



Eidanger
barnehage

EIDANGER BARNEHAGENS KOSTHOLDSPLAN



Vår filosofi om mat og måltider

I vår barnehage er maten en viktig del av omsorgen, fellesskapet og barnas utvikling. Vi følger Helsedirektoratets anbefalinger om et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt, grove kornprodukter og fisk.

Samtidig har vi valgt vår egen profil:

- Vi serverer ikke magre eller lettprodukter. Barn i vekst trenger energi og gode fettkilder, dessuten er lett produkter ofte smakskompensert med e-stoffer.
- Vi satser på økologiske råvarer – all frukt vi serverer er økologisk.
- Vi serverer hjemmebakket brød av urkorn fra en lokal baker. Urkorn gir god smak, naturlig variasjon og et rikt næringsinnhold.
- Vi fokuserer på naturlig, ekte mat – uten/ eller med minst mulig unødvendige kunstige tilsetninger.
- Grønnsaker serveres alltid til brødmåltider, slik at barna blir vant til å spise dem daglig.

Vi ønsker at måltidene våre skal være både sunne, bærekraftige og bidra til matglede hos barna.

Våre måltider

- Lunsj serveres midt på dagen, ca. kl. 11:00.
- Ettermiddagsmåltid serveres ca. kl. 14:00 og består av brød/knekkebrød med pålegg, grønnsaker og økologisk frukt.
- Det serveres alltid vann som drikke, og melk til lunsj.

Måltidene tilrettelegges slik at barna får delta i å smake, utforske og lære om mat, og frukt og grønt serveres derfor alltid oppskjært.

Eidanger barnehage bruker Rørosmelk.

Melk – forskjeller i fôr

	Rørosmelk	Økologisk melk	Konvensjonell melk
Fôr	Lokalt, grasbasert, lite kraftfôr	Min. 60 % grovfôr, kan ha importert øko-kraftfôr	Mer kraftfôr, ofte importert soya/korn
Soya	Ingen / svært lite	Kan bruke øko-soya	Kan bruke importert, sprøytet soya
GMO, sprøytemidler, kunstgjødsel	Aldri	Aldri	Tillatt i fôrproduksjonen
Beite	Fjellbeite og mye utegang	Beiteplikt om sommeren	Mer innefôring tillatt
Tilsetninger	Kun naturlige vit./min.	Kun naturlige vit./min.	Kan bruke syntetiske tilsetninger

UKESMENY

Mandag	Havregrøt kokt på Rørosmelk med frisk økologiske rosiner og bær ved siden av. Vi bruker ikke sukker, men noe søtning med økologisk honning og kanel (honning gis ikke til barn under 1 år).	Knekkebrød / urkornbrød med et enkelt pålegg eller bare smør og økologisk frukt
tirsdag	Urkornbrød med variert pålegg: Egg, ost brun og hvit, fårepølse, leverpostei (dansk grov fra tulip), makrell i tomat fra stabburet, tines smørroster krydder og naturell (ikke tuber) plantegod med flere.	Knekkebrød / urkornbrød med et enkelt pålegg eller bare smør og økologisk frukt
onsdag	Varm lunsj. Vi følger en 5 ukers meny. Hvert måltid vil bli annonsert i månedsplan og med alergener og ingredienser som oppslag i garderobe.	Knekkebrød / urkornbrød med et enkelt pålegg eller bare smør og økologisk frukt
torsdag	Urkornbrød med variert pålegg: Egg, ost brun og hvit, fårepølse, leverpostei (dansk grov fra tulip), makrell i tomat fra stabburet, tines smørroster krydder og naturell (ikke tuber) plantegod med flere.	Knekkebrød / urkornbrød med et enkelt pålegg eller bare smør og økologisk frukt
fredag	Urkornbrød med variert pålegg: Egg, ost brun og hvit, fårepølse, leverpostei (dansk grov fra tulip), makrell i tomat fra stabburet, tines smørroster krydder og naturell (ikke tuber) plantegod med flere.	Knekkebrød / urkornbrød med et enkelt pålegg eller bare smør og økologisk frukt

Varmmat meny

UKE 33,38,42,48,6,12,18 ,24	UKE 34,39,43, 49,7,13,19,25	UKE 35,40,44, 2,8,14,20,26	UKE 36,41,45,3,9,15,21	UKE 37,46,4,10,16,22
FISKEKAKER MED POTETER OG GRØNNSAKER	BLOMKÅL- ELLER GULROTSUPPE VEGETAR	PASTA BOLLOGNESE	FISKEPINNEN I TORTILLALEFSER	HJEMMELAGET TOMATSUPPE VEGETAR

Eidanger barnehage bruker matvareekspressen, som holder prisene nede på økologiske varer for oss, slik at foreldrene ikke skal trenge å betale mye mer for å få dette mattilbudet.