

# MÖTUNEYTI ÞMS Í MAÍ 2019

## Hvenær á barnið að fara í háttinn?

Aldur	Hvenær þarf að fara á fætur?						
	06:00	06:15	06:30	06:45	07:00	07:15	07:30
5 ára	18:45	19:00	19:15	19:30	19:30	20:00	20:15
6 ára	19:00	19:15	19:30	19:30	20:00	20:15	20:30
7 ára	19:15	19:15	19:30	20:00	20:15	20:30	20:45
8 ára	19:30	19:30	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00
9 ára	19:30	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15
10 ára	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30
11 ára	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
12 ára	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45



- 1 tími eða meira í hreyfingu á dag.
- 2 tímar af skjátíma á dag, eða minna.
- 3 jákvæðar hugsanir á dag.
- 4 glöð af vatni á dag.
- 5 skammta (eða meira) af grænmeti og ávöxtum á dag.

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
		1 <b>Verkalýðs- dagurinn</b>	2 Grillaður grísahnakki með kartöflum og fl.	3 Íslensk kjötsúpa	4	5
6 Skinkupasta með salati og brauði	7 Ofnbakaður lax með salati og fleira.	8 Lambasteik með ofnbökuðum kartöflum og salati	9 Kjúklingur og ofnbakaðar franskar kartöflur og salat	10 Súpa og salat	11	
13 Soðinn fiskur með rúgbrauði og salati	14 Keto-grillpýlsur með kartöflumús og fleiru	15 Steiktur fiski- bollur með karrý- sósu og salati	16 Lasanga með salati og brauði	17 Grjónagrautur og slátur	18	
20 Pepperonipasta með salati og brauði	21 Spínatbuff með ítalskri sósu og salati	22 Steiktur fiskur með ostasósu og salati	23 Eldliðar velja hvað verður í matinn	24 Súpa og salat	25	
27 Ofnbakaður fiskur með salati og fleiru	28 Hrossagúllas með kartöflumús og fl.	29 <b>Vorhátíð ÞMS</b> Grillaðar pýlsur	30 <b>Uppstigning- dagur</b>	31 <b>Starfsdagur</b>		

