



NUKs KOKKE- HÅNDBOK

En liten håndbok for kokker på NUKs
leirer og arrangementer.





Forord

Kokkehåndboken er en enkel guide til hvordan være kokk et av NUKs sentrale arrangement. Det er dermed noen regler som gjelder de sentrale arrangement som ikke gjelder for, for eksempel, distriktstreff eller konfirmanthelger arrangert av menigheter. Håndboken gir deg nyttige tips til hvordan du skal handle inn mat, hvordan maten kan lages både praktisk og økonomisk, forslag til meny, regler om hygiene mm., men er ikke det endelige svaret på hvordan å være kokk på et arrangement.

Om du ønsker mer hjelp, ta kontakt enten med ledertreningsutvalget eller kontoret, så kan de sette deg i kontakt med en erfaren leirkokk. Ledertreningsutvalget tilbyr av og til kurs for kokker (eller personer som ønsker å være kokk).

Lykke til som leirkokk!

REVISJONER:

1. utgave: ukjent

Rev.: 2016 - ny layout (Maria Bjørnland), korrektur og oppdatering av innhold (Marius Benedict Horn, fra leirhåndboken)

Rev.: 2020 - Oppdatering og utviding av innhold (Ivan Vu, Angelica Pirela, Stephen Trotter og Monique Vassvåg)



INNHold

KAPITTEL 1	VALG AV KOKKER.....	1
1.	ANSVARSFORHOLD	1
2.	KRAV	2
KAPITTEL 2	PLANLEGGING OG MATLAGING	3
1.	PLANLEGGING	3
A)	MENY.....	3
2.1.A.1.	ALLERGIER OG INTOLERANSER.....	4
B)	LOGISTIKK.....	6
2.1.B.1.	MENGDEBEREGNING.....	6
2.1.B.2.	TIDSBEREGNING	6
C)	INNKJØP OG ØKONOMI.....	7
KAPITTEL 3	HYGIENE OG MATSIKKERHET	10
KAPITTEL 4	TIPS TIL KOKKEN	11
KAPITTEL 5	MENYFORSLAG OG MENGDEBEREGNING.....	13
	<i>Gulsrud 2014 - Meny.....</i>	<i>15</i>



MAT OG KOKKEKUNST

Kapittel 1 Valg av kokker

Leirsjefen finner kokk samtidig som han eller hun finner leirteam. Kokken kommer i tillegg til ledere og prest. Det er kun en person som er kokk og har hovedansvar for mat og hygiene, resterende er kjøkkenhjelper. Kokken på et sentralt NUK arrangement skal være over 18år. Hvis man ønsker å ha med en kjøkkenhjelp under 18år, skal dette avtales og godkjennes på forhånd – leirsjef tar kontakt med kontaktpersonen sin i Leirutvalget om dette. Da kokkene skal jobbe tett sammen, er det ønskelig at kokken finner sin assistent på egenhånd, og at denne så godkjennes av leirsjefen.

På Landsmøtet 2019 ble det vedtatt å justere antall kokker/kjøkkenhjelper man kan ha på et arrangement:

- Hvis det er 0-29 personer på arrangementet – 1 kokk
- Hvis det er 30-59 personer på arrangementet – 1 kokk og 1 kjøkkenhjelp
- Hvis det er 60-89 personer på arrangementet – 1 kokk og 2 kjøkkenhjelper.
- Hvis det er mer enn 90 personer – 1 kokk og 3 kjøkkenhjelper.

1. Ansvarsforhold

Som nevnt over skal kokken være over 18år. Dette er fordi det er kokken som til syvende og sist har ansvaret for alt som skjer på kjøkkenet – fra tilberedning av mat til oppvask. Det skal ikke være personer under 18år på kjøkkenet uten en kokk/kjøkkenhjelp eller leder til stede (som for eksempel ved oppvask).

Kjøkkenhjelper kan jobbe alene på kjøkkenet, ved behov, men det er fortsatt kokken som har ansvar for at kjøkkenhjelpen tilbereder mat hygienisk og i henhold til allergier.

Kjøkkenhjelp under 18år skal ikke tilberede mat uten oppsyn fra kokk.

