

Indkøbsliste matchende 3 dage med Madskoler 2025

- Madskole med 25 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole med 25 personer (fx 24 børn 5 instruktører), hvor alle opskrifter laves **5 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	37,5 spsk.	1	Flaske á 1 liter	
Flåede tomater	5 dåser	5	Dåser á 400 gram	
Fuldkornsmel	750 gram	1	Pose á 1kg	
Havregryn	500 gram	1	Pose á 1 kg	
Honning	10 tsk.	1	Bøtte á 425 gram	
Hvedemel	2.800 gram	2	Poser á 2 kg	
Hørfrø	250 gram	1	Pose á 400 gram	
Kakaopulver	20 spsk.	1	Pose á 100 gram	
Kokosolie	10 spsk.	1	Glas á 250 ml	
Oregano	10 tsk.	1	Bøtte á 10 gram	
Paprika	5 spsk.	1	Bøtte á 45 gram	
Peber		1	Pakke á 100 gram	
Rosiner	250 gram	1	Pose á 250 gram	
Rugmel	500 gram	1	Pose á 1 kg	
Rugbrød	50 skiver	5	Poser á 500 gram	
Salt		1	Pakke á 1 kg	
Solsikkekerner	250 gram	1	Pose á 400 gram	
Sorte bønner på dåse	5 dåser	5	Dåser á 252 gram	
Sukker	7,5 dl	1	Pose á 1 kg	
Sød sennep	5 spsk.	1	Tube á 400 gram	

Køle- og frostvarer – til alle dage				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Gær	250 gram	5	Pakker á 50 gram	
Hakket gris og kalv, 8-12% fedt	1500 gram	3	Pakker á 500 gram	
Hytteost	625 gram	2	Bøtter á 450 gram	
Kærnemælk	5 dl	1	Karton á 1 liter	
Minimælk	36,25 dl	4	Kartoner á 1 liter	
Revet ost (mild 17%)	750 gram	4	Poser á 200 gram	
Smør	1.000 gram	5	Pakker á 200 gram	
Æg	75 stk.	10	Bakker á 8 stk.	

Frugt og grønt– til alle dage				
Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Citron	2,5 stk.	3	Stk.	
Friske dadler	1.000 gram	4	Poser á 300 gram	
Gulerødder	3.750 gram	4	Poser á 1 kg	
Hvidløg	5 fed	1	Stk.	
Kartofler	5.000 gram	5	Poser á 1 kg	
Løg	25 stk.	2	Net á 1 kg	
Peberfrugt	5 stk.	5	Stk.	
Porre	2,5 stk.	3	Stk.	
Purløg	1,25 bundt	2	bundt	
Pærer	10 stk.	10	Stk.	
Spidskål	5 stk.	5	Stk.	
Snittet grønkål	250 gram	1	Pose á 250 gram	
Squash	5 stk.	5	Stk.	
Tomater	30 stk.	5	Pakker á 6	
Æble	55 stk.	55	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	50 stk.	3	Pakke á 24 stk.	
Skraldeposer		1	Pakker á 90 stk.	
Opvaskesæbe		5	Stk.	
Opvaskebørste		5	Stk.	
Grydesvampe (skuresvampe)		1	Pakke á 10 stk.	
Handsæbe		5	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.	