
UPPLÝSINGABÓK

NORÐURÁLSMÓTSINS

2018



*Twitter: #norduralsmot - Facebook: Norðurálmót 2018 -
Instagram:norduralsmot - Snapchat: norduralsmot*

HALDIÐ Á AKRANESI

8. - 10. júní

VERIÐ VELKOMIN Á NORÐURÁLSMÓTIÐ

Efnisyfirlit

Contents

HALDIÐ Á AKRANESI	1
8. - 10. júní	1
VERIÐ VELKOMIN Á NORÐURÁLSMÓTIÐ	2
<i>Mótafyrikomulag</i>	4
MIKILVÆGAST	4
HUGARFAR	4
MÓTSREGLUR	5
KEPPNISFYRIRKOMULAG	5
VIÐURKENNINGAR	6
FARARSTJÓRAR	6
GREIÐSLUR	6
GISTING KEPPENDA	7
STRÆTÓ	7
MATUR OG MATSALIR	7
MATSEÐILL	8
SUND	8
STURTA	8
LIÐSMYND	8
ÓSKILAMUNIR	8
Hvaða hlutverkum þurfa foreldrar að sinna?	9
Yfirfararstjóri	9
Yfirþjálfari /Þjálfari	9
Liðsstjóri	9
Gististjóri	10
Gjaldkeri	10
Upplýsingastjóri	10
Ljósmyndari	10
Matráður	10
Dagskrá Mótsins	11
Kort af mótssvæði	12

Birt eftir keppni, að kvöldi föstudagsins 8.júní:

Keppni laugardags

Keppni sunnudags

Matartímar á laugardegi

Mótafyrirkomulag

MIKILVÆGAST

Norðurálmótið er mót fyrir byrjendur og hefur því uppeldislegt gildi. Keppendur eru byrjendur, foreldrar eru margir byrjendur og dómarar geta líka verið byrjendur. Við þurfum öll að taka tillit til þess.

Byrjendur þurfa að fá að læra af mistökum. Hjálpumst að, þá gengur allt betur.

Þjálfarar, liðstjórar og foreldrar verða að fylgjast vel með skráningu úrslita á föstudegi. Niðurröðun á keppni laugardagsins og sunnudagsins byggir á úrslitum föstudags. Úrslitin þurfa því að vera rétt skráð.

HUGARFAR

Fótbolti er skemmtun. Þessi skemmtun skiptir okkur öll máli. Það er sérstök ánægja að geta boðið leikmönnum ykkar að leika gegn liðum frá hinum ýmsu stöðum af landinu. Kennið leikmönnum að endurspeglu þessa ánægju í leik og framkomu á Norðurálmótinu, félagi sínu til framdráttar.

Leikmönnum skal kennt að virða ákvörðun dómara án spurninga eða athugasemda. Þetta skal einnig brýna fyrir foreldrum og öðrum aðstandendum liðanna.

Þjálfarar skulu alltaf styðja úrskurði dómara leiksins, hvort sem þeir eru réttir eða rangir. Þjálfarar og foreldrar skulu aldrei efast um hæfni dómarans svo leikmenn heyri til. Dómgæslu er hægt að ræða á kvöldfundum með þjálfurum og mótshöldurum.

Verum stundvís - það skiptir máli fyrir alla.

Foreldrar og stuðningsmenn liða endurspeglu þann anda sem er í hverju félagi. Verum öll okkar félagi til sóma og börnum okkar góðar fyrirmyndir. Við komum fram fyrir hönd okkar félags með stolti og virðingu.

Á Norðurálmótinu gilda ákveðnar reglur í leik og umgengni, sem allir reyna að fylgja. Engu að síður, þá hefur hvert félag rétt til þess að kvarta og gera athugasemdir við framkvæmd mótsins. Ef þú þarft að nota þennan rétt, gerðu það við réttan aðila. Segðu rétt frá, rólega og virtu ákvörðunina, hver svo sem hún er.