Det er leirsjef som er ansvarlig for økonomien på leir, og dermed matbudsjettet, men kokken skal sørge for å sette opp en meny som er innenfor de rammene som er satt. Kokk og leirsjef må samarbeide om matbudsjettet, siden kokk/kjøkkenhjelp ofte gjør innkjøp og bør levere kvittering til leirsjef så fort som mulig slik at leirsjef får ført det inn i leirregnskapet. På grunn av ansvarsforhold



på kjøkkenet, anbefales det at man bruker kjøkkenhjelp eller en annen leder for å gjøre innkjøp, slik at kokken ikke er langt unna kjøkkenet om noe skulle skje.

2. Krav

NUK er takknemlig for alle frivillige som stiller opp som kokk, men vi stiller også noen krav til kokker, ikke i form av fagbrev eller utdanning, men i forhold til kunnskap om rollen og ansvaret som medfølger. Kokken og kjøkkenhjelper er ofte litt usynlige på leir, til tross for at man ser resultatet av arbeidet deres flere ganger om dagen – men uten mat og drikke, duger helten ikke! Så det viktigste er at du, som kokk, trives på kjøkkenet og finner glede i å tilberede mat for deltakere og ledere.

Som kokk forventes det at:

- Du gjør det kjent med rutiner og regler på kjøkkenet/leirstedet du er kokk på – det er ofte en HMS-perm tilgjengelig som du bør lese. På Mariaholm skal kokken signere for at han/hun har lest og gjort seg kjent med HMS-permen.
- Du tar ansvar for renhold på kjøkkenet
 - Dette betyr ikke at du selv må vaske, men du må si ifra til ledere/leirsjef hvis de ikke har gjort ordentlig rent etter et måltid
- Du tilbereder mat med hensyn til allergier og intoleranser
 - Et tips er å snakke med deltakere/ledere som har allergier og intoleranser og avklarer med dem om behovene sine.
- Du utformer en meny som gjenspeiler et sunt og variert kosthold
- Du holder deg innenfor budsjettet du er gitt.



Kapittel 2 Planlegging og matlaging

1. Planlegging

Å lage mat for mange personer handler først og fremst om logistikk og planlegging: **ting tar tid**. Som kokk får du ofte ikke anledning til å delta på resten av programmet fordi **ting tar tid** – å skjære en løk tar et minutt, men hvis du skal skjære femten stykker, så tar det lengre tid. Dermed er planlegging og logistikk kanskje den viktigste delen av å være kokk – jo bedre planlagt og realistisk logistikken din er, jo mindre stressende er det å være kokk. Planleggingsprosessen består av to deler: hva du skal lage og hvor mye tid du trenger til å lage det.

a) Meny

Først må du finne ut hvor mange måltider du må tilberede. Dette er avhengig av hvorvidt det er et ukes-arrangement eller et helgearrangement, og at du snakker med leirsjef og praktisk. Tidspunkt for måltid må avklares med leirsjef og praktisk, og det er ditt ansvar at måltidene er med jevne mellomrom. Det bør ikke være mer enn 4-5 timer mellom hvert store måltid, med mindre man har et mellommåltid.

Vi kommer tilbake til matbudsjettet senere, men NUK legger opp til tre hovedmåltid pluss et mellommåltid (frukt/kjeks): Frokost, lunsj og middag. Selv om mange deltakere er vant til kveldsmat, så er det ikke i budsjettet. Her kan man gjerne tilby oppvarmede middagsrester eller brødmat hvis man har ekstra. Husk bare at **ting tar tid**, og hvis det er et kveldsmåltid etter aftenbønn, så må noen vaske opp etterpå slik at kokken kommer til et rent kjøkken neste morgen. Det er et menyforslag bakerst i håndboken, men i store trekk så kan de forskjellige måltidene legges opp slik:

- Frokost – brødmat (brød m. pålegg), havregrøt/frokostblanding/müsli
 - Hvis man har penger i budsjettet eller rester, så kan man gjøre litt ekstra, for eksempel pannekaker eller egg og bacon – det er sjeldent mulig å gjøre dette hver dag, men på en ukes leir kan man prøve å få det til en dag.
- Lunsj – kan enten være brødmat eller en varmrett, det avhenger av budsjettet og logistikken.
 - Lunsj er et måltid hvor man gjerne kan gjøre noe med middagsrester fra tidligere dager.
- Frukt og kjeks



- Middag – en varmrett, og kanskje en dessert ved passende anledning (temafest/avslutningsfest).

