

Uke 11 4. kl. på AKS	Mandag 9/3	Tirsdag 10/3	Onsdag 11/3	Torsdag 12/3	Fredag 13/3
Ukesmeny, De dagene det serveres kjøtt, har vi halal og vegetar som alternativ til de som skal ha det.. 	Før skolen: Frokostbuffét Etter skolen: Nudler og grønnsakswok	Etter skolen: Havregryn Kjøleskapsgrøt	Før skolen: Frokostbuffét Etter skolen: Hjemmelaget tomatsuppe	Før skolen: Torsdags te  Etter skolen: Egen matpakke, vi serverer frukt	Før skolen: Frokostbuffét Etter skolen: Buffét
Uke 12	Mandag 16/3	Tirsdag 17/3	Onsdag 18/3	Torsdag 19/3	Fredag 20/3
Vi serverer fullkornsbrød til frokost- og fredagsbufeen  	Før skolen: Frokostbuffét Etter skolen: Fiskepinner, gulrøtter og ris	Etter skolen: Havregryn Kjøleskapsgrøt	Før skolen: Frokostbuffét Etter skolen: Grønnsakssuppe	Før skolen: Torsdags te  Etter skolen: Egen matpakke, vi serverer frukt	Før skolen: Frokostbuffét Etter skolen: Buffét
Aktiviteter:	Gymsal, ca 15.30- stikkbball De som ønsker kan være ute, og de som vil kan være inne Gitarkurs, gruppe 1, kl. 13.35-14.00	Gymsal, ca 15.30- innebandy De som ønsker kan være ute, og de som vil kan være inne Skøyter, husk varme klær og ekstra mat. Vi tar med ekstra knekkebrød Uke 12: Gaminggruppe	Gymsal, ca 15.30- hinderløype De som ønsker kan være ute, og de som vil kan være inne Rosa Sko Broen	Gymsal ca 15.30- fotball De som ønsker kan være ute, og de som vil kan være inne Friluftsgruppe Formingsgruppe	Gymsal/ disco De som ønsker kan være ute, og de som vil kan være inne Bingo

- Hver dag kl. 8.00 (kl. 8.15 på onsdag) kan de som ønsker det bli med til Monica på biblioteket for en lesestund der.
- Matsservering: Vi har hatt besøk Folkelig (<https://folkelig.no>) over en periode, vi har gått gjennom vår matmeny og fått hjelp på veien videre med hva vi serverer. Her er et par eksempler på hva vi starter med:
Frokostblandingene på tirsdag er byttet ut med kjøleskapsgrøt (havregryn og melk som blir satt i kjøleskap over natten), og havregryn og melk- alt med laktosefri og havremelk alternativ. Som topping på dette blir det diverse frukt/ bananer/ epler, litt forskjellig fra gang til gang. Vi har vært storforbrukere av Toro tomatsuppe, nå blir det hjemmelaget suppe.
Frokostyoghurtene blir byttet ut med naturell yoghurt som smaksettes med forskjellige toppinger.
- Er det noen som har ski, staver, skisko som ikke er i bruk lenger så tar vi mer enn gjerne imot ☺.
- For daglige beskjeder så kan dere enten komme før skolen starter og si ifra til en av oss på AKS, legge inn melding på Vigolo (<https://vigilo.no>), eller **ringe/ sende sms frem til kl. 13.00: 918 58 280**

Hå en god helg!