MÓTSREGLUR

- Allir mæta í góðu skapi.
- Leiktími er 1 x 12 mínútur. Inn á leikvelli eru aldrei fleiri en 5 leikmenn frá hverju liði. **Ekki er leikhlé en eftir 6 mín þá flautar dómari og liðin skipta um vallarhelming.**
- Í leikjum er aldrei skráður meiri markamunur en 3 mörk.
- Séu-lið jöfn að stigum, ræður markamunur. Ef markamunur er jafn ræður innbyrðis leikur liðanna. Ef sá leikur er jafn-eru þeir hærri sem hafa fengið færri mörk á sig. Sé ennþá jafnt, ræður hlutkesti.
- Þjálfarar skulu ekki færa leikmenn milli liða, nema ekki séu eftir nægir leikmenn til að ná í fullt lið en fullt lið teljast 5 leikmenn.
- Dómari hefur rétt til að fara fram á það við þjálfara að leikmaður sé tekinn af velli ef hann gerist sekur um gróft brot. Annar leikmaður kemur inn á í stað hans.
- Við hliðarlínu skulu ekki aðrir vera staðsettir en varamenn, þjálfari og einn liðsstjóri. Aðrir áhorfendur, foreldrar og iðkendur, skulu vera fjær, nánar tiltekið fyrir aftan endalínu, þó minnst 2 m frá marki.
- Dómari hefur rétt til að stöðva leikinn og láta klukkuna ganga áfram, telji hann að áhorfendur, þjálfarar eða varamenn brjóti reglur eða séu uppvísir að ósæmilegri hegðun. Til ósæmilegrar hegðunar telst einnig óviðeigandi hróp og köll.
- Góð umgengni er öllum til sóma - verum liðum okkar til sóma.
- Á mótinu starfar keppnisráð, skipað 3 aðilum frá stjórn félagsins. Félög geta áfrýjað ákvörðunum mótsskjóra og starfsmanna mótsins sem varða keppnina og úrslit leikja, til keppnisráðs. Ráðið kannar mál og kveður upp endanlegan úrskurð, sem öll félög og mótshaldari skuldbinda sig til að fylgja.

KEPPNISFYRIRKOMULAG

Megin markmið Norðurálmótsins er að strákarnir okkar upplifi knattspyrnu á jákvæðan hátt og komi heim með góðar minningar um skemmtilega daga.

Með fyrirkomulagi mótsins eru eftirfarandi þættir hafðir í fyrirrúmi: Stutt bið er milli leikja hjá hverju liði, leikir eru milli liða sem eru af svipuðum styrkleika, leikgleði og engir úrslitaleikir.

Öllum liðum frá hverju félagi er fyrir upphaf móts skipt niður á 8 flokka (A, B, C, D, E, F, G), hvern með 24 liðum og 1 flokkur H með 12 liðum. Mótshaldari í samráði við þjálfara ákveður þá skiptingu.

Þjálfarinn skipar sjálfur þátttakendum í lið fyrir fyrsta leik og má eftir það ekki færa þátttakendur á milli liða.

Fyrri hluti mótsins fer fram á föstudeginum. Þá er öllum liðum innan hvers flokks (A, B, C, D, E, F, G) skipt tilviljanakennt í 6 riðla með 4 liðum hver, þar sem liðin 4 keppa hvert við annað. Liðin keppa 3 leiki, annað hvort kl. 12:30-16:00 eða kl. 15:30-18:00. Ein umferð í hverjum riðli er leikin samtímis á samliggjandi völlum og einungis er eins leiks bið hjá hverju liði. Niðurstæða föstudagsriðlanna er notuð til að raða í deildir fyrir seinni hlutanum.

