

MK

MÁNADAGUR 11. JÚNÍ 2018

Matur



„Í uppvaskinu fylgdist ég alltaf með kokkunum og fannst starf þeirra mjög heillandi,“ segir Laufey Bjarnadóttir. MYND/STEFÁN

Góður leiðtogi í eldhúsinu

Pótt vinnudagurinn sé jafnan langur er alltaf gaman í vinnunni hjá Laufeyju Bjarnadóttur sem útskrifaðist nýlega sem matreiðslumaður frá MK. Hana dreymir um að skoða heiminn og kynnst matarhefðum annarra landa. ➔2

Pað var aldrei inni í myndinni hjá Laufeyju Bjarnadóttur að gerast matreiðslumaður þegar hún var yngri. Hún útskrifaðist þó sem slíkur í lok síðasta mánaðar og tók nýlega við stöðu vaktstjóra á veitingastaðnum Kopar þar sem hún var á samningi sem nemandi. Hún hlakkar mikið til að takast á

við verkefni fram undan og ekki síður að kenna nýjum nemendum sem eru að stiga sín fyrstu skref í greininni.

Ahugi Laufeyjar á matreiðslu kviknaði þegar hún starfaði sem uppvaskari á Kopar veturinn 2013-2014. „Í uppvaskinu fylgdist ég alltaf með kokkunum og fannst starf

þeirra mjög heillandi auk þess sem ég hjálpaði þeim stundum að skera grænmeti og vakúmpakka. Kokkarnir hvöttu mig oft til að koma á samning en ég þorði það ekki þótt mig langaði virkilega til þess. Ég hélt nefnilega að ég kynni ekkert að elda.“

Seinna meir hætti Laufey í upp-

vaskinu og hóf störf sem þjónustustúlka á pitsustað. „Þá komst ég að því að ég átti sannarlega frekar heima inni í eldhúsinu. Nokkru síðar hitti ég starfsfólk Kopars á starfsmannaskemmtun þar sem ég hitti m.a. Ylfu Helgadóttur, yfirmatreiðslumeistara og eiganda Kopars. Það kvöld sagði ég henni frá ósk

ENZYMEDICA.

Pizza í
matinn?



Starri Freyr Jónsson

starr@frettabladid.is



minni um að komast á samning og tveimur dögum síðar hringdi siminn þar sem ég var beðin um að taka þrúfuvakt. Í kjölfarið fór ég síðan á samning hjá staðnum."

Færir ýmsar fórnir

Laufeyún segir námið hafa verið afar skemmtilegt og lærdómsríkt en um leið oft erfið. „Það þarf nefnilega að sinna miklu fleiri verkefnum á veitingastað en að elda mat og þar finnst mér hreinlæti við matreiðslu skipta mjög miklu máli. Sjálf get ég ekki eldað í skitugu umhverfi enda fer fátt meira í taugarnar á mér.“

Hún segir mikinn aga þurfa til að geta unnið á kokkavöktum þar sem vinnudagurinn sé oft 12-15 klukkustundir á dag. „Svona starf er ekki fyrir alla og sumir gefast því hreinlega upp. Ég hins vegar elska þessar vaktir því mér finnst geggjað að vera í fríi í miðri viku og fá stundum þriggja daga helgarfrí. Venjulegur vinnudagur er 14 klukkustundir á virkum dögum en um helgar fer hann oft í 15 klukkustundir en mér finnst það ekkert mál.“

Fyrir vikið þarf hún að vera tilbúin til að forna ýmsu í lífinu. „Ég hef misst af mörgum afmælum og boðum því ég var á vaktinni. Það tók tíma fyrir fólkidi í kringum mig að skilja að það er ekki alltaf auðvelt að skipta á vöktum en það er að siast inn.“

Gaman í vinnunni

Kopar er ekki bara vinnustaður í huga Laufeyjar heldur hefur hún eignast marga nýja vini þar. „Það var og er alltaf gaman í vinnunni með öllu skemmtilega fólkinu mínu. Ég hef unnið víða en aldrei fundið fyrir eins góðum starfsanda eins og í þessum bransa. Margir sem hafa hætt störfum hér eru enn vinir mínir þannig að Kopar er og mun alltaf vera stór partur af lífinu mínu.“

Veitingastöðum hefur fjölgað hratt undanfarið á hér á landi og finnst Laufeyju framtíðin vera nokkuð björt fyrir hana og annað ungt fólk í greininni. „Það hafa aldrei starfað jafn margir í greininni og núna auk þess sem útskriftarhópurinn frá MK var sá stærsti í sögu námsins, eða um 35 nemendur.“