2.1.a.1. Allergier og intoleranser

Allergier/intoleranser og diett/kosthold er to forskjellige ting – allergier/intoleranser er medisinske, mens diett/kosthold ofte er valg (dog kan være valgt av medisinske årsaker). Det er dermed forskjell på en vegetarianer, som ikke spiser kjøtt, og en som av medisinske årsaker ikke kan bryte ned proteiner fra rødt kjøtt – hvordan vet du hvilken det er? Du finner ut ved å snakke med personen. Det er alltid lettere å snakke med personen selv enn det er å gjette seg frem til hva som er greit og hva som ikke er det. Det har hendt at noen har sagt de er vegetarianer fordi de ønsker å *reduere* mengden kjøtt de spiser, men har spist kjøttretter likevel fordi det så godt ut – det er frustrerende å finne ut i etterkant, for da bommer man fort på mengdeberegningen og det er kjipt når det går tomt for mat før folk er mette. Av erfaring kan det være lurt i forkant av leir å snakke med de som har laktoseintoleranse. Ofte vil det være store variasjoner i alvorgrad. Flere skriver seg gjerne opp med laktoseintoleranse, men spiser mat med laktose. Da laktosefrie produkter ofte er dyrere enn vanlige, kan det være greit å avklare dette på forhånd.

Du skal, så langt det lar seg gjøre, respektere folks valg av kosthold. Det kan dermed være lurt å sette seg inn i hva de innebærer og hvordan det påvirker din logistikk. Noen ganger er det enkelt – hvis du har en vegetarianer, pescetarianer, og veganer, så kan alle få servert vegansk. Men, hvis en av dem i tillegg har, for eksempel, cøliaki (glutenallergi), så må du kanskje tenke litt annerledes.

Første og viktigste med tilberedelse av mat med hensyn til allergier/intoleranser er hygiene og minskning av faren for kryss-smitte. Hvis du har hakket nøtter, så må kniv, fjøl, og arbeidsområde vaskes grundig før du tilbereder noe annet der (om det er noen med nøtteallergi på arrangementet). Konsekvensen av at noen får en allergisk reaksjon kan være livstruende, så det er bedre å være på den sikre siden – sjekk ingredienslisten og lag allergi-vennlig mat.

Her er de åtte vanligste allergiene/intoleransene:

- Egg
- Melk (deriblant laktose)
- Peanøtter
- Trenøtter (hasselnøtt, valnøtt)



- Soya
- Hvete (gluten/cøliaki)
- Skalldyr
- Fisk

Matvareprodukter i Norge skal ha tydelig merking av allergener i ingredienslisten, de er ofte **fremhevet**, understreket, I STORE BOKSTAVER, eller **skrevet i en annen farge**. Disse 14 allergenene er alltid merket i norske produkter (og det er ganske standard innenfor EU, så det er ganske likt i Sverige):

- Kornslag som inneholder gluten (hvete, rug, havre, eller blandinger av disse)
- Skalldyr
- Egg
- Fisk
- Peanøtter
- Soyabønner
- Melk
- Nøtter (mandler, hasselnøtter, valnøtter, etc.)
- Selleri
- Sennep
- Sesamfrø
- Svoveldioksid og sulfitter
- Lupin
- Bløtdyr

Det er ikke garantert at du lager mat for noen som har en reaksjon på disse allergenene, men du skal alltid kunne se om et produkt du kjøper i butikken har spor av disse allergenene. Det er også lurt å vite at når du tilbereder mat med disse allergenene, at du vasker utstyr og arbeidsområdet mellom tilbereding av de forskjellige allergenene. Noen matallergier kan reagere med pollenallergier, men man må nesten regne med at de det gjelder sier ifra om det.

Nyttige ressurser for å lære mer om allergier/intoleranser eller forslag til matretter for personer med spesifikke allergier/intoleranser kan du finne på nettsidene til:

- Mattilsynet
 - [Her er en veileder for matlaging for barn](#)
- Norsk Cøliakiforening
- Norges Astma- og allergiforbund



- [De har et fint hefte om matallergier her](#)

Husk at **ting tar tid**, så hvis du må lage mat for personer med allergier/intoleranser, så må du beregne ekstra tid for dette. Det er kjipt om det blir glemt og de må sitte og vente på maten sin mens alle andre spiser.

