

Matplan for Norsk/Svensk Grønlandsekspedisjon 2007

Frokost per måltid

Disse har vi 30 stykk av hver

Ingredienser	Tørrvekt i g (vekt)	Kj per 100 g.	Kj i alt
Havregryn/korn	150	1520	2280
Tørrmelk	30	2100	630
Sukker	40	1700	680
Rosiner	25	1420	355
Smør	30	3000	900
Salt og kanel	10	0	0
		Totalt til frokost	4845

Lunsj per måltid

Disse har vi 30 stykker av hver

Enkelte dager har vi byttet ut Turkake med real turmat eller Wildlife food

Ingredienser	Tørrvekt i g (vekt)	Kj per 100 g.	Kj i alt
turkake	250	2000	5000
sjokolade	150	2000	2000
nøtter	100	2700	2700
søt drikke	50	2500	1250
		Totalt til Lunsj	10950

Middag per måltid

Disse har vi 30 stykker av hver.

Ingredienser	Tørrvekt i g (vekt)	KJ per 100 g	Kj i alt
Real turmat	140	1810	2534
Potetmos	100	1540	1540
olje	25	3700	925
snop	50	2000	1000
		Totalt til Middag	5999

EkstraGode middager ”søndagsmiddager”

Disse har vi med 5 stykker: Denne er beregnet på 6 personer

Ingredienser	Tørrvekt i g (vekt)	KJ per 100 g.	Kj i alt
Div. ulike kjøtt	360	1465	5274
Gryte 3 pakker	276	1370	3781,2
Sopp	50	1212	606
Tørrmelk	100	2100	2100
Ris	800	1510	12080
løk	30	1125	337,5
olje	150	3700	5550
Total av en søndagsmiddag	29729	Totalt for alle 5 midaggene	148645
		Per pers totalt for alle 5 middagene	24774

Oppsummering:

Dettet gir et gjennomsnitt på Ca 21200 KJ per pers i 32 dager