

Indkøbsliste matchende 3 dage med Madskoler 2025

- Madskole med 10 personer

Indkøbslisten passer til én Madskole med 10 personer (fx 8 børn 2 instruktører), hvor alle opskrifter laves **2 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	15 spsk.	1	Flaske á 1 liter	
Flåede tomater	2 dåser	2	Dåser á 400 gram	
Fuldkornsmel	300 gram	1	Pose á 1 kg	
Havregryn	200 gram	1	Pose á 1 kg	
Honning	4 tsk.	1	Bøtte á 425 gram	
Hvedemel	1120 gram	1	Pose á 2 kg	
Hørfrø	100 gram	1	Pose á 400 gram	
Kakaopulver	8 spsk.	1	Pose á 100 gram	
Kokosolie	4 spsk.	1	Glas á 250 ml	
Oregano	4 tsk.	1	Bøtte á 10 gram	
Paprika	2 spsk.	1	Bøtte á 45 gram	
Peber		1	Pakke á 100 gram	
Rosiner	100 gram	1	Pose á 250 gram	
Rugmel	200 gram	1	Pose á 1 kg	
Rugbrød	20 skiver	2	Poser á 500 gram	
Salt		1	Pakke á 1 kg	
Solsikkekerner	100 gram	1	Pose á 400 gram	
Sorte bønner på dåse	2 dåser	2	Dåser á 252 gram	
Sukker	3 dl	1	Pose á 1 kg	
Sød sennep	2 spsk.	1	Tube á 400 gram	

Køle- og frostvarer – til alle dage

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Gær	100 gram	2	Pakker á 50 gram	
Hakket gris og kalv, 8-12% fedt	600 gram	2	Pakker á 500 gram	
Hytteost	250 gram	1	Bøtte á 450 gram	
Kærnemælk	2 dl	1	Karton á 1 liter	
Minimælk	14,5 dl	2	Kartoner á 1 liter	
Revet ost (mild 17%)	300 gram	2	Poser á 200 gram	
Smør	400 gram	2	Pakke á 200 gram	
Æg	30 stk.	4	Bakker á 8 stk.	

Frugt og grønt– til alle dage

Produkt	Mængde, der skal bruges jf. opskrifterne	Indkøb		✓
Citron	1 stk.	1	Stk.	
Friske dadler	400 gram	2	Poser á 300 gram	
Gulerødder	1.500 gram	2	Poser á 1 kg	
Hvidløg	2 fed	1	Stk.	
Kartofler	2.000 gram	2	Poser á 1kg	
Løg	10 stk.	1	Net á 1 kg	
Peberfrugt	2 stk.	2	Stk.	
Porre	1 stk.	1	Stk.	
Purløg	½ bundt	1	bundt	
Pærer	4 stk.	4	Stk.	
Spidskål	2 stk.	2	Stk.	
Snittet grønkål	100 gram	1	Pose á 250 gram	
Squash	2 stk.	2	Stk.	
Tomater	12 stk.	2	Pakker á 6 stk.	
Æble	22 stk.	22	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	20 stk.	2	Pakke á 24 stk.	
Skraldeposer		1	Pakker á 90 stk.	
Opvaskesæbe		2	Stk.	
Opvaskebørste		2	Stk.	
Grydesvampe (skuresvampe)		1	Pakke á 10 stk.	
Handsæbe		2	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.	