Langar að skoða neminn

Sem fyrr segir tók Laufey nýlega við stöðu vaktstjóra á Kopar en þeirri stöðu hafði Alfreð Pétur Sigurðsson gegnt frá stofnun. „Alfreð var vaktstjóri minn í langan tíma og kenndi mér margt af því sem ég kann í dag. Ég er ótrúlega spennit fyrir nýja starfina en ég er annar neminn af



„Svona starf er ekki fyrir alla og sumir hreinlega gefast því upp. Ég hins vegar elska þessar vaktir því mér finnst geggjað að vera í fríi í miðri viku og fá stundum þriggja daga helgarfrí,“ segir Laufey. MYND: STEFAN



Laufey með föður sínum, Bjarna Ólafssyni, við útskriftina í maí.

Kopar sem er ráðinn í starfið.“

Hún á sér þann draum að ferðast um heiminn sem kokkur og kynnst fleiri matreiðsluhæðum en íslenskum og læra um leið að vinna með erlend hraefni sem eru ekki þekkt hér á landi. „Mig langar mjög flottir veitingastaðir sem ég hef augastað á. Það eru líka fleiri lönd í myndinni en ég ætla að þyrja á því að koma mér til Danmerkur og sjá svo til hvað gerist í framhaldinu.“

Uppáhaldsáhaldið í eldhúsinu? Beittur og góður hnifur. Hvert er uppáhaldskryddið og hraefnið?

Ég elska kúmin vandræðalega mikið og er óhrædd við að prufa að setja það í rétti. Annars eru uppáhaldshraefnin mín rjómi og smjör því það er aldrei nóg af því.

Er einhver réttur eða hraefni sem þú ætla að prófa í á?

Markmiðið er að baka meira og prufa mig áfram í eftirréttum. Ég fékk KitchenAid hrærivél í útskriftargjöf sem verður mikið notuð í tilraunastarfsemi.

Hvada matreiðslumaður, innlendur og erlendur, er í mestu uppáhaldi?

Ég gæti talið þá endalaust upp. Ylfa Helgadóttir, meistari minn, er náttúrulega fyrirmyndin mín sem kokkur og lit ég mikið upp til hennar. Einnig lit ég mikið upp til Georgs Arnars Halldórssonar, matreiðslumanns á Ox. Hann er bara svo flottur og klár kokkur. Uppá-

halds erlendi kokkurinn minn er Grant Achatz, eigandi Alinea í Chicago, sem er drama Michelin staðurinn minn.

Hvada snillgáfu hefur þú í eldhúsinu sem færir vita um?

Það er eflaust eitthvað sem ég veit ekki sjálf. Ég er hins vegar góður leiðtogi og finnst góð liðs-héild skipta máli og passa alltaf að hún sé til staðar.

Attu þér uppáhaldsmatreiðsluþátt?

Það eru Chef's Table og Hell's Kitchen með Gordon Ramsay.

Hvada eldar þú helst þegar þú ert heima?

Súpur, því ég veit ekkert betra en góða og bragðmíkla súpu.

Hvers konar mat finnst þér spennandi að prófa þegar þú borðar úti?

Ég borða mikið á veitingastöðum og panta mér yfirleitt nokkra smárett til að deila með öðrum. Svo finnst mér mjög spennandi að velja smakkeðilinn svo hægt sé að prófa sem mest úr eldhúsinu, ég mæli svo sannarlega með því.

Grillar þú mikið og þá hvað helst?

Ég var einmitt að eignast grill og Le Creuset grillpönnu þannig að ég mun grilla mikið í sumar. Grillaðar lambakótlettur eru í miklu uppáhaldi ásamt grilluðum fiski.

Laufey gefur hér lesendum upp-skrift að vegansúpu sem allir ættu að ráða við. „Sjálfið elska ég súpur og um leið að gefa fólkileið sem er vegan að borða því það er svo þakklátt fyrir góðan mat. Ég á eina vinkonu sem heitir Eva Dröfn og er veganisti sem er klikkuð í þessa súpu.“



Ljúffeng, litfögur og spicy vegan súpa.