Seinni hluti mótsins fer fram á laugardegi og sunnudegi. Þá er öllum liðum innan hvers flokks (A, B, C, D, E, F, G) skipt í 4 riðla með 6 liðum hver, og í 3 riðla í H flokki, þar sem liðin keppa hvert við annað. Hvert lið keppir því 5 leiki í seinni hlutanum

Innan hvers flokks (A - G), lenda öll lið sem vinna sína riðla á föstudegi saman í 6 liða deild. Þau lið sem lenda í öðru sæti á föstudegi lenda öll saman í næstu sex liða deild o.s.frv. Úr þessu verða til 4 deildir með sex liðum innan hvers flokks þar sem svipuð lið eru saman í deild: Íslenska deildin, Enska deildin, Spænska deildin og Þýska deildin. Í H flokki

3 af 5 umferðum deildanna eru leiknar á laugardegi. Annar hópur kl. 9:00-12:00, og hinn hópurinn kl. 13:30-16:30. Síðustu 2 umferðirnar fara fram á sunnudag, kl. 9:00-13:00. Engir úrslitaleikir um sæti fara fram í mótinu og engin verðlaun fyrir keppnisárangur verða veitt. Keppnisvellir eru á flötinni austur af Akraneshöllinni á Jaðarsbökkum og inni í Akraneshöllinni sjálfri.

VIÐURKENNINGAR

Á mótinu verða úrslit á laugardeginum og sunnudeginum ekki skráð. Þetta er gert til að fylgja eftir megin markmiði Norðurálsmótsins, að strákarnir okkar upplifi knattspyrnu á jákvæðan hátt og komi heim með góðar minningar um skemmtilega daga.

Á sunnudeginum en það verður pylsuveisla fyrir alla og verður hefst grillið um 11.00 sunnudagsmorgun.

FARARSTJÓRAR

Föstudagur er notaður til að skipta liðum eftir getu fyrir keppni á laugardegi og sunnudegi. Úrslitin verða því að vera rétt skráð. Þjálfarar og liðstjórar verða að fylgjast vel með skráningu úrslita á föstudegi og tilkynna strax til mótsnefndar ef skráning úrslita er röng. Úrslit leikja og leikjaskipulag er birt á <http://kfia.is/norduralsmot/> og á Facebook/norðurálsmót

Lið í 1.-2. sæti á föstudegi spila seinni hluta laugardags og undir hádegi á sunnudegi. Liðin í 3.-4. sæti á föstudegi spila fyrripart laugardags og fyrri part sunnudagsmorguns.

Fararstjórafundir verða haldnir í sal á efri hæð Íþróttamiðstöðvarinnar á tíma sem fram kemur í dagskránni. Gengið er inn að sunnanverðu á 2.hæðina frá aðalleikvangi.

Mikilvægt er að allir þátttakendur og liðstjórar í hverju liði mæti saman í mat á skipulögðum tímum. Ekki eru skipulagðar sundferðir, en frítt er í sund fyrir alla á ábyrgð fararstjóra. Myndataka fer fram í sérstöku tjaldi á mótssvæðinu, á ákveðnum tíma sem verður skipulagður.

Mótsgjafir ásamt öðrum mótsögnum verða afhentar eftir fararstjórafund á föstudegi. Gjöfin er svolítið þung svo það þarf væntanlega að vera á bíl til að sækja hana. Sækja þarf fyrir ÖLL lið frá félagi í einu (ekki hægt að sækja fyrir eitt og eitt lið)

GREIÐSLUR

Skráningargjald er greitt fyrir hvert lið í mars, sem er ekki dregið frá öðrum gjöldum. Með skráningargjaldi hvers liðs fylgir 1 matarpakki fyrir liðsstjóra.

Þáttökugjald skal greiða fyrir hvern keppanda á Norðurálsmótið. Innifalið í þáttökugjaldi: Gisting í skólastofu í tvær nætur, kvöldverður á föstudag, morgun-, hádegis- og kvöldverður á laugardag, morgunverður á sunnudag, kvöldskemmtun á laugardagskvöldi og gjöf frá Norðuráli.

