tillagningen behöver fungera kostnads- och mängdmässigt.

På salladsbordet ska alltid finnas 5 grönsaker och då räknas inte sallad, gurka och tomat (det räknas som garnityr och innehåller inte så mycket näring). Salladsbordet är planerat så att det går att få i sig all näring endast genom att ta sallad förutsatt att man då väljer bra. Det finns alltid bönor på salladsbordet. Pizzasalladen görs med vinäger och olivolja och utan socker (som många pizzarestauranger har). Även salladskrydda undviks eftersom de flesta färdigblandade kryddblandningar som säljs innehåller socker.

Ekokvoten skall enligt direktiv vara 40% 2018 och 50% 2019. Då räknas krav/eko och mscmärkt fisk ihop. Mälarhöjdens skola har en ekokvot på 42%.

Niklas berättade även att man försöker introducera nya smaker ibland och gav som exempel att de hade marockansk gryta nyligen samt att de har en geografisk vecka då och då.

Innan jul har de en önskevecka där alla elever får rösta fram rätter, det tenderar att vara samma rätter som efterfrågas.

Restaurangen har haft en frukost för lågstadiet där man presenterade en näringsrik frukost utan för mycket socker som havregrynsgröt med rårörda lingon och blåbär, smoothies på naturell yoghurt med frukter i. Det var mycket populärt bland eleverna.