Menntasvið Kópavogsbæjar
B.t. Örnu Margrétar Erlingsdóttur, verkefnisstjóra
Digranesvegi 1
200 Kópavogi

Kópavogur 5. apríl, 2022

Varðandi: Úttektir í eldhúsum grunnskóla, leikskóla og félagsmiðstöðva Kópavogsbæjar

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Tilgangur úttekta

Tilgangur úttektanna var eftirfarandi:

1. Að yfirfara matseðla m.t.t. hollustu þar sem tekið er mið af ráðleggingum Landlækinsembættisins, sem sjá má í **viðauka 1** með skýrslunni.
2. Að skoða hráefnanotkun í eldhúsunum þar sem áhersla er á að skoða fitu, fitutegundir, trefar í meðlæti og brauðum og notkun á grænmeti, ávöxtum, fræjum baunum og linsum og öðrum hollustu hráefnum. Niðurstöður úr úttektunum fyrir hvert eldhús má sjá í **viðauka 2-úttektalistar-myndaskjol-félagsmiðstöðvar, viðauka 3-úttektalistar-myndaskjol-skolar, viðauki 4-uttektalistar-myndaskjol-leikskólar**
3. Að leggja fyrir spurningar varðandi matarsóun (matarnýtingu) og grænkerafæði og má einnig sjá niðurstöður þess fyrir hvert eldhús í úttektarlistunum.

Framkvæmd

3 félagsmiðstöðvar í Kópavogi voru heimsóttar 6. desember 2021. Grunn- og leikskólar voru heimsóttir á tímabilinu 28. febrúar – 4. apríl 2022.

Matseðlar annaðhvort febrúar eða marsmánaðar voru yfirfarnir, rætt við yfirmenn eldhúsanna til að fá nánari útskýringar á matseðlum og lagerar (þurrefnageymslur, kælar og frystar) skoðaðir. Úttektarlistar voru fylltir út til að auðvelda yfirsýn og samanburð. Góð ráð starfsmanna voru skráð og myndir teknar til stuðnings skýrslu.

Einkunnir voru gefnar fyrir hvern lið í úttektarlistanum þar sem einkunnir standa fyrir:

10: Mjög gott – uppfyllir ráðleggingar Landlæknisembættisins
5: Vel gert – hægt að bæta
0: Mikilvægt að bæta úr

Niðurstöður voru sendar á hvert eldhúss fyrir sig, yfirmenn hvattir til að lesa yfir og koma með athugasemdir eða andmæli. Öllum eldhúsum var boðin önnur heimsókn til að fara yfir niðurstöður eða bjóða leiðbeiningar. Svör bárust frá um helmingi eldhúsanna. Félagsmiðstöðvarnar afþökkuðu aðra heimsókn vegna Covid faraldurs í byrjun ársins 2022. Þeir skólar sem svöruðu, samþykktu annaðhvort niðurstöðurnar eða báðu um leiðréttingu og sendu viðeigandi sönnunargögn. Einn skólinn bað um aðra (eftirfylgni) heimsókn.

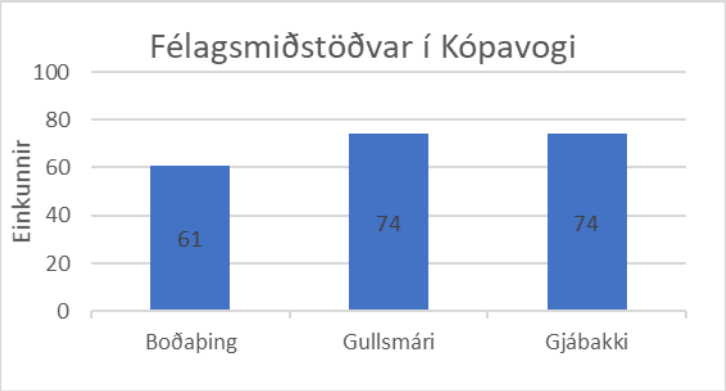
SÝNI EHF • VÍKURHVARFI 3, 203 KÓPAVOGI • WWW.SYNI.IS • SÍMI 512 3380

Niðurstöður

Félagsmiðstöðvarnar fá **7,0** í meðaleinkunn, grunnskólarnir fá **8,3** í meðaleinkunn og leikskólarnir fá **9,4** í meðaleinkunn þegar horft er til hollustu og ráðlegginga Landlæknisemættisins auk skráninga vegna matarsóunar.