Félögin fá frían matarpakka fyrir 1 liðsstjóra með hverju liði sem greitt var fyrir í skráningu. Ef félög óska eftir að fá matarpakka fyrir aðra fylgdarmenn liðanna, þá verður hægt að kaupa matarpakka aukalega í upphafi móts.

Greiðsla á þáttökugjaldi keppenda skal fara fram eigi síðar en 15 dögum fyrir mótssetningu, þ.e. **fimmtudaginn 8.júní**. Sé gjaldið ekki greitt tímanlega, getur verið hætt á að félagið missi sæti fyrir einhver lið yfir til annars félags sem er á biðlista. Hvert félag skal greiða fyrir alla keppendur sína í einni greiðslu. Í sömu greiðslu má greiða fyrir matarpakka fyrir þjálfara, viðbótar liðsstjóra og aðra fylgdarmenn, sem félögin óska eftir. Nota skal sérstakt greiðslublað sem sent er á tengiliði félaganna.

Afhending þáttökugagna og greiddra matarmiða verður til 1 fulltrúa frá hverju félagi og fer fram í sal á efri hæð Íþróttamiðstöðvarinnar á föstudegi milli kl. 10:30 og 12:00.

GISTING KEPPENDA

Gisting keppenda er í skólum bæjarins: Grundaskóla, í Brekkubæjarskóla við Vesturgötu eða í Fjölbrautaskólanum við Vogabraut. Skipulag gistingar er birt á netinu stuttu fyrir mót. Undanfarin ár hefur færst í vöxt að yngstu keppendur gisti með foreldrum en ekki í skólunum. Mikilvægt er að fá að vita viku fyrir mót hversu margir keppendur frá hverju félagi verða í gistingu í skóla, til að nýta húsnæðið sem best. Þetta er í mörgum tilvikum fyrsta mót og því mikilvæg reynsla að gista í skólanum og taka þátt í mótinu. Hvert félag fær úthlutað ákveðnum fjölda kennslustofa eftir þáttökufjölda keppenda og skal sjá um að skipta liðunum sínu í stofurnar. **Miðað er við að ekki gisti fleiri en 1 fullorðinn með hverju liði.** Mjög gott er að lið komi sér fyrir á gististöðum áður en skruðgangang hefst, því keppni hefst strax að henni lokinni. Gististaðir opna kl. 8:30 á föstudegi.

Gistireglur gera ráð fyrir að ró sé komin á gististaði fyrir kl. 22 öll kvöld. Vakt er skipulögð í öllum skólum allan sólarhringinn.

Í lok móts skal ganga snyrtilega frá gististaðnum fyrir kl. 11 á sunnudag. Félögin skulu gefa upp einn aðila á mótinu sem er tengiliður félagsins vegna gistingar og er hann ábyrgur fyrir að gististaðir séu frágengnir á réttum tíma.

Vakin er sérstök athygli á því að bæði Grundaskóli og Brekkubæjarskóli eru **hnetulausir skólar**, þar sem einstaklingur í skólanum er með bráðaofnæmi fyrir hnetum. Vinsamlega virðið þetta, og komið ekki með neinar hnetur eða hnetuafurðir, s.s. Orkustykki inn í skólann.

STRÆTÓ

Strætó gengur á hálf tíma fresti milli mótssvæðis og gististaða í Brekkubæjarskóla og Fjölbrautaskóla á mótstíma og fram eftir kvöldi eftir þörfum. Frítt er í strætó allt mótið fyrir alla mótsgesti, en þátttakendur hafa forgang.

Við hvetjum alla til að nota strætóinn því bílastæðin okkar rúma ekki allan þennan fjölda.

