

Matvarelager for en voksen person		1 måned	3 måneder	6 måneder	1 år	Lagringstid	Kommentar
Grunnlager	Vareslag						
	Hvetekorn/Speltkorn	7,5 kg	22,5 kg	45 kg	90 kg	20+ år	
	Hvetemel/Speltmel/sammalt mel	2,5 kg	7,5 kg	15 kg	30 kg	ca 18 mnd	
	Ris (f.eks Basmati naturris)	4,2 kg	12,5 kg	25 kg	50 kg	ca 3 år	
	Matolje (f.eks Olivenolje)	1,25 l	3,75 l	7,5 l	15 l	Mørke metalldunker ca 18 mnd	Kan frys
	Tørrmel (skummet)	2 kg	6 kg	12 kg	24 kg	ca 2 år	Fettfri tørrmel holder best
	Giær	5 pk	15 pk	30 pk	60 pk	Tørrgjær ca 12 mnd	Vikingmelk kan også brukes men dette er dyrere
	Salt	0,2 kg	0,6 kg	1,2 kg	2,4 kg	Minst 6 år	Vanlig gjær kan frys
	Sukker/brunsukker	2 kg	6 kg	12,5 kg	25 kg	Minst 8 år	
	Tørkede belgfrukter (Bønner erter og linser)	2 kg	6 kg	12 kg	24 kg	6-8 år	
	Soya (som kjøtterstatning)	0,5 kg	1,5 kg	3 kg	6 kg	Flere år	
	Næringsrikt pålegg (f.eks leverpostei og makrell i tomat)	3,3 kg	10 kg	20 kg	40 kg	Leverpostei 5 år. Makrell i tomat 3 år	
	Rosiner (eller annen tørket frukt)	0,5 kg	1,5 kg	3 kg	6 kg	Minst 2 år	
	Vitaminer/mineraler	30 stk. tab.	90 stk. tab	200 stk. tab	400 stk tab.	ca 2 år	
	Krydder						Pepper, oregano, cumin, paprika.
	Vann (2 uker)	53 liter					
	Kornkvern	1 håndkvern					En elektrisk kvem letter
	Fyrstikker	4 pakker	10 pakker	20 pakker	40 pakker	Over 10 år	brødbakingen i den vanlige hverdagen
	Allround såpe (f.eks)Sunlightsåpe	1 stk	3 stk	6 stk	12 stk	Over 10 år	Kan brukes til kropp, oppvask og klær

Matvarelager for en voksen person		1 måned	3 måneder	6 måneder	1 år	Lagringstid	Kommentar
Vareslag							
Utvidet lager	Kjøtt/fisk	2,6 kg	8 kg	16 kg	32 kg	Max 1 år	Kjøttdeig, kylling, pølser, sjømat kan være en del
	Hønning	0,5 kg	1,5 kg	3 kg	6 kg	Flere år	
	Bakepulver	(1 boks)	(1 boks)	(1 boks)	1 boks	ca 1,5 år	
	Viking melk	2,5 bokser	7,5 bokser	15 bokser	30 bokser	20 +	
	Syltetøy	0,6 kg	2 kg	4 kg	8 kg		
	Havregryn	0,5 kg	1,5 kg	3 kg	6 kg		
	Poteter	3 kg	9 kg	17,5	35 kg	Maks 1 år Oppbevares i mørk kald kjeller	Mindre poteter hvis ris og pasta er å foretreke
	Grønnsaker	0,7 kg	2 kg	4 kg	8 kg	Maks 1 år Oppbevares i mørk kald kjeller	Frosne grønnsaker går også an
	Løk (gul-, rød-, sjalottløk)	0,7 kg	2 kg	4 kg	8 kg	Max 1 år	Kan fryses - holder da lengere
	Smør (Ekte smør)	100 gr	300 gr	600 gr	1,2 kg	Max 2 år	
	Hemetisk frukt	1 boks	1 boks	2 bokser	4 bokser	Flere år	
	Hermetisk middag	3 bokser	5 bokser	9 bokser	18 bokser	Flere år	
	Hermetiske grønnsaker (F.eks. mais, Tomater,)	2 bokser	4 bokser	6 bokser	12 bokser	Flere år	Minimum 2 forskjellige sorter for en mnd. Dette kan gå under kjøttrasjonen
	Skinke på boks	1 boks	2 bokser	4 bokser	8 bokser		
	Nøtter/mandler	160 gr	320 gr	1 kg	2 kg	Max 1 år - holder best kalt	
	Ost	400 gr	1 kg	2 kg	4 kg	ca 2 mnd - Opptil 1 år i fryser	Hvitost kan fryses
	Pålegg på boks	Efter behov				Max 1 år	
	Urtete	1 pakke	2 pakker	4 pakker	8 pakker		
	Pasta (hveite, spelt, rug)	300 gr	1 kg	2 kg	4 kg		
	Buljongfreminger (kjøtt, fisk, grønns)	0,5 pakke	1,5 pakker	3 pakker	6 pakker		
	Suppeposer	2 poser	4 poser	8 stk	16 stk		
	Tomatpurre	1 (liten) boks	3 bokser	6 bokser	12 bokser		
	Vaniljesukker	1 boks	1 boks	1 boks	4 bokser	2 år	
	Fettsyrer	60 stk. tab	180 stk. tab	720 stk tab.	720 stk tab.	ca 18 mnd	Tran, selolje eller lignende
	Smerfestillende	1 pakke	2 pakker	4 pakker	6 pakker		
	Bind/ob	Efter behov	Efter behov	Efter behov	Efter behov		
	Barberblad/høvel	Efter behov	Efter behov	Efter behov	Efter behov		
Vannrensing	2 pakker	5 pakker	10 pakker	20 pakker		1 pk m 100stk. Tab = 100 vann á 176 kr	
Tannkrem	1 tube	1,5 tube	3 tuber	6 tuber			
Tannbørste	1 stk	1 stk	2 stk	4 stk			
Toalettpapir	6 ruller	12 ruller	25 ruller	50 ruller			
Alternativ varme (Ved/parafin/olje)							
Alternativ kokemulighet							
Stearinlys	Masse						
Lommelykt	1 stk						
Batteri for lommelykter	Mange						



