Indkøbsliste matchende 3 dage med Madskoler 2026

- Madskole med 10 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole med 10 personer (fx 8 børn og 2 instruktører), hvor alle opskrifter laves **2 gange.** Dog med undtagelse af æblemuffins, hvor indkøbet til denne opskrift er ganget med 7, så der kan laves en portion per 2 personer + en portion per gruppe.

Indkøbene er opdelt for hhv. kolonial, frugt & grøntsager og køle- og frostvarer. Derudover er der en liste med standardvarer. Det anbefales at købe alle varer samlet så tæt på afholdelse af Madskolen som muligt. Er I udfordret på opbevaringsplads på skolen, kan frugt og grønt samt kølevarer købes løbende alt efter, hvornår det skal bruges. Husk at tjekke holdbarheden, når I handler!

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

---

Kolonial – til alle dage					
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne		Indkøb		✓
bagepulver	26,25	gram	1	bøtte á 140 gram	
dijonsennep	2	tsk	1	glas á 370 gram	
eddike, klar	1,2	dl	1	liter	
grøntsagsbouillon	6	terninger	1	pakke á 10 terninger	
havregryn, finvalsede	200	gram	1	pakke á 1 kg	
havregryn, grovvalsede	240	gram	1	pakke á 1 kg	
honning	4	tsk	1	bøtte á 425 gram	
hvedemel	0,565	kg	1	pakke á 2 kg	
kanel, stødt	13,75	gram	1	pose á 70 g	
karry	39	gram	1	pose á 90 g	
mandler	160	gram	2	poser á 100 g	
mangochutney	40	gram	1	glas á 250 gram	
olie (neutral, fx rapsolie)	525	ml	1	flaske á 700 ml	
peber, stødt			1	pose á 100 g	
rosiner	160	gram	1	pose á 250 g	
rugbrød	30	skiver	2	pakker á 950 g m. ca. 25 skiver	
rugmel	500	gram	1	kg	
salt, fint			1	kg	
salt, groft			1	kg	
sigtet speltmel	500	gram	1	kg	
sukker	0,875	kg	1	pakke á 1 kg	
vaniljesukker	24,5	gram	1	bøtte á 110 g	

Køle- og frostvarer – til alle dage					
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne		Indkøb		✓
bacon i skiver	300	gram	2	pakker á 150 gram	
gær	30	gram	1	pakke á 50 gram	
hakket gris og kalv, 8-12% fedt	1	kg	2	pakker á 500 gram	
kærnemælk	4	dl	1	liter	
madlavningsfløde, 8%	6	dl	3	kartoner á 0,25 liter	
mozzarellaost, revet	200	gram	1	pose á 200 g	
mælk	1,225	liter	2	liter	
smør	645	gram	4	pakker á 200 g	
æg	27	stk..	2	bakker á 15 stk.	

Frugt og grønt– til alle dage					
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne		Indkøb		✓
blomkål	2	stk..	2	stk.	
broccoli	300	gram	1	stk. á 300-400 g	
citron	2	stk.	1	net á 3 stk.	
gulerødder	1	kg	1	kg	
hvidløg	0,5	stk.	1	net med 2 stk.	
kartofler	4,1	kg	5	poser á 1 kg	
løg	0,8	kg	1	net á 1 kg	
persille	1	bundt	1	bundt / potte	
porrer	6	stk.	6	stk.	
spidskål	600	gram	1	stk. á ca. 800 g	
æble, fx Elstar	14	stk.	14	stk.	
æbler / pærer (gerne forskellige sorter)	10	stk.	10	stk.	

Standardvarer og materialer

Nedenfor ses de standardvarer og materialer, der skal bruges i løbet af Madskolen. Spørg gerne skolen, om I må bruge nogle af deres standardvarer fx sæbe og opvaskemiddel **inden** I handler.

Produkt	Indkøb		✓
Muffinsforme	3	pakker á 24 stk.	
Skraldeposer	1	rulle á 50 stk.	
Opvaskesæbe	2	stk. á 500 ml	
Opvaskebørste	2	stk.	
Grydesvampe (skuresvampe)	1	pakke á 10 stk.	
Håndsæbe	2	stk. á 500 ml	
Køkkenruller	1	pakke á 4 ruller	
Husholdningsfilm	1	rulle	
Bagepapir	1	rulle	
Sølvpapir	1	rulle	
Madelastikker	1	pakke á 300 stk.	
Tabs til opvaskemaskine	1	kasse á 40 stk.	
Toiletpapir	1	pakke á 6 ruller	
Fryseposer, 4 liter	1	rulle á 100 stk.	
Plaster (evt. en førstehjælpskasse)	1	pakke á 22 stk.	