

ANSÖKAN SKOLMATSGASTRO 2018

Vilken information ska ansökan innehålla?

- Lagnamn
- Lagmedlemmar: namn, e-mail
- Lagledare: namn, e-mail och telefonnummer
- Lagledarens skola, där ni kommer att tävla (namn och adress).
- Kommun
- Namnen och recepten på de tre tävlingsrätterna ni ansöker med. Ange vilket recept som är varmrätt, vegetariskt och soppa.
- Ange vilken (minst en) ingrediens i varje recept som kommer från något av Lantmännens varumärken Kungsörnen, AXA, GoGreen, Finn Crisp, NordMills.
- Ange en priskalkyl och en näringsvärdesberäkning för varje recept. Se nedan för exempel.
- Bifoga bilder på de tre tävlingsrätterna, eller klistra in bilderna i samma dokument som resten av ansökan. Bilderna ska minst vara så högupplösta att de kan skrivas ut i A5-storlek.
- Bifoga veckomatsedeln för v. 36-38 2017 separat eller klipp in i samma dokument som ansökan.
- Beskriv hur ni jobbar med hållbarhet i lagledarens skolrestaurang. Hur är ni klimatsmarta?

Se nedan för exempel på hur recept, priskalkyl, näringsvärdesberäkning och receptbild kan se ut.

Skicka in er ansökan senast den 15/12 2017 via mail till: info@skolmatsgastro.se

Nedan följer ett exempel på hur ett recept kan vara uppställt.

Ange torrvara i vikt och vätska i rymdmått. Antal port. ska vara 100.

Tävlingsrätt 1. Varmrätt – Pastapanna med kort spaghetti, strimlad kyckling och sautégrönsaker

Ingredienser för 100 portioner

9 kg pasta kort spaghetti KRAV - Kungsörnen
6 kg strimlad kycklinglårfile
200 g örtekryddor
7 kg wok & sautégrönsaker
10 l crème fraîche
2 kg ostcrème
400 g senap fransk
5 dl gräslök, finskuren
2 kg herrgårdsost, riven
salt, grovmalen svartpeppar, rapsolja
halverade cocktailtomater

Tillagning

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen al dente i saltat vatten.
Häll av pastan och fördela den på ugnssäkra fat eller i GN bleck
 2. Krydda strimlad lårfile med örtekrydda provencale och salt.
Bryn dem i rapsolja.
Tillsätt wok & sautégrönsakerna mot slutet.
 3. Koka upp crème fraîche.
Blanda i ostkrämen, gräslöken och senapen.
Smaka av med salt och grovmalen svartpeppar
Låt såsen sjuda i ca 2 min.
 4. Blanda lårfileer, grönsakerna och såsen med pastan.
Strö över den rivna osten.
 5. Garnera rätten med cocktailtomater.
-

Nedan följer ett exempel på hur en näringsvärdesberäkning kan se ut.

Näringsvärden per portion

Näringsämne	Mängd	Enhet
Energi (kJ)	3694,98	kJ
Energi (kcal)	871,24	kcal
Fett	50,19	g
Kolhydrater	75,13	g
Protein	32,3	g
Fibrer	2,54	g
Natrium	193,99	mg
Vatten	67,68	g
Aska	0,64	g
Vitamin C	3,05	mg
Fosfor	238,55	mg
Järn	2,7	mg
Kalcium	252,85	mg
Kalium	131,15	mg
Alkohol	0	g
Vikt	0	g

Om det finns möjlighet kan ni även lägga in en grafisk energifördelning

Energifördelning

- Protein (14,9 %)
- Fett (50,4 %)
- Kolhydrater (34,7 %)



Nedan följer ett exempel på en receptbild i ca A5 format.

Bifoga separat eller klipp in i samma dokument.



Nedan följer ett exempel på hur en priskalkyl kan se ut.

Priskalkylen görs i något av de kostdataprogram som finns på marknaden. Priset får inte överstiga 12 kr inkl. tillbehör och dryck.

Kalkyl för portion(er)

	Totalt	Medelvärde	
Råvarukostnad	<input type="text" value="0,00"/> kr	<input type="text" value="0,00"/> kr	<input type="text" value="0,00"/> %
Täckningsbidrag	<input type="text" value="0,00"/> kr	<input type="text" value="0,00"/> kr	<input type="text" value="0,00"/> %
<hr/>			
Utpris (exkl. moms)	<input type="text" value="NaN"/> kr	<input type="text" value="0,00"/> kr	0,00 %
Utpris (inkl. moms)	<input type="text" value="0,00"/> kr	<input type="text" value="0,00"/> kr	25% moms
Utpris (inkl. moms)	<input type="text" value="0,00"/> kr	<input type="text" value="0,00"/> kr	12% moms