(Forslag til ) Fullstendig lager

Matvarelager for en voksen person		1 måned	3 måneder	6 måneder	1 år	Lagringstid	Kommentar
Vareslag							
	<b>Pålegg</b> (Hva liker du /dere?)						
	Servelet	1	1,5	3	6		
	Salami	1	1,5	3	6		
	Peanøttsmør	1	1	1,5	3		
	Tubeost	1	1,5	3	6		
	Pepperonni	1	1	1,5	3		
	Naturell ost	1	1	1,5	3		
	Skinke	1	1	1,5	3		
	Mårpølse	1	1	1,5	3		
	<b>Brød/kaker</b>						
	Knekkebrød						
	Pitabrød	1 pk	1 pk	2,5	5		
	Lumpe	1 pk	1 pk	2,5	5		
	Tørket egg/tettpaket					1 år kjøøl	
	Eggepulver						
	Egg						
	Brød	12 stk				2-3 mnd frossent	
	Revet kokos	1 pk	1 pk	1 pk	2 pk	1 år	
	Melis	1 pk	1 pk	1,5 pk	3 pk		
	Natron	2 pk	6 pk	12 pk	24 pk		
	Sirup	1 boks	1 boks	1 boks	1 boks		
	<b>Middager/middagstilbehør</b>						
	Posegrøter	1 pose	1 pose	3 poser	6 poser		
	Potetmos	1 pose	2 poser	5 poser	10 poser		
	Fiskegrateng	1	2	3	6	1 år frossent	
	Tortilla	1 pk	2 pk	3 pk	6 pk		
	Tacoskjell	1 eske	1 eske	1,5 esker	3 esker		
	Frossen pottes frites	1 pose	1 pose	1,5 pose	3 poser		
	Chicken Ticka mix	1	1	3	6		
	Middagsauer på glass	2	6	12	24		Corma, curry, spaghettisauus osv.
	Lasagna Mix	1	1	3	6		
	<b>Krydder og tilsetninger</b>						
	Pestoglass	1	1	3	6	1 år	
	Tacomix poser	1	2	3	6		Brukes også for å smaksette Soya
	Hot Taco saus på glass	1	2	3	6		Brukes også bla til pitabrød
	Raita	1	1	3	6		
	Syltepulver						
	Hvitløk	1	1	2	3		

Matvarelaget for en voksen person		1 måned	3 måneder	6 måneder	1 år	Lagringstid	Kommentar
Vareslag		1	1	1	1		
	Cajennekrydder	1	1	1	1		
	Oregano	1	1	1	2		
	Aromat	1	1	1	2		
	Curry	1	1	1	2		
	Cumin	1	1	1	3		
	Kanel	1	1	1	2		
	Sukkerkulør	1	1	1	2		
	Soyasaus	1	1	1	2		
	Ketschup	1	1	1	2		
	Muskat	1	1	1	1		
	Rosmarin	1	1	1	1		
	sitronpepper	1	1	1	1		
	Paprika	1	1	1	1		
	eddik	1	1	1	1		
	<b>Snacks (Hva ønsker du/dere?)</b>						
	Kjeks						
	Godteri						
	Potetgull						
	Popcorn						
	Bær					6 mndeller mer i fryseren	
	Svisker						
	Iskrem					2 mnd i fryser	
	Sjokolade					2 år	
	<b>Drikke</b>						
	Saft (2 literflasker)	1	1	1,5	3		
	Teposer	1 boks	1 boks	1,5 boks	3 bokser		
	<b>Diverse (Hva trenger du/dere?)</b>						
	Vaskemiddel						
	Tøymykner						
	Oppvaskmaskinmiddel						
	Dusjsåpe						
	Håndsåpe						
	Shampoo kombinert						
	Krem for tørr hud						
	Bomulipads						
	Tørkerull						
	Servietter + lys						
	Ansiktskrem						
	Renskekrem						
	Maskaralebestift						