Félagsmiðstöðvar

Línurit 1: Einkunnir félagsmiðstöðva



Matur er eldaður á staðnum í Boðaþingi. En Gullsmári og Gjábakki fá aðsendan mat frá Skútunni (Veislulist) í Hafnarfirði

Matseðill Boðaþings mætti vera aðeins meira lýsandi t.d. lýsingar á köldum sósum þannig að hægt sé að átta sig betur á fitumagninu og fitusamsetningunni í þeim. Matseðillinn er tiltölulega fjölbreyttur en þó mætti vera meira af framandi hollusturéttum eins og indverskum kjúklinga/kjúklingabaunaréttum, marokkóskum lambakjötsréttum t.d. með grænmeti, döðlum og kryddjurtum svo örfá dæmi séu tekin. Matseðill Gullsmára og Gjábakka er mjög lýsandi og fjölbreytnin ágæt en það vantar nánast alveg salat á matseðilinn. Þess má þó geta að einnig er boðið upp á sérrétti sem eru yfirleitt léttir kjöt/fiskréttir eða vegan réttir sem er jákvætt.

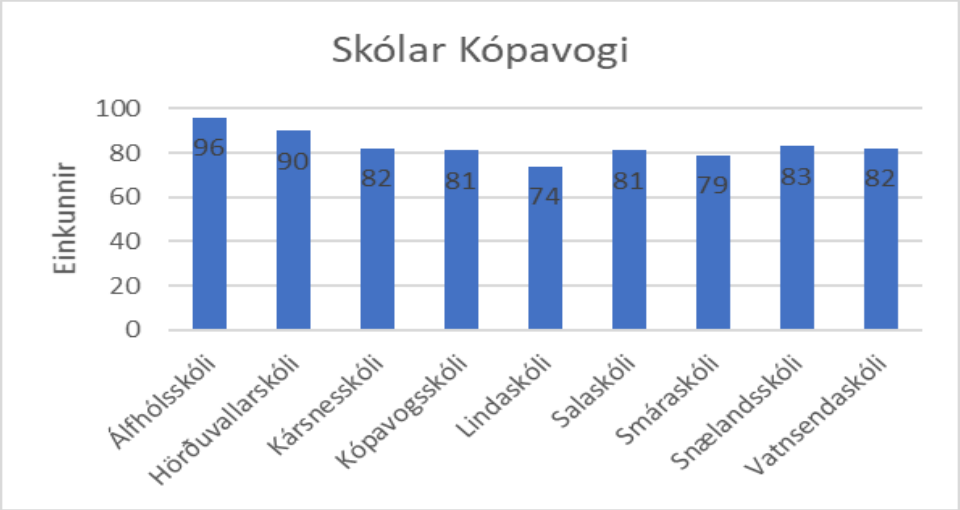
Hollusta var metin út frá notkun á grófum, trefjaríkum kolvetnum, grænmetisréttum, framboði á fiski ásamt feitum fiski. Feitur fiskur mætti vera oftar í boði (eða a.m.k. 1x í mánuði). Grænmetis og/eða baunaréttir eru aldrei í boði og ekki heldur gróf kolvetni eins og hýðishrísgrjón, gróft pasta og íslenskt bygg. Það mætti vera meiri fjölbreytni og tilbreyting í grænmeti/salati t.d hafa oftar ofnbakað rótargrænmeti (með olíu og kryddum/kryddjurtum) og spennandi salöt með framandi ávöxtum (mangó, avokadó, melónu, fræjum o.fl). Einnig mætti benda á maukaðar grænmetis- og linsubaunasúpur sem reyndar eru einstaka sinnum í boði í sérrréttum hjá Gullsmára og Gjábakka.