Spicy vegan súpa

Fyrir 4

- 2 sætar kartöflur
- 3 hvítlauksgeirar
- 1 litill engifer
- 1 rauður chili
- 5 gulrætur
- ½ lítri appelsínusafi, t.d. Trópi
- 1 lítri vatn
- 1 krukka kókosmjólk
- 1 msk. karri
- 1 tsk. túrmerik
- 1 tsk. kúmin
- 1 tsk. tímian
- 1 tsk. paprikukrydd
- ½ tsk. cayenne-pipar (má sleppa)
- Salt og pipar eftir smekk

Ofan á súpunu:

- Smátt skorinn vorlaukur
- Saxaður ferskur kóriander
- Muldar salthnetur
- Limónubátar

Skerið sætar kartöflur, gulrætur, engifer, hvítlauk og chili í bita. Sjóðið vel í potti með vatni, appelsínusýru og kókosmjólk. Á meðan þetta sýður er kóriander saxaður og vorlaukur skorinn smátt. Skerið limónu í báta og myljíð salthneturnar. Allt sett í sér skálar. Maukið grænmetið í pottinum með matvinnsluvél eða töfraspróta. Kryddað með karri, kúmini, tímiani, paprikukryddi, cayennepipar og salti og pipar. Súpan er borin fram og hver og einn fær sér kóriander, vorlauk, salthnetur og limónu ofan á eftir smekk.

Þann 14. júní n.k. mun stórglæsilegt sérblað um HM í knattspyrnu fylgja Fréttablaðinu.

ÁFRAM ÍSLAND

Blaðið kemur út sama dag og flautað er til leiks á mótinu. Fyrsti leikur Íslands er tveimur dögum síðar, gegn ljón sterku liði Argentínu.

Í blaðinu er að finna eitthvað fyrir alla. Gallharðir fótboltaáhugamenn fá sinn skammt af áhugaverðum viðtölum og fróðleik. Auk þess er slegið á léttari strengi fyrir þá sem hafa almennt minni áhuga á boltanum en eru að sjálfsgöðu gallharðir stuðningsmenn íslenska liðsins. Í blaðinu verður einnig að finna stórt leikjadagatal sem auðvelt er að kippa út úr blaðinu og færa inn úrslit leikja jafnöldum á meðan á mótinu stendur.

Áhugasamir auglýsendur geta fengið nánari upplýsingar í síma 512 5402 eða með því að senda póst á netfangið serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viddala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðandi ristjörnar-efni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: 365 miðlar
Abyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | Sigriður Inga Sigurðardóttir, sigridur@frettabladid.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starr@frettabladid.is, s. 512 5358 | Þordis Lilja Gunnarsdóttir, thordis@frettabladid.is, s. 512 5358

Sólumenn: Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 512 5427 | Jón Ívar Vili Helmsón, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafur@frettabladid.is, s. 512 5435

EVY
TECHNOLOGY

Landsliðið á HM notar **EVY** sólarpörn

UVA
5 stjörnur
★★★★★
ALLT AÐ 6 TÍMA
SÓLARPÖRN

Rúrik Gíslason
landsliðsmaður í knattspyrnu

19



www.evy.is | Fjöldi landsliða notar EVY sólarpörn.

Fæst í Apótekum, Hagkaup, Nettó, Fríhöfninni og víðar.



BÄST-i-TEST.se



Skínandi hreint sumar

Bjartasti tími ársins stendur nú yfir með tilheyrandi grillveislum, grasgrænku og einstaka sulli. En þegar sólin skín, skín líka í bletti og minnstu óhreinindi. Hér gefast góð vopn í blettastríðinu.

Pórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Best er að reyna strax að ná blettum úr fatnaði og áklæði. Ellegar þorna þeir inn í efnid og erfiðara verður og stundum ogjörningur að ná þeim úr.

Áður en hafist er handa er skynsamlegt að lesa vel þvottaleiðbeiningar. Sumir litir og efni þola ekki þvott og þá er ráðið að fara með flikina í efnalaug sem oft getur náð erfiðustu blettum úr.

Meðal efna sem duga gegn algengustu blettum eru brennsluspritt, aseton, hreinsað bensín, uppþvottalögur, grænsápa, hvít handsápa, sjampó, klór, glýserín, þvottaefni og teppa- og húsgagna-sápa.

Náttúrvæn blettaefni, sem til eru á flestum heimilum, eru sitróna, sem er náttúrulegt bleikiefni, borðedik, matarsódi, gróft salt, talkúm, mjólk og súrmjólk. Tannkrem og aska eru ágætis hreinsiefni á rispuru í gleri, málmí, víði og steini.

Sóðið kalt vatn betra

Best er að þurrka sem mest upp af vökva með eldhúspappir eða klút. Suma bletti þarf svo að skafa ofan af áður en hafist er handa við

eiginlega blettahreinsun.

