

Indkøbsliste matchende '3 dage med Madskoler' i efterårsferien 2023

– Madskole med 30 personer

Indkøbslisten passer til én '3 dage med Madskoler' med 30 personer (fx 26 børn og 4 instruktører), hvor alle opskrifter laves **6 gange**. Indkøbene er opdelt for hhv. kolonial, frugt & grøntsager og køle- og frostvarer. Derudover er der en liste med standardvarer. Der lægges op til at købe alt samlet – selvfølgelig alt efter, hvor meget opbevaringsplads, der er på skolen. Husk at tjekke holdbarheden, når I handler!

Vær opmærksom på, at de indkøbte mængder matcher det der står under "Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne". Der kan være forskel på mængden i den pakke/pose/bøtte I vælger vs. det vi har fundet, da indkøbslisten blev udarbejdet ☺

Vælg så vidt muligt danske og Nøglehulsmærkede fødevarer, når I handler

Kolonial			
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb	✓
Bagepulver	15 tsk	1 bøtte á 140 gram	
Flormelis	300 g	1 pakke á 500 gram	
Flåede tomater	6 ds	6 dåser	
Fuldkornshvedemel	1620 gram	2 poser á 1 kg	
Groft sandwichbrød	60 skiver	6 pakker á 375 gram	
Græskarkerner	3 dl	2 poser á 150 gram	
Grøntsagsbouillon	18 dl	1 pakke (med 10 terninger)	
Gurkemeje	6 spsk	2 bølter á 40 gram	
Havregryn	3 dl	1 pose á 1 kg	
Honning	6 tsk	1 bøtte á 250 gram	
Hvedemel	3180 g	2 poser á 2 kg	
Hørfrø	3 dl	1 pose á 400 gram	
Kanel	6 tsk	1 bøtte á 70 gram	
Karry	4,5 tsk	1 pose á 90 gram	
Kidneybønner	6 ds	6 dåser	
Korianderpulver	6 tsk	1 bøtte á 35 gram	
Mangochutney	36 spsk	3 glas á 250 gram	
Mayonnaise	822 g	3 tuber á 400 gram	
Naan brød	12 stk	6 pakker á 2 stk	
Olivenolie	18 dl	4 flasker á ½ liter	
Oregano tørret	12 tsk	1 glas á 10 gram	
Peber	6 tsk	1 pose á 100 gram	
Rugbrød	60 skiver	6 pakker á 950 gram	
Røgede ristede mandler	600 g	4 poser á 150 gram	
Rørsukker	9 dl	1 pose á 1 kg	
Salt	198 gram	1 pakke á 1 kg	

Kolonial fortsat				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Sesamfrø	3 dl	2	poser á 150 gram	
Soja	3 dl	2	flasker á 250 ml	
Solsikkekerner	9 dl	2	poser á 400 gram	
Spidskommen	12 tsk	1	glas á 33 gram	
Sukker	12 spsk	1	pakke á 1 kg	
Tomatpure	300 g	2	tuber á 200 gram	
Vaniljesukker	12 tsk	1	bøtte á 110 gram	
Æbleeddike	12 spsk	1	flaske á ½ liter	

Frukt og grønt				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Agurk	9 stk	9	stk	
Champignon	1500 gram	6	pakker	
Cherrytomater	24 stk	3	pakker	
Citron	12 stk	4	net	
Grøn spidskål	3 stk	3	stk	
Gulerødder	48 stk	6	poser	
Hvidløg	24 fed	4	stk	
Ingefær	6 spsk	1	pakke	
Kartofler	138 stk	13	poser	
Lime	3 stk	3	stk	
Løg	24 stk	3	net	
Mynte	30 stk	2	planter	
Persille	6 stk	6	bundter	
Purløg	3 stk	3	stk	
Pærer	12 stk	12	stk	
Rød peberfrugt	6 stk	6	stk	
Rød spidskål	3 stk	3	stk	
Spinat	1200 gram	16	poser	
Squash	6 stk	6	stk	
Tomater	36 stk	6	pakker	
Æbler	54 stk	7	poser	

Køle- og frostvarer				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		√
Flødeost naturel	1200 g	8	pakker	
Frosne ærter	600 g	1	pose	
Gær	150 g	3	pakker	
Hytteost 4%	4,5 dl	1	bøtte	
Minimælk	12 dl	2	kartoner	
Ost i skiver	30 stk	3	pakker	
Parmesanost	300 g	2	stk	
Revet ost	2100 g	11	poser	
Røget skinke	600 g	3	pakker	
Skinke i skiver	30 stk	4	pakker	
Smør	948 g	4	pakker	
Yoghurt naturel	24 dl	3	kartoner	
Æg	120 stk	20	pakker	

Standardvarer og materialer

Nedenfor ses de standardvarer og materialer, der skal bruges i løbet af de 3 dage. Ofte er langt de fleste ting på skolen, så husk **inden indkøb** at spørge, hvad I må bruge og køb det I mangler.

Produkt	Note	√
Skraldeposer		
Opvaskesæbe		
Grydesvampe		
Håndsæbe		
Køkkenruller		
Husholdningsfilm		
Bagepapir		
Madpapir		
Sølvpapir		
Elastikker		
Tags til opvaskemaskine		
Toiletpapir		
Fryseposer		
Plaster (evt. en førstehjælpskasse)		
Kaffe/te (til instruktørerne, hvis I ønsker)		