Það ætti að nota meira af grófu korni (s.s. hveitiklíð, bankabygg, byggmjöl..) í brauð sem bökuð eru á staðnum til að auka trefjar.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Grunnskólar

Línurit 2: Einkunnir grunnskóla



Mestar framfarir hafa orðið í Álfhólsskóla sem hækkar úr 7,3 í úttekt árið 2018 í 9,6 í úttektinni í ár. Aðrir skólar standa í stað eða lækka aðeins í einkunn og kemur það til vegna þess að liðnum matarsóun var bætt við úttektarlistana og fæstir skólanna eru að vigta afganga af diskum. Þeir skólar sem eru með sömu einkunn 2018 og í ár, eins og Kársnesskóli og Snælandsskóli sýna því framfarir í hollustuþættinum.

Matseðlarnir eru í lang flestum tilfellum lýsandi og fjölbreyttir. Í einhverjum tilfellum mætti lýsa köldum sósum betur þannig að hægt sé að átta sig betur á fitumagninu og fitusamsetningunni í þeim. Í einu tilfelli er gerð athugasemd við fjölbreytni og er það vegna matseðils Skólamatar en það gæti hafa verið tilfallandi þar sem einungis einn mánuður var skoðaður.

Hollusta var metin út frá notkun á grófum, trefjaríkum kolvetnum, grænmetisréttum, framboði á fiski ásamt feitum fiski. Einnig út frá skoðun á lagerum og samtölum við yfirmenn (matráða og matreiðslumenn) eldhúsanna.

Flestir skólanna eru að nota gróf kolvetni s.s gróft pasta, gróf hrísgrjón, íslenskt bygg og gróf brauð að mestu eða einhverju leyti. Þeir skólar sem hafa tækifæri til að gera betur þar eru Lindaskóli, Vatnsendaskóli, Kársnesskóli, Kópavogsskóli og Salaskóli. Skólamatur ætti líka að setja bygg á sinn matseðil.

Allir skólarnir eru að bjóða upp á hrátt grænmeti (salat, tómata, gúrkur, papriku, brokkoli, blómkál, gulrætur og margt fleira) ásamt niðurskornum ávöxtum sem meðlæti með hádegismat sem er frábært. Einn skóli gæti gert betur þar og er það Lindaskóli sem er ekki með salatbar en býður samt sem áður upp á blandað salat. Einskonar salatbar er samt settur upp í Lindaskóla þegar í boði er mexíkóskt hlaðborð og krakkarnir setja sjálf saman kökur, kjöt, grænmeti, salat og sósur.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Grænmetisréttir/Veganréttir:

Sumir skólanna bjóða upp á veganrétti eða grænmetisrétti sem „hliðarrétti“, þ.e. þeir eru í boði fyrir alla sem ekki vilja „hefðbundnu“ réttina. Þetta eru Álfhólsskóli, Kársnesskóli og Salaskóli.

Álfhólsskóli leggur áherslu á að hafa veganréttina sem líkasta hefðbundu réttunum, t.d sömu sósur en í stað kjöts eða fisks er notað sojaprótein eins og t.d. umph og tofú.

Hér má sjá marokkoska lambapottrétt.....og sambærilegan veganrétt





Kársnesskóli er með tilbúna veganrétti (s.s. vegan vorrúllur, vegan pizzu og falafel bollur) alveg óháð aðalréttunum og kaupir þá tilbúna, frosna og hitar upp.





Salaskóli leggur áherslu á að vera daglega með rótar- stilka og lauk grænmeti, kryddað og marínerað í olíu og bakað/steikt í ofni bæði sem vegan réttur en líka sem meðlæti með hefðbundnum mat.