Ef uppþvottalögur er notaður á bletti í fatnaði er þessi aðferð áhrifarík: Berið uppþvottalög á blettinn og bleytið aðeins í blettinum ef hann er orðinn þurr. Setjið flikina í plastpoka, lokið vel fyrir og látið biða í nokkra klukkutíma. Bleytið þá upp í blettinum með volgu vatni og þvoið því næst flikina á venjubundinn hátt.

Sé vatn notað til að ná úr blettum er best að sjóða kalt vatn úr krana í stað þess að nota hitaveituvatn sem getur skilið eftir rönd í kringum staðinn þar sem bletturinn var.

Algeng blettavandamál

• **Banarar og ávextir:** Nuddið hvíta flik með sitrónusafa, látið biða smástund og þvoið svo á venjulegan máta. Uppþvottalögur gefur góða raun á ávaxtabletti.

• **Blek og túss:** Brennsluspritt nær flestum tegundum bleks af fatnaði og húsgögnum.

• **Blóð:** Best er að leggja flik með blóðblettum í bleyti í kalt vatn með salti (1dl gróft salt/3 l vatn) í 15 mínútur. Berið síðan lífræna sápu á blettina, látið liggja góða stund, skolið og þvoið. Blóðblettum í dýnum er best að ná með því að reisa dýnuna upp



Litsterkt sinneþ getur verið erfitt viðeignar þegar það sullast á fót en til eru góð ráð við flestum blettum.

Kaka ársins 2018

Verð
3200 kr. -



www.bjornsbakari.is

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
laugardaga 8.00 - 16.00
sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18



Sumarið er tími grasgrænku í fótum. Gott er að nota uppþvottalög á erfiðustu blettina og sitrónusafa á fatnað úr hvítu efni. NORDICPHOTOS/GETTY

á rönd, bleyta í blettinum með köldu vatni, gera þykkann graut úr matarsóða og vatni og bera á blettinn. Látið þorna og burstið eða ryksugið af.

• **Fita:** Majónes, matarolía, smjör, lýsi og önnur matarfitu leysist best upp með sápu eða uppþvottalegi en lýsisbletti getur þurft að bleikja í lokin með sitrónusafa.

• **Grasgræna:** Uppþvottalögur eða grænsápa eru góð á grasgrænu. Berið á og látið liggja góðan tíma. Skolið og þvoið vel á eftir. Sitrónusafi eða bleikiefni getur dugað vel á grasgrænu í hvítu efni.

• **Kaffi og kakó:** Skolið vel úr volgu vatni. Berið uppþvottalög eða grænsápu á blettinn og látið liggja góða stund. Skolið og þvoið á eftir.

• **Karrí:** Inniheldur litsterkt túrm-erik sem getur verið erfitt að ná úr. Best er að nudda glýserín-upplausn á blettinn og láta biða í hálfra klukkustund. Skolið vel og þvoið.

• **Kertavax:** Auðveldast er að frysta eða kæla vaxblettinn og skafa sem mest af. Gott er að leggja

eldhúspappir yfir litlaust vax og strauja með volgu straujárn. Brennsluspritt nær oftast lituðu kertavaxi. Kertavaxleifar leysast upp við 60°C hita.

• **Kísill:** Nota má edik, sitrónu eða matarsóða í kringum blöndunar-tæki.

• **Rauðvin:** Stráíð matarsóða yfir blettinn og látið þorna. Skolið og þvoið á venjulegan hátt. Hella má hvítvíni strax yfir rauðvinsblett eða nota sóðavatn og þurrka upp með svampi.

• **Tómatsósa:** Látið kalt vatn renna á blettinn, notið mildan uppþvottalög og þvoið síðan.

• **Tyggj:** Best er að kæla og frysta tyggjoklessuna. Skafið síðan af með hnif og notið hreinsað bensín og látið blettinn í burtu.

• **Varalitur:** Best er að nota brennsluspritt eða hreinsað bensín. Berið svo sápu á blettinn og látið liggja um stund. Skolið vel úr.

Heimild: Leiðbeiningastöð heimil-anna. Sjá leiðbeiningastod.is.



