

At smyrja matpakkar...

...er oftá eitt keðiligt arbeiði, sum í skundi verður fingið frá hondini, beint áðrenn farið verður í song – gjarna við tannbustini í aðrari hondini. Tí verður matpakkin eisini oftá hareftir: KEÐILIGUR.. Livurpostei, pylsa og ostur. Lætt at gera, men sera, sera keðiligt at eta! Men allar kostkanningar gjørdar í fólkaskúlunum koma við sama

greiða svari: Greiður samanhangur er ímillum rættan kost og góða innlæring og ímillum vánaligar kostvanar og vánaliga innlæring. Hevur tú hetta í huga, er kanska lættari at seta 15-20 min. av kvøldinum og gera ein sunnan, lekran og spennandi matpakka til børnini. Tað nyttar jú einki at skelda

um vánaligar karakterir ella suffa um vantandi skúlahug, tá vit sum foreldur sjálvi ikki gera alt vit kunnu, ella hvussu? Tað nýtist ikki at vera innviklað fyri at vera sunt og lekkurt. T.d. kanst tú hava matpakkan í huga, tá tú gert døgverða, og gera eitt sindur eyka. Her eru tveir spennandi og sunnir matpakkar við døgverðarestumv:

Avocadosalat (Guacamole) og fiskur

Tú skalt nýta:
2 rugbreyðsflísar
1 avocado
2 tsk av sætum sinnoppi
1 súpusk. av bønuspírum
salt og pipar
evt sitrónsaft

Stoktar ella kókaðar fiskarestir frá døgverð anum, 1 dl av A38 1,5 % feitt ella soltnum súrróma, 1 tsk av sitrónsaft, salt og pipar

Soleiðis gert tú:
Sker avokado'ina um helvt, og tak steinin úr. Tak síðani alt innanúr skalinum og lat í eina skál. Masað avocado og sinnoppin saman

Hakkað bønuspírarnar grovt og blandað teir uppí. Smakkað til við salti, pipari og sitrón. Blandað fiskin við A38 ella súrrómanum og sitrónsaft. Smakka til við salti og pipari.

Bæði avocadosalatið og fiskasalatið halda sær 24 tímar í køliskápi.

Millummáltíð:
2 grillspjót við cherrytomatum og ertnabjólgu frukt

Mateskjurnar eru læntar frá Mariu Poulsen Búnýti



Frikkadellir og pastasalat

Tú skalt nýta:
-1 stóra ella nakrar smáar kjøtfrikkadellir evt. restir frá døgverðanum (ella keyp ein stóran posa við frystum frikkadellum, so hevur tú til nógvar matpakkar)
- 1,5 dl kaldar pasta skrúvur, evt. restir frá døgverðanum
- 4-8 smáar brokkolibukettir
- 2 súpusk av meis
- 4-8 sukurertrar
- 4 cherrytomatir
- ¼ piparfrukt
- 1 rugbreyðflís ella 1 grovbolli

Soleiðis gert tú:
Blandað skrúvur, brokkolibukettir,meis og

sukurertrar og lat í eina esku við tøttum loki. Smyr tunt lag av margarini ella smøri á rugbreyðflísina/grovbollan, og legg saman til klemmu-bita. Pakka breyðflís/bolla og frikkadellu hvørt fyrri seg.

Millumáltíð:
frukt

Mateskjurnar eru læntar frá Mariu Poulsen Búnýti



Góð matpakkaráð:
Tá tú bakar bollar, kanst tú gera nakrar størri enn vanligt og nýta teir til tvíflísar í matpakkanum. Hvat við at lata sólblómukjarnir, ymsar kryddurtir, rivnar gularøtur ella sólturkaðar tomatir í bolladeiggjö, fyri at geva ein spennadi smakk.

Gáð matpakkaráð:
Minst til at skriva tað, sum tú skalt nýta til matpakkan á innkeypslistan. Tey flestu hugsa um, hvat skal keypast fyri at gera ein góðan døgverða, men gloyma at keypa inn til góðar matpakkar.

Góð matpakkaráð:
Hvat við at geva børnum og vaksnum eina sonevnda brell-boks við? T. e. ein mateskja fylt við grovtskornum grønmeti, t.d. agurk- og gularótastavnum, cherrytomatum og osta- ella fetaterningum. Frukt kann eisini nýtast. Brell-boksin er góð at hava, tá svongd ella brell ger um seg ímillum máltíðirnar.



Mateskjurnar, sum eru 100% tættar, eru læntar frá Mariu Poulsen Búnýti