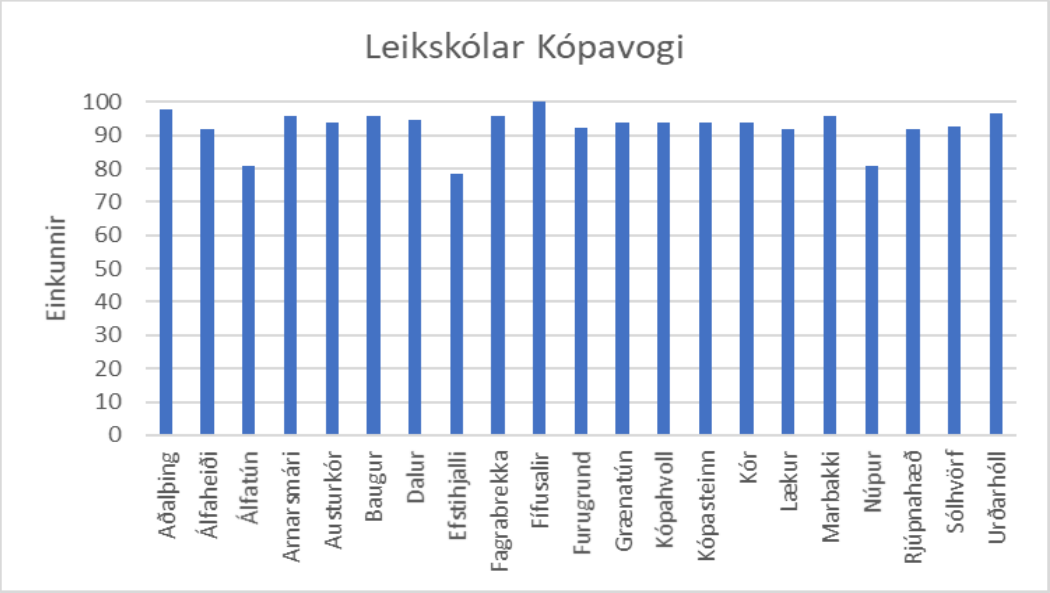
Aðrir skólar telja sig ekki geta boðið upp á vegan/grænmetisrétti vegna þess að það sé of mikil vinna, ekki nógu mikil eftirspurn eða ekki rétt að uppfylla slík skilyrði bæði vegna aðstöðuleysis og/eða vegna þess að ekki er um að ræða læknisfræðilegar ráðleggingar (eins og t.d um ofnæmismat) eða trúarlegar ástæður (eins og t.d um svínakjöt).

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Almennt er hollusta máltíða í skólunum góð og liggja tækifæri til að gera betur helst í því að auka trefjar í máltíðum t.d. með grófum kolvetnum, baunum og linsum.

Leikskólar

Línurit 3: Einkunnir leikskóla



Mestar framfarir hafa orðið hjá Kópahvol sem hækkar úr 6,7 í úttekt 2018 í 9,4 í úttektinni í ár. Aðrir skólar standa í stað eða lækka aðeins í einkunn og kem það til vegna þess að liðnum matarsóun var bætt við úttektarlistana og fæstir leikskólanna eru að vigta afganga af diskum. Þeir skólar sem eru með sömu einkunn 2018 og í ár, sýna því framfarir í hollustuþættinum. Einn skóli nær einkunninni 10 og er það Fífusalir, sem var með 4 vikna viktun á matarafgöngum.

Matseðlarnir eru í öllum tilfellum lýsandi og fjölbreyttir.

Hollusta var metin út frá notkun á grófum, trefjaríkum kolvetnum, grænmetisréttum, framboði á fiski ásamt feitum fiski. Einnig út frá skoðun á lagerum og samtölum við yfirmenn eldhúsanna.