Kjól
Verð 13.990,-
Stærðir 40-50



Bolur
Verð 7.990,-
Stærðir S-3XL



Skýrta
Verð 7.990,-
Stærðir 36-46



Bolur
Verð 7.990,-
Stærðir S-3XL



Bolur
Verð 3.990,-
Stærðir S-2XL



Bolur
Verð 7.990,-
Stærðir S-2XL



Kjól
Verð 11.990,-
Stærðir 36-44

Bolur
Verð 8.990,-
Stærðir 36-46



Kjól
Verð 11.990,-
Stærðir 36-44



Kjól
Verð 11.990,-
Stærðir 36-52

Bolur
Verð 5.990,-
Stærðir 36-48

- NÝ -
SENDING

Brandtex®

Kringlan | Sími: 5582800 | Brandtex Ísland

Brandtex SIGNATURE® jensen IMITZ CÍSO



Queer Eye kemur aftur á föstudag

Önnur syrpa Netflix-þáttanna Queer Eye kemur inn á streymisveituna á föstudaginn, 15. júní. Fyrsta stiklan úr þáttaröðinni var birt á fimmtudaginn í síðustu viku og þar sást að í þessari þáttaröð taka þeir bæði konu og transmann undir verndarvæng sinn í fyrsta sinn.

Queer Eye þættirnir voru endurvaktir af Netflix eftir rúmlega áratugur hlé á síðasta ári og fyrsta syrtan af nýju þáttunum var birt í febrúar á þessu ári. Þættirnir ganga út á að fimm manna hópur samkynhneigðra karlmannna tekur að sér að bæta líf eins einstaklings, sem er yfirleitt einhleypur gagnkynhneigður karlmaður.

Nýju þættirnir slógu óvænt í gegn, en þeir eru töluvert ódrúvisi en þeir gömlu. Nýir stjórnendur hafa tekið við, áherslan er meiri á sálfræðilegu hljóðna og að byggja fólk upp frekar en útlitið og þættirnir hafa tekið fyrir alls kyns samfélagsvandamál og snert hjarta-strengi áhorfenda á ýmsan hátt.

Í nýju þáttaröðinni snúa hinir fimm fræknar aftur til Georgíu í Suðurríkjum Bandaríkjanna en það hefur þegar verið staðfest að þriðja þáttaröðin er tekin upp í bænum Yass í Austri. Áhorfendur þáttanna geta líklega getið sér til um hvers vegna nafn bæjarins hófðaði til stjórnmendanna.



Nú stendur yfir sýning á búningum á Árbæjarsafni.

Þjóðbúninginn í brúk

Nú stendur yfir þjóðbúninga-sýningin Búningana í brúk! á Árbæjarsafni. Þar getur að líta fjölbreyttar gerðir íslenskra þjóðbúninga en sýningin var opnuð í Lækjargötu á laugardaginn var og stendur yfir til sunnudagsins 17. júní. Þróðbúnaðarfélaginu í Heimilisiðnaðarfélaginu sitja yfir sýningunni allan sýningartímann og þær veita gestum góðfúslega upplýsingar um íslenska þjóðbúninga en félagið hefur staðið fyrir átaksverkefni úr skápnum – þjóðbúningana í brúk síðustu vikur og mánuði. Markmiðið með því er að vekja fólk til umhugsunar um íslensku búningana og hvetja það til að nota búninginn við sem flest tækifæri. Sýningin er haldin í tilefni af 100 ára afmæli fullveldis Íslands. Hún er opin frá kl. 10-17 alla daga. Búningana í brúk! er yfirskrift þjóðbúningasýningar sem var opnuð í Árbæjarsafni síðastliðinn laugardag, 9. júní. Meðlimir Heimilisiðnaðarfélagins settu upp sýninguna í tilefni af 100 ára afmæli fullveldisins og hún nýtur styrks úr afmælisjóði.

Spessi í spjalli

Ljósmyndarinn Spessi verður í Listamannaspjalli í Klúbba Listahátíðar í dag í Listasafni Reykjavíkur – Hafnarhúsi. Spjallið hefst klukkan 12. Portretmyndir Spessa úr Breiðholti sýna fjölbreytta mannlífslöngu í pósthúsinu 111.

Um sýninguna segir á vef Listahátíðar:

„Í portretmyndum Spessa er engu líkara en viðfangsefnið, umhverfið og væntingar ljósmyndarans renni saman

í eina órofa heild. Hann veit að hverju hann leitir en er ekki alveg öruggur um hvað hann fær. Eftirvæntingin skilar sér í einhvers konar undarlega settlegru óvissustemningu.“ E.G.

Sýningin er opin fimmtudaga til sunnudaga frá klukkan 14 til 17 í Rým, Völvufelli 13.