MATUR OG MATSALIR

Morgunverður er framreiddur í sal Brekkubæjarskóla fyrir dvalargesti í þeim skóla, en aðrir fá morgunverð í matsal Íþróttamiðstöðvar. Lið hafa frjálstan tíma í morgunverð, en mælst er

til að lið sem keppa seinna um daginn mæti seinna í morgunverðinn. Tímasetning morgunverðar kemur fram í dagskrá mótsins

Liðum er úthlutaður sérstakur matmálstími fyrir hádegis- og kvöldmat og kemur sá tími fram í endanlegri handbók. Matartímum laugardags verður raðað eftir niðurstöðum föstudagsins. Matur fyrir öll lið er framreiddur í íþróttasal Íþróttamiðstöðvar. Gengið er inn í íþróttasalinn að vestanverðu, þar sem tekið er við matarmiðum. Einnig er hægt að kaupa stakar máltíðir í matsal. Einungis liðstjórar og aðrir með matarmiða fá aðgang að salnum með liði sínu. Vinsamlegast látið vita tímanlega ef ykkar lið ætlar ekki að mæta til skipulagðrar máltíðar.

MATSEÐILL

Matseðill mótsins er birtur í handbókinni og á heimasíðu. Þátttakendur sem hafa mataróþol, geta látið vita með því að senda póst með upplýsingum um einstakling og félag þess á netfangið matur@kfia.is. Sendandi fær upplýsingar til baka um innihald matarins og ráðstafanir sem hægt er að gera á mótinu.

SUND

Frítt er fyrir alla í sund í Jaðarsbakkalaug í boði Akraneskaupstaðar. Opnunartímar eru föstudagur frá kl. 13:00-21:00, laugardagur frá kl. 08:30-20:00 og sunnudagur frá kl. 08:30-12:00. Vinsamlegast kynnið ykkur Reglugerð um hollustuhætti á sund- og baðstöðum nr. [814/2010](#) er varðar sundferðir barna þar sem segir að börnum yngri en 10 ára er óheimill aðgangur að sund- og baðstöðum nema í fylgd með syndum einstaklingi 15 ára eða eldri. Ekki skal leyfa viðkomandi að hafa fleiri en tvö börn með sér, nema um sé að ræða foreldri eða forráðamann barna. Athugið að ábyrgð á börnum í sundlauginni er alfarið í höndum foreldra og fararstjóra.

STURTA

Fyrir foreldra, liðstjóra og aðra gesti verður hægt að komast frítt í sturtu í íþróttahúsinu við Vesturgötu á laugardag kl. 17-19.

LIÐSMYND

Mótshaldarar sjá um að taka liðsmynd af öllum liðum, á ákveðnum tíma á föstudeginum í sérstöku myndatjaldi á mótssvæðinu. Upplýsingar um myndatökutíma eru birtar í handbókinni. Myndirnar verða til sýnis og sölu í myndatjaldinu á laugardegi og einnig í foreldrakaffinu um kvöldið.

ÓSKILAMUNIR

Allir óskilamunir verða settir í matsal Íþróttamiðstöðvar á meðan á mótinu stendur. Eftir mót er hægt að nálgast þá í **1 viku** með því að hafa samband við skrifstofu KFÍA. Eftir það verða þeir gefnir á nytjamarkað.

Hlutverk foreldra á Norðurálsmóti

Hér eru ábendingar um góða framkomu foreldra (forráðamanna) á þessu móti, jafnt sem öðrum knattspyrnumótum.