Det er alltid greit å ha en liste over personer med allergier på kjøkkenet, lag egen meny for dem, og planlegg rettene deres separat. Spør alltid på begynnelsen av arrangementet om noen har glemt å melde ifra om allergier (det er alltid én ...). Det er også lurt, i starten av leiren, å snakke med alle som har meldt inn allergier og oppklare detaljer – reagerer de kun på rå frukt/grønnsaker, eller er det såpass alvorlig at du må unngå det helt?

b) Logistikk

Logistikk er rett og slett planlegging av hele prosessen – fra hvor mye varer du har/trenger til hvor mye tid du må ha for å tilberede maten og renhold. Det er dermed to ting man må tenke på: mengdeberegning og tidsberegning.

2.1.b.1. Mengdeberegning

Man vet ofte hvor mye man selv spiser, men det er vanskeligere å gjette hvor mye noen andre spiser. Det er stor forskjell på matbehovet til en deltaker på 8år og en på 17år. Man må også vurdere aktivitetsnivået på arrangementet – man trenger kanskje litt mer på en sportshelg enn en kurshelg. Til tross for dette så finnes det noen kalkyler som kan hjelpe deg i beregningen av hvor mye du trenger. Det vil naturligvis variere avhengig av hva slags retter du lager, men det er noen gjengangere. Bakerst i håndboken er det et menyforslag og regneark hvor man kan se mengde per person for en del råvarer (brukt på konfirmantleiren på Gulsrud 2014).

2.1.b.2. Tidsberegning

Prøv å ligg et måltid foran skjema – istedenfor å gjøre istand frokost samme morgen, gjør det kvelden før (etter middagsoppvasken er tatt), da kan du begynne på lunsj med en gang du har spist frokost, og når den er klar så får du begynt med middagen. Du sparer også mye tid ved å bruke rester som en del av lunsjretten, da bruker du mindre tid på skjæring og skrelling av råvarer til lunsj.



Prøv å ha i mente at hvis man har tid til overs så bør man se på hva man kan forberede til neste måltid eller neste dag.

Husk at **ting tar tid**, antageligvis mer enn du tror. Det tar kanskje bare en halvtime å steke en lasagne hjemme, men en stålbakk med 4kg lasagne tar mye lengre tid og er avhengig av utstyret tilgjengelig på stedet. Det er lettere å holde noe varmt enn å varme det opp, og det er deiligere for deg som kokk å vente på deltakere enn at deltakere venter på maten. Et tips kan være å skrive ned hva som skal gjøres i løpet av dagen, med ca. klokkeslett det må være gjort for å ha maten klar til neste måltid. På denne måten kan man kjapt få oversikt over hvordan man ligger an, og kan gi raskere beskjed til praktisk hvis man ser det blir forsinkelser.

Ettersom man øker arbeidskraften avhengig av hvor mange personer man skal lage mat for, så kan man beregne noenlunde samme mengde tid for å forberede visse måltider. Dette inkluderer ikke å dekke på bord og slikt, ettersom det ofte gjøres av deltakere/ledere.

- Frokost – det kan ta mellom 1-2timer å legge opp frokost, avhengig av hvor mange personer det er, hvor mye og hva slags pålegg det er, og om noe må skjæres (brød, grønnsaker og ost).
- Lunsj – Avhengig av om det er brødmat (som frokost) eller om det er en varmrett. Hvis det er oppvarming av rester, så kan man fint regne 1-2timer. Hvis man skal lage noe fra bunnen av bør man beregne mer tid. I Gulsrud-eksempelet, hadde de taco til middag på onsdag, og rester ble brukt til burritos til lunsj neste dag. Man sparte mye tid ved å ikke måtte skjære opp grønnsaker (det var allerede gjort dagen før), men det tok tid å rulle 50 burritoer.
- Middag – Beregn 3-4 timer, men det er avhengig av hva som er på menyen.
- Husk at oppvask kan ta alt fra 30minutter til en time, og du vil kanskje ikke jobbe mens deltakere og ledere vandrer rundt overalt på kjøkkenet.

c) Innkjøp og økonomi

Matbudsjettet på NUKs sentrale arrangement blir av og til justert, så leirsjef vil alltid få vite i forkant av leiren hva matbudsjettet er per person. Man kan alltså ta kontakt med kontoret for å finne ut selv.