Allir leikskólanna eru að nota gróf kolvetni s.s gróft pasta, gróf hrísgrjón, íslenskt bygg og gróf brauð að lang mestu leyti.

Leikskólarnir eru alltaf annaðhvort með hrátt grænmeti (salat, tómata, gúrkur, papriku og fleira) eða soðið grænmeti (gulrætur, rófur, blómkál, brokkoli, grænmetisblöndur) sem meðlæti með hádegismat. Sumir skólanna hafa einnig lagt áherslu á meiri fjölbreytni í grænmetismeðlæti t.d. með því að ofnbaka ferskt grænmeti (bæði rótar- kál- og stilkagrænmeti) með olíu og kryddum til að auka fjölbreytni. Það kemur mjög vel út.

Einn leikskóli, Urðarhóll býður upp á niðurskorið grænmeti og ávexti í morgunmat í stað spónamats (hafragrautur, cheerios,...) og leggur áherslu á að hvert barn borði

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

a.m.k. 70-100 g í þeim tilgangi að auka grænmetis- og ávaxtaneyslu og sem hluta af bragðlaukaþjálfun barnanna sem úttektaraðila finnst mjög góð hugmynd.

Grænmetisréttir/Grænkeraréttir

Allir leikskólarnir eru með grænmetisrétti a.m.k. 2 sinnum í mánuði. Aðalþing býður upp á grænkera- eða grænmetisrétti alla daga fyrir þá sem þess óska og þeir leikskólar sem fá aðsendan mat frá Skólamat fá einnig grænkerarétt sé þess óskað.

Flestir leikskólanna telja ekki rétt að bjóða sérstaklega upp á grænkerarétti samhliða venjulegum réttum vegna aukins umfangs. Í einhverjum tilvikum koma börn sem eru grænkerar með nesti heiman frá sér.

Almennt er hollusta máltíða **mjög góð** í leikskólunum.

Niðurlag, ábendingar og góð ráð.

Samanburður frá síðustu úttekt 2018:

Brugðist hefur verið við ýmsum frávikum og athugasemdum frá síðust úttekt 2018. Má þar nefna notkun á grófum kolvetnum. Fleiri skólar/leikskólar eru nú að nota bygg, linsur, hveitiklíð o.fl. til að auka trefjar.

Erfitt er að meta breytingar vegna notkunar á fituminni hráefnum í kaldar sósur. Mjög margir skólar/leikskólar hafa aukið notkun á veganmajonesi til að minnka notkun á hráefnum sem innihalda mjólk og egg vegna ofnæmis. Veganmajones inniheldur minni fitu en venulegt majones þannig að það gæti verið æskileg breyting en mjólkurvörur eins og ab mjólk, grísk jógúrt, súrmjólk og þannig hráefni eru alltaf mjög flott hráefni í kaldar sósur, bæði út af fitumagni og líka út af mjólkursýrugerlunum. Erfitt samt að meta þetta vegna fjölda ofnæmistilfella.

Eldhús, aðstaða og hreinlæti:

Almennt er aðbúnaður og aðstaða í eldhúsunum góð. Úrbætur hafa verið gerðar á uppþvottavélum þar sem nú er búið að setja upp sjálfvika opnun/lokun á öllum vélunum. Mjög gott !!.

Einnig hefur eldhús í leikskólanum Fögrubrekku verið endurbætt frá því í síðustu úttekt. Og sama er að segja um eldhúsið í Álfhólsskóla-Digranesi

Gera mætti úrbætur í Álfhólsskóla-Hjalla, Lindarskóla og í leikskólanum Arnarsmára sbr. athugasemdir í síðustu úttekt.

Eldhús Hörðuvallaskóla er líka orðið þröngt og aðstaða fyrir starfsfólk óviðunandi vegn hávaða frá kæliviftum kæla- og frysta.

Í lang flestum tilfellum voru eldhúsin hrein og snyrtileg og góður frágangur á matvælum í kælum, frystum og þurrvörulagerum.