- Foreldrar eru fyrimyndir barnanna og það er því mikilvægt að þeir/þau hagi sér í samræmi við það
- Munum eftir að vera hvetjandi á hliðarlínunni og munum að þetta er leikur en ekki heimsmeistarakeppni, það má gera mistök
- Hvetjum allt liðið en ekki einstaklinga
- Mikilvægt að vera jákvæð allan tímann
- Virða störf þjálfara
- Virða störf dómara og hafa í huga að margir eru að stíga sín fyrstu spor í dómara störfum sínum hjá yngri flokkum og þurfa að læra af mistökum sínum
- Virða “foreldralínuna” við vellina
- Taka vel á móti leikmönnum í lok hvers leiks óháð því hver úrslitin eru
- Mótið á að vera skemmtileg upplifun og foreldrar spila stórt hlutverk í þeirri upplifun
- Hróp og köll inn á völlinn eru ekki vænleg til árangurs, í fyrsta lagi er mjög líklegt að barnið heyri ekki hvað sé sagt og í öðru lagi truflar það einbeitinguna
- Foreldrar eiga að líta á leikinn í víðara samhengi, sem hluta af þroskaferli barnsins og það er í lagi að tapa og oftast læra börnin meira af því ef þjálfarinn kann sitt fag

Hvaða hlutverkum þurfa foreldrar að sinna?

Það er stór hópur foreldra sem kemur með liðum á Norðurálsmótið. Það er nauðsynlegt að skipuleggja ferðina vel og deila út verkefnum áður en komið er á mótið. Allir þurfa að vita hver ber ábyrgð á hverju. Hér er listi yfir hlutverk á Norðurálsmóti. Farið yfir listann og ákveðið hver tekur að sér hvaða þætti. Notið listann sem leiðbeinandi, þetta eru verkþættir sem þarf að ákveða hvort eigi að sinna og þá hvernig. Það er til fullt af ofurforeldrum sem eru til í að sjá um nokkra liði sem hér eru nefndir.

Yfirfararstjóri

Hefur yfirumsjón með hópnum og öllum undirbúningi.

Yfirþjálfari /Þjálfari

Hefur yfirumsjón með keppendum og liðsstjórum.

Liðsstjóri

Með hverju liði skal vera liðsstjóri. Hlutverk liðsstjóra er að sjá um sitt lið á mótinu. Hafa dagskrána á hreinu, hvar og hvenær á að mæta á viðburði og skipuleggja tímann milli leikja. Liðsstjóri vinnur með þjálfara og yfirfararstjóra. Liðsstjóri ber ábyrgð á að hans lið mæti á réttum tíma í rétta leiki – alltaf. Það þarf ekki að vera sami liðsstjóri allan tímann, foreldrar geta skipt dögnum á milli sín eða jafnvel setur yfirfararstjóri upp vaktaskipulag fyrir hvern dag. Þá skipta foreldrar liðstjórahlutverkinu yfir daginn. Mikilvægt er að strákarnir haldi hópinn og nýti tímann milli leikja í hópefli.

Gististjóri

Mikilvægt er að hafa gististjóra, hann tekur við liðinu af liðstjóra eftir kvöldmat/kvöldvökur og er með þeim yfir nóttina. Ágætt að það sé ekki sami aðili sem er með liðið yfir daginn og gisti með þeim. Gististjóri er ákveðinn áður en farið er á mótið og þarf a.m.k. einn gististjóra á hvert lið. Við hvetjum alla drengi til að gista í skólunum með liðunum sínum.

Gjaldkeri

Hefur samskipti við gjaldkera Norðurálsmótsins. Sér um og ber ábyrgð innheimtu og vörslu alls fjár sem safnast og uppgjöri við hvern þátttakanda. Yfirfararstjóri hefur aðgang að bankareikningum og saman bera yfirfararstjóri og gjaldkeri ábyrgð á að allt sé rétt fært.

Upplýsingastjóri

Ber ábyrgð á að halda öllum upplýstum og miðlar upplýsingum til þátttakenda og foreldra. Verkfærin eru heimasíða, blogg og / eða tölvupóstur. Hann sér líka um að skrá ferðina, taka við myndum og halda öllum upplýstum er ferðina varðar, það er strákunum, foreldrum, öfum, ömmum og skemmtilegu frænkunum.