Sýningin er í samstarfi við Breiðholti Festival og er styrkt af starfsláunarsjóði listamanna og menningar- og ferðamálasviði Reykjavíkurborgar.



Spessi sýnir fjölbreytt mannlíf Breiðholtiðsins



Frjáls framlög

enginn kostnaður!

VILTU GLEÐJA FORELDRA LANGVEIKRA BARNA EÐA FJÖLSKYLDUR ÞAR SEM FORELDRI ER AÐ GLÍMA VIÐ LÍFSÓGNANDI SJÚKDÓM?

Hjá okkur í Samferða er enginn kostnaður og allt rennur óskert til þeirra sem þurfa svo sannarlega á að halda.

Þú getur hringt í eftirtalin númer:

907 1081 – 1.000 kr.

907 1083 – 3.000 kr.

907 1085 – 5.000 kr.

907 1090 – 10.000 kr.



Þú finnur okkur á Facebook – ekki hika við að fylgja okkur þar, við gerum góðverk í hverjum mánuði fyrir íslensku þjóðina.

www.facebook.com/samferdafoundation

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allra virka daga frá 9-16 Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



SÍÐASTI BÍLLINN ! 15 SELDIR !
Nýr Suzuki SX4 S-Cross LUX, Diesel, Sjálfst. Leður, glerþak, kostar 5.2 í Suzuki, OKKAR VERÐ aðeins 3.990 þús!



ÓDÝR OG NÝR !!!
VW Golf Trendline 1.6 Diesel 06/2018 beinsk. Okkar verð 3.290! HEKLA 3.790!!! Er á staðnum.

Bílasalan Bilfang Malarhöfða 2, 110 Rvk. Sími: 567 2000 Seljum í dag! www.bilfang.is



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkirot prof, engin skráning, BARA GAMAN. Vespuarnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 152.000,- kr.

SUZUKI Skeifunni 17, 108 Reykjavík Sími: 568 5100 suzukisport@suzuki.is Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu

Til sölu Mazda 2 árg 2015 Bíllinn er ekninn 33 þús. Þeinskíptur og fimm dyra. Verð 1.790 þús. Úppl. 858-3015

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLLINN ?

Kaupi bíla 100-200þús Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Hjólhýsi



GÆÐA SÓLARSELLUR verð með öllu 60 þús 100W Áhugasamir hafið samband í s. 863 4449 eða á: kriben@simnet.is



HJÓLHÝSADRIF MOVER.

Kronings mover Skoðið á kronings.com Verð frá kr.168 þús. Til á lager. Áhugasamir hafi samband við KB-Imports ehf. S.8634449

kriben@simnet.is

Fellihýsi



Rockwood fellihýsi, 12 ft. árg. 2010. Mjög lítið notað. Verð 1690 þúsund. Úppl í s. 6919988.

Bátar



HEIMAVÍK

Flotnet, sókknet, reynsla þekking gæði Heimavík S. 892 8655 www.heimavik.is

Hjólbarðar



TECHKING VINNUVÉLADEKK Vorum að fá nýja sendingu af hinum frábæru vinnuvéla dekkjum frá Techking Búkolledekk-hjólasköfudekk Ofn. Ýmsar algengar stærðir. O.K. Varahlutir ehf. Fyrirsp. sendist á okspares@simnet.is

Varahlutir



ljósboginn@ljósboginn.is s. 553-1244

Viðgerðir

Almennar bílavíðgerðir. Sérgræin bremsuvíðgerðir. Renni diskar og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Pipulagnir

Pipulagningameistarar getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Úppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþríf - þríf eftir iðnaðarmenn tilveggillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þríf, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofn. Gerum vörubíð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

Tek að mér stóll fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Úppl. í s. 616 1569.

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

RÉTTA - BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanggjörn verð og góð þjónusta. Úppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðafl. Flutningabj. Mikæls. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaveiðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

788 8870 eind@eind.is

Eind ehf

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjódum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggildir Rafverktaki. straumblik@gmail.com

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLÖTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum. Timavinna eða tilboð. Strúctor byggingaþjónusta ehf. S. 893 6994