Eftirfarandi eldhús vöktu þó sérstaka athygli úttektaraðili fyrir gott skipulag og/eða hreinlæti: Álhólsskóli, Kársnesskóli, Kópavogsskóli, Snælandsskóli, Salaskóli,

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Aðalþing, Álfaheiði, Fagrabrekka, Fífusalir, Grænatún og Kópasteinn, Lækur og Rjúpnahæð.

Eftirfarandi góð ráð komu frá skólunum sem tilvalið er að draga sérstaklega fram þannig að aðrir geti nýtt sér:

Vatnsendaskóli – léttitæki til að setja gastórbakka í og taka úr ofnum



Lækur – Innanhússkassar fyrir grænmeti og ávexti



Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Kópasteinn, Rjúpnahæð og Salaskóli - Marínerað (olía og krydd) og ofnbakað ferskt grænmeti (rótargrænmeti, brokkoli, blómkál, stilkar, laukar o.fl) sem meðlæti og grænkeraréttur, bæði til að auka fjölbreytni og koma að einhverju leyti í stað sósu.

Einnig að blanda kolvetnameðlæti með grænmeti og kryddum og olíu (svo sem búlgúr kúskús, bygg o.lf). Allt frábærar hugmyndir sem auka fjölbreytni og hollustu.

Dæmi:







Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11.2026

Álfhólsskóli, Arnarsmári, Kópavogsskóli, Lækur - Mikið grænmeti notað í rétti og skreytt með grænmeti og kryddjurtum.

Dæmi:

Marokóskur pottréttur



Kjöt í karrý



Bakaður lax með tómötum og kryddjurtum



Hakk og spaghettí



Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Aðalþing, Fagrabrekka og Álfhólsskóli - Notkun á mjög fjölbreyttum hráefnum til að auka trefjar, bragð og fjölbreytni.

Gróft kúskús



Augnbaunir















Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026



Aðalþing, Lækur, Fífusalir og Rjúpnahæð: Flæðiborðhald fyrir elstu krakkana sem eykur grænmetisneyslu og matarupplifun elstu leikskólabarnanna (það er möguleiki að fleiri leikskólar séu með flæðiborðhald)



Furugrund – Eldun á saltkjöti og baunum – svolítið öðruvísi aðferðarfræði.

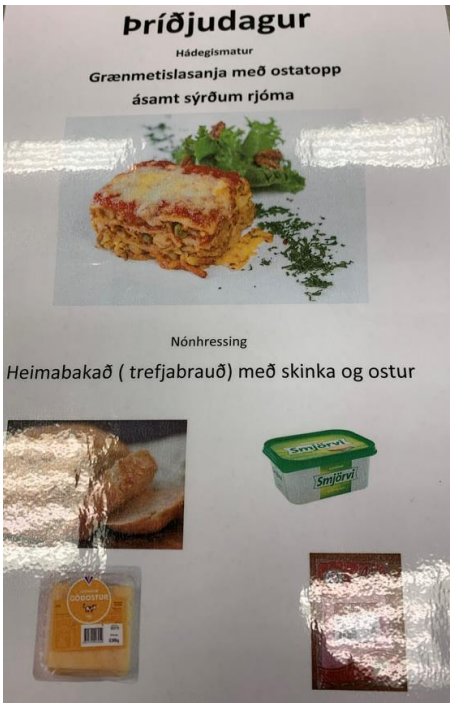




Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Marbakki – Skemmtilegt hvernig matseðillin hefur verið settur upp á myndformi





Urðarhóll - Bragðlaukaþjálfun sem kynnir krökkunum fyrir mismunandi áferð, bragði, litum o.fl. Þetta er morgunverður hjá þeim í stað spónamatar.



Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Fífusalir - lagði fram mjög flott skjal vegna skráninga á matarafgöngum – alls 4 vikur.