Ljósmyndari

Skráir ferðina í ljósmyndum. Í sjálfu sér byrjar ferðin þegar foreldrar hafa tekið ákvörðun að fara með flokkinn á Norðurálsmótið og má ljósmyndari þá taka strax til starfa. Myndefnið eru strákarnir. Takið mestmegnis myndir af strákunum, t.d. 3-5 saman á mynd kemur vel út. Gæta þess að taka myndir af öllum í hópnum. Hver hópur setur myndir inn á sitt svæði.

Einnig er hægt að setja myndir inn á Instagram eða Snapchat síður tengdum Norðurálsmótinu.

Matráður

Hefur umsjón með öllum mat og nesti sem tekið verður með í ferðina og sér um að deila þessu rétt á dagana. Á mótinu er boðið upp á morgunmat, hádegismat og kvöldmat. Þannig að hlutverk matráðar er að finna aukabítana, sem bjóða þarf upp á. Ávextir, samlokur, mjólkurdrykkir og djús eru vinsælust. Svo má ekki gleyma muffins.

Dagskrá Mótsins

Föstudagur 8.júní

07:30 - 10:00 Mæting á gististaði
10:00 - 10:20 Fararstjórafundur í Íþróttamiðstöð
10:30 Mæting í skruðgöngu hjá bæjarskrifstofunum (á móti Krónunni).
10:45 - 11:00 Skruðganga að Akraneshöll
11:10 - 11:30 Mótssetning í Akraneshöll
12:00 - 18:00 Keppni 1.mótsdags.
12:00 - 18:00 Liðsmýndataka (tímasetning breytileg)
18:00 - 20:00 Leikur ÍA - ÍR mfl kk (Norðurál býður öllum á völinn. ÍA strákar og ÍR strákar leiða inn á völinn).
17:00 - 20:00 Kvöldverður (tímasetning breytileg)
22:30 - 23:00 Fararstjórafundur í Íþróttamiðstöð

Laugardagur 9.júní

07:45 - 09:30 Morgunverður
09:00 - 12:00 Keppni 2.mótsdags - fyrri hluti
11:30 - 14:00 Hádegismatur (tímasetning breytileg)
13:30 - 16:30 Keppni 2.mótsdags - seinni hluti
10:00 - 18:00 Leikjaland Alltaf Gaman opið, sjávarmegin við Akraneshöll
16:45 - 19:30 Kvöldverður (tímasetning breytileg)
19:30 - 20:30 Kvöldskemmtun í Akraneshöll (Jói P & Króli spila)
21:30 - 22:00 Fararstjórafundur í Íþróttamiðstöð
21:30 - 23:00 Foreldrakaffi (í boði foreldra KFÍA) í matsal Íþróttamiðstöðvar, og myndasala

Sunnudagur 10.júní

07:45 - 09:30 Morgunverður
09:00 - 11:00 Tæma skólastofur
11:00 - 14:00 Grill fyrir mótsgesti
09:00 - 13:00 Keppni 3.mótsdags

Móti lokið

Kort af mótssvæði



SKÝRINGAR

Gististaðir:

B Brekkubæjarskóli

G Grundaskóli

F Fjölbrautarskóli

Keppnissvæði:

Í Íþróttamiðstöð

V Keppnisvellir

Tjaldsvæði:

T Tjaldsvæði mótsins

- Tjaldsvæði bæjarins
-

MATSEÐILL

Föstudagur 8.júní

Kvöldmatur

(í sal Íþróttamiðstöðvar): Kjötbollur í brúnni sósu, kartöflur, hrásalat, ferskt grænmeti, og rabarbarasulta.

Laugardagur 9.júní

Morgunverður

(bæði í sal Íþróttamiðstöðvar og í Brekkubæjarskóla): Ávextir, brauð, álegg, cheerios, kornflex.

Hádegisverður

(í sal Íþróttamiðstöðvar): Fiskibollur, kartöflur, hrásalat, ferskt grænmeti og kokteilsósa.

