

Indkøbsliste matchende 3 dage med Madskoler 2025

- Madskole med 15 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole med 15 personer (fx 12 børn 3 instruktører), hvor alle opskrifter laves **3 gange**. Indkøbene er opdelt for hhv. kolonial, frugt & grøntsager og køle- og frostvarer. Derudover er der en liste med standardvarer. Det anbefales at købe standardvarer samt alt kolonial samlet mens frugt, grønt og kølevarer købes løbende, alt efter, hvor meget opbevaringsplads, der er på skolen, og 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		✓
Olie	22,5 spsk.	1	Flaske á 1 liter	
Flåede tomater	3 dåser	3	Dåser á 400 gram	
Fuldkornsmel	450 gram	1	Pose á 1kg	
Havregryn	300 gram	1	Pose á 1 kg	
Honning	6 tsk.	1	Bøtte á 425 gram	
Hvedemel	1680 gram	1	Pose á 2 kg	
Hørfrø	150 gram	1	Pose á 400 gram	
Kakaopulver	12 spsk.	1	Pose á 100 gram	
Kokosolie	6 spsk.	1	Glas á 250 ml	
Oregano	6 tsk.	1	Bøtte á 10 gram	
Paprika	3 spsk.	1	Bøtte á 45 gram	
Peber		1	Pakke á 100 gram	
Rosiner	150 gram	1	Pose á 250 Gram	
Rugmel	300 gram	1	Pose á 1 kg	
Rugbrød	30 skiver	3	Poser á 500 gram	
Salt		1	Pakke á 1 kg	
Solsikkekerner	150 gram	1	Pose á 400 gram	
Sorte bønner på dåse	3 dåser	3	Dåser á 252 gram	
Sukker	4,5 dl	1	Pose á 1 kg	
Sød sennep	3 spsk.	1	Tube á 400 gram	

Køle- og frostvarer – til alle dage				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Gær	150 gram	3	Pakker á 50 gram	
Hakket gris og kalv, 8-12% fedt	900 gram	2	Pakker á 500 gram	
Hytteost	375 gram	2	Bøtter á 450 gram	
Kærnemælk	3 dl	1	Karton á 1 liter	
Minimælk	21,75 dl	3	Kartoner á 1 liter	
Revet ost (mild 17%)	450 gram	3	Poser á 200 gram	
Smør	600 gram	3	Pakke á 200 gram	
Æg	45 stk.	6	Bakker á 8 stk.	

Frugt og grønt– til alle dage				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Citron	1½ stk.	2	Stk.	
Friske dadler	600 gram	2	Poser á 300 gram	
Gulerødder	2.250 gram	3	Poser á 1 kg	
Hvidløg	3 fed	1	Stk.	
Kartofler	3.000 gram	3	Poser á 1 kg	
Løg	15 stk.	1	Net á 1 kg	
Peberfrugt	3 stk.	3	Stk.	
Porre	1½ stk.	2	Stk.	
Purløg	0,75 bundt	1	bundt	
Pærer	6 stk.	6	Stk.	
Spidskål	3 stk.	3	Stk.	
Snittet grønkål	150 gram	1	Pose á 250 gram	
Squash	3 stk.	3	Stk.	
Tomater	18 stk.	3	Pakker á 6 stk.	
Æble	33 stk.	33	Stk.	

Standardvarer og materialer

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

Standardvarer og materialer – til alle dage				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Muffinsforme	30 stk.	2	Pakke á 24 stk.	
Skraldeposer		1	Pakker á 90 stk.	
Opvaskesæbe		3	Stk.	
Opvaskebørste		3	Stk.	
Grydesvampe (skuresvampe)		1	Pakke á 10 stk.	
Handsæbe		3	Stk.	
Køkkenruller		1	Pakke á 4 stk.	
Husholdningsfilm		1	Stk.	
Bagepapir		1	Stk.	
Madpapir (mellemlægspapir)		1	Pakke á 500 stk.	
Sølvpapir		1	Stk.	
Elastikker		1	Pakke á 300 stk.	
Tags til opvaskemaskine		1	Pakke á 40 stk.	
Toiletpapir		1	Pakke á 6 stk.	
Fryseposer, 4 liter		1	Rulle á 100 stk.	
Plaster (evt. en førstehjælpskasse)		1	Pakke á 22 stk.	