Matarafgangar	18.jan	19.jan	20.jan	21.jan	22.jan	1.feb	2.feb	3.feb	4.feb	5.feb	15.feb	16.feb	öskudag 17.f
Hæð													
Afgangur af disk	25	111	252	66	315	68	79	39	4,44	119	96	220	
Afgangur af fati	104	49	294	84	473	169	57	25	2,35	96	102	544	
Hlíð													
Afgangur af disk	60	20	65	65	229	350	0,5	0	0	150	255	695	
Afgangur af fati	0	127	330	108	116	230	200	0	16	0	200	150	
Hóll													
Afgangur af disk	0	0	324	0	314	116	38	0	0	118	0	649	
Afgangur af fati	0	0	287	0	473	66	0	0	0	63	0	78	
Laut													
Afgangur af disk	108	237	290	273	460	243	46	108	224	194	219	480	
Afgangur af fati	226	1303	1139	195	470	378	60	451	82	242	148	0	2
Lækur													
Afgangur af disk	192	639	150	0	316	130	113	160	99	206	59	250	1
Afgangur af fati	628	410	143	246	624	535	45	0	188	130	0	334	
Lind													
afgangur af disk	10	78	382	225	255	267	0	150	0	83	503	428	
afgangur af fati	0	76	589	165	682	78	0	153	58	91	88	596	1
Samtals	1353	3050	4245	1427	4727	2630	638,5	1086	673,79	1492	1670	4424	5
matur	Fiskur	Baunagúllas	Fiskiréttur	Mexiko kjúllasúpa	Bóndadagur	Fiskur	Regnbogab.	Fiskur í raspi	Kjötbollur	Bleikja	Fiskibollur	Saltkj/baunir	pizza
ELDHÚS													
afgangur	3169	14436	16256	9347	2939	2926	6768	2969	3045	3653	2650	5,21 L	7s
Húsið samtals	4522	17486	20501	10774	7666	5556	7406,5	4055	3718,79	5145	4320	9634	
ca. Í KG	4,5kg	17,5kg	20,5kg	10,8kg	7,7kg	5,6kg	7,4kg	4,1kg	3,7kg	5,1kg	4,3kg	9,6kg	

Síðast en ekki síst: Munum eftir að hafa fjölbreytni í tegundum, litum, skurði og framsetningu þegar kemur að grænmeti og ávöxtum, nokkur dæmi sýnd hér.

Aðalþing:



Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Arnarsmári:



Kór:



Dalur:



Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Fagrabrekka:



Grænatún:



Kópasteinn:



Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Sólhvörf:



Kópavogsskóli



Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Hörðuvallaskóli:



Rjúpnahæð:



Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026

Lokaorð

Það er alveg ljóst að í langflestum tilfellum er verið að fylgja ráðleggingum Landlæknisembættisins varðandi matseðla og framboð á máltíðum hjá skólum og leiksólum Kópavogsbæjar.

Margir matráðanna vildu endilega hittast oftar til að bera saman bækur eða hittast á matreiðslunámskeiðum og kom upp sú hugmynd að hittasti í hópum eftir hverfum.

Framboð á mat fyrir eldri borgara er nokkuð góð en hvað varðar hollustu þá er vikið meira frá ráðleggingunum, sérstaklega varðandi trefjarík matvæli, grænmeti og grænmetisrétti og salat.

Góðar kveðjur og gangi ykkur áfram vel !!

Fylgiskjöl:
Viðauki 1: Ráðleggingar Landlæknisembættisins
Viðauki 2: Úttektarlistar-myndaskjöl-félagsmiðstöðvar
Viðauki 3: Úttektarlistar-myndaskjöl-skólar
Viðauki 4: Úttektarlistar-myndaskjöl-leikskólar

Með góðri kveðju,

Guðrún Adolfsdóttir, ráðgjafi og matvælafræðingur.

Skjal sótt af '0000000000' dags: 11.11 2026