Nudd

NUDD Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666 Stjórnsúpa. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

www.verslun.is

www.verslun.is

99.000,-

SD 419 H:1980 B:575 D:605-338L
Kæling 4Q210°C-5 hliðar-Lasing-LED

99.000,-

SD 429 H:1993 B:577 D:576-360L
Kæling 07+10°C-5 hliðar-Lasing-LED

99.000,-

SD 416 H:1980 B:606 D:575-338L
Kæling +2/-10°C-8 hliðar-Lasing

229.000,-

SD 1001 og SD 801 H:2020 B:1000 L130 D:7022
Kæling +2/-10°C-8 hliðar-Lasing

139.000,-

RTC 79 St (hubd) 960x425
x380mm Kæling +2/-12°C

179.000,-

RTC 236 St (hubd) 1695x515
x485mm Kæling +2/-12°C

179.000,-

RTC 286 St (hubd) 1895x515
x485mm Kæling +2/-12°C

79.000,-

SD 155 St (hubd) 922x564x695mm Kæling -12/-24°C

99.000,-

SD 305 St (hubd) 905x950x695mm Kæling -12/-22°C

119.000,-

SD 400 St (hubd) 905x1225x650mm Kæling -12/-24°C

189.000,-

XS 801 St (hubd) 840x2000x757mm Kæling -12/-24°C

Kæli & frystitæki

119.000,-

FKG 371 - Dispaly kæli H: 185 B: 595
D: 595-650 ltra - Kæling -16/-25°C - Lás

199.000,-

NFG 209 - Dispaly frystir H: 185 B: 595 D: 595
D: 595-650 ltra - Kæling -16/-25°C - Lás

269.000,-

OFK 220 HbD: 1250x1000x560
Kæling 2/12°C

199.000,-

OFK 220 HbD: 1750x495x600
Kæling 2/12°C

79.000,-

SC 139 St (hubd) 865 x 555
x 520mm Kæling +2/-10°C

99.000,-

SC 209 St (hubd) 865 x 865 x
520mm Kæling +2/-10°C

119.000,-

SC 309 St (hubd) 865x1350x620mm
Kæling +2/-10°C

79.000,-

SC 81 St (hubd) 940x440x400mm
Kæling +2/-10°C

49.000,-

DKS 122 St (hubd) 850x500
x510mm Kæling +2/-10°C

39.000,-

DKS 61 St (hubd) 510x480
x470mm Kæling +2/-10°C

89.000,-

VK 810 - Stærð (hubd) 865 x 595 x 572
LED ljós. Húru nýrftill stöfl

147.000,-

VK 902 - St (hubd) 1390 x 595 x 677
Húru nýrftill stöfl. LED ljós

178.000,-

VK 922 - St (hubd) 1762 x 595 x 677
mm LED ljós. Húru nýrftill stöfl

248.000,-

OFK 230 HbD: 1520x600x890
Kæling 2/12°C

299.000,-

OFK 380 St (hubd) 1390 x 595 x 677
1000 mm D: 890 mm LED / Bushtill stöfl

39.000,-

TK 41 - Utanmál (HbD)
735 x 445. 40ltr.

89.000,-

RTW 100 Kæling +2/-12°C - Imbyggj
Stærð b: 682 d: 450 h: 675

29.000,-

MB35 og MB 45 - St (hubd) 485x560 x 385x400 x
485x425. Engin þrissa, minni stírtugur - Hjúðlaus.

79.000,-

SD 76 St (hubd) 850x500
x510mm Kæling +2/-10°C

69.000,-

SD 46 St (hubd) 510x480
x470mm Kæling +2/-10°C

119.000,-

RTW 160 Kæling +2/-12°C - Imbyggj
Kjöring - Stærð b: 874 d: 568 h: 686

99.000,-

HÍTA SKAPAR

99.000,-

PIZZASKAPUR

99.000,-

SVS 145 St (hubd) 785x645x487 mm
Hltnn: 30-90°C - Góð ljós

99.000,-

SVS 100 St (hubd) 785x448x460 mm
Hltnn: 30-90°C - Góð ljós

VERSLUNARTÆKNI
Draghalsi 4 - 110 Reykjavík
Sími: 535 1300 - Fax: 535 1305 - verslun@verslun.is

Pöntunarsími: 535 1300 - Verslun Draghalsi 4

Keypt & Selt

Til sölu



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677



Stiga Estate 3084 H

Sjálfskiptur sláttutraktor
B&S 3130 AVS motor
Notendavænt sæti og stýri
240 lítra graskassi
Frábær traktor í meðalstór svæði

Askalind 4, Kóp.
Sími 564 1864
www.vetrarsol.is



LAGERSALA 30-70% AFSLÁTTUR!

Úrval af girðingaefti til sölu. IsBú Síðumúla 29, inngangur að meðanverðu. S. 5629018



Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Til bygginga



HARDVIDUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, úthurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolla. Indus ehf. Öseyrarbraut 2 Hf. Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

FRYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m². Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

Atvinna

Atvinna í boði



SMIDUR / UPPSLÁTTUR

Heimaás óskar eftir að ráða smiði í uppsláttarvinnu.