Kvöldmatur

(í sal Íþróttamiðstöðvar): Kjúklingaleggir, kartöflur, hrásalat, ferskt grænmeti og kokteilsósa.

Sunnudagur 10.júní

Morgunverður

(bæði í sal Íþróttamiðstöðvar og í Brekkubæjarskóla): Ávextir, brauð, álegg, cheerios, kornflex.

Pylsur og meðlæti tómatsósa, sinnep og steiktur laukur.

Innihaldslýsingar matur

Föstudagur kvöld

Kjötbollur í brúnni sósu með hrásalati og kartöflum og rabarbarsultu

Hrásalat:

Hvítkál 55%, fullhreinsuð sojaolía, vatn, ananas (7%), gulrætur (5%), Sykur, eggjarauðuduft,

sítrónusafi, edik, salt, bindiefni E412, E415, rotvarnarefni E202, náttúruleg bragðefni.

Brún Sósa

Jurtaolía, hveiti, í rjómanum er: buttermilk , græmetisolía 6% rjómi, mjókurduft, E472(b), E475,

E435 , E421 , E433 , E410, E 407, Salt E 160. Kjúklingakraftur: meðhöndlað salt dýrafita E320 ,

E310 sítrónusýra E635 , jurtaþrótein kjúklingaduft 6% ger kartöflusterkja, önnur krydd, og annað

eins í grænmetiskraft plús grænmeti.

Kjötbollur

Innihald: Grísa-og lambakjöt(75%), vatn, laukur, brauðraspur (hveiti, ger ,salt), sojaprótein, kartöflu- sterkja, sykur, salt, krydd, glúkósasýróp, bragðefni, nautafita, nautaseyði, bindiefni

E450. Inniheldur ekki MSG

Rabararasulta.

Rabarbari (45g í 100g), sykur, vatn, bindiefni (E440), rotvarnarefni (E202, E211)

Laugardagur Hádegi

Fiskibollur með kartöflum, hrásalati og kokteilsósu

Fiskibollur

Ýsuhakk (71%), salt, aromix, pipar, potex, undanrennuduft, laukur, hveiti og kartöflusterkja

Kokteilsósa: (Gunnars)

vatn , tómatsoða, eggjarauður, sinnep, edik, E260 sykur, salt krydd bindiefni E1442

rotvarnarefni E211 E202.

Hrásalat:

Hvítkál 55%, fullhreinsuð sojaolía, vatn, ananas (7%), gulrætur (5%), Sykur, eggjarauðuduft,

sítrónusafi, edik, salt, bindiefni E412, E415, rotvarnarefni E202, náttúruleg bragðefni.

Kartöflur:

Kartöflur, vatn, salt

Útgefið 20.6.2017

MATSEÐILL - INNIHALDSLÝSING

Laugardagur Kvöld

Kjúklingur Með kartöflum, hrásalati og kokteilsósu

Kjúklingur:

Ferskir kjúklingaleggir, vatn, vínedik, síróp

tómatkraftur, sykur, salt, reykbragðefni, krydd.

acetate E 262, citrate E 331, sodium ascorbate E 301.

Hrásalat:

Hvítkál 55%, fullhreinsuð sojaolía, vatn, ananas (7%), gulrætur (5%), Sykur, eggjarauðuduft, sítrónusafi, edik, salt, bindiefni E412, E415, rotvarnarefni E202, náttúruleg bragðefni.

Kokteilsósa: (Gunnars)

vatn , tómatsósa, eggjarauður, sinnep, edik, E260 sykur, salt krydd bindiefni E1442 rotvarnarefni E211 E202

Kryddkartöflur:

Salt, tómatsuft, laukduft, þrúgusykur, sinnep, kartöflumjöl, paprika, sellerí.

Og síðan er að sjálfsögðu soyjamjólk með morgunmat fyrir þá sem það þurfa.