-Mæling/einingarverð

-Sveinspróf skilyrði

-Kranapróf kostur

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt
"atvinna"



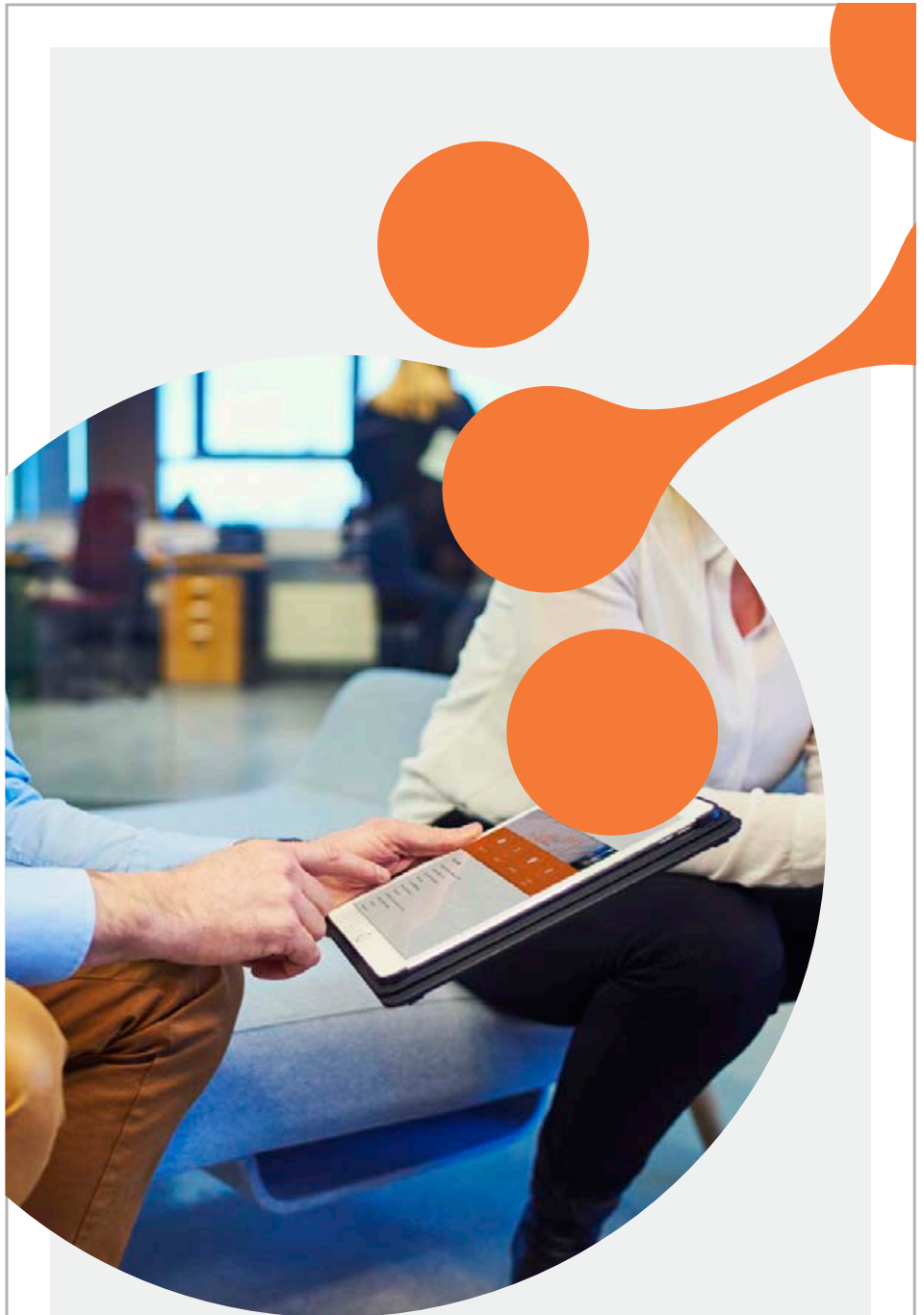
VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA

Heimaás óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt
"atvinna"

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir samvirkusömu og áreiðanlegu samstarfsfólki. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com



Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!



HAGVANGUR

www.hagvangur.is

Vissir þú að...
þú ert nýja rann á aðstoð
og heil af þess mda í ofabelli