- I 2020 var matbudsjettet på en ukesleir 320kr/person for barneleire/juniorleir og 360kr/person for ungdomsleir/påskeleirer.



- For helgarrangement var matbudsjettet 140kr/person

Det høres kanskje ikke ut som mye, men når man lager mat i store kvanta så er det nok. For leirene på Østlandet kan man av og til spare penger ved å handle i Sverige, mens for distriktsleirene må man bare forsøke å kjøpe så billig som mulig. Ikke kjøp brød til 25kr hvis man kan kjøpe en kneipp til 7kr – alternativt kan man bake selv hvis man føler seg trygg nok på det.

Hvis man er kokk på Mariaholm, så har NUK ofte lagt igjen mat i fryseren eller tørrvarer etter andre arrangement. **Hvis du legger igjen frys- eller tørrvarer husk å MERKE det godt og legg det i de hyllene som er forbeholdt NUK. Ikke legg igjen ting i kjøleskap eller kjølerommet med mindre du har avklart med neste gruppe at de vil ha det (hvis de kommer umiddelbart etter dere eller kort tid etter).** Det er fullt mulig å finne ut hva som er der og hvorvidt man kan bruke noe av det. På juniorleir og ungdomsleir kan man også ta kontakt med kokken på den foregående leiren (juniorleir ringer barneleir Øst, ungdomsleir ringer juniorleir) og høre hva de har igjen og ikke kommer til å bruke.

Når du planlegger menyen og mengdeberegningen, kan du også sette inn pris på råvarene du trenger, og dermed få et estimat på hva alt kommer til å koste. Hvis du vet du kommer til å handle på nærbutikken, så kan det være greit å ta kontakt med dem på forhånd og sørge for at de kjøper inn ekstra varer slik at du ikke tømmer butikken for brød rett etter de åpner. Hold øynene åpne etter tilbud, og bruk gjerne kundekort som gir rabatter.

Når man kjøper inn råvarer så er det viktig å planlegge nøye. Finn ut hvor du skal kjøpe ting, og hva du skal kjøpe der. Ikke lag én stor handleliste, del den opp på en måte som gjør det lett å være effektiv – en liste med meieriprodukter, en med kjøtt, en med pålegg, osv. Hvis du har med deg ledere på handleturen, sørg for at listen du gir dem er detaljert nok til at de ikke må ringe deg/finne deg og be om oppklaringer. For eksempel, ikke bare skriv 3kg sukker når du vet at du egentlig trenger 3kg *brunt sukker* – Hvis det er noe spesifikt du vil ha, sørg for at personen som skal plukke det for deg vet hva du vil ha. Igjen, et eksempel fra Gulsrudleiren: hvis det bare står «250 tortilla» på listen, og det finnes store eller små, så vet ikke lederen som skal plukke den varen om du har regnet med at det er store eller små tortillaer. Hvis man regner 5 små eller 4 store, så er det en forskjell på 50 tortillaer. Det er dyrt å kjøpe feil eller for mye.



Hvis du, eller noen andre, legger ut for råvarer med ditt private kort, så **må du levere bilag/kvittering til leirsjef**. Ingen kvittering, ingen refusjon. Ha en konvolutt eller mappe hvor du legger kvitteringer, og gi den til leirsjef på slutten av leiren. Eller gi leirsjefen kvitteringen med en gang. Det er leirsjef som får utbetalt leirkassen og som skal levere regnskapet, så de kan refundere deg med en gang, men hvis de ikke leverer kvittering så må de tilbakebetale midler som ikke er regnskapsført.



Kapittel 3 Hygiene og matsikkerhet

Kokken har ansvar for hygiene på kjøkkenet (og varelager/kjølerom). Det skal veldig lite til for at folk blir syke hvis det er dårlig hygiene på kjøkkenet.

- Oppbevar matvarer på et eget avlukket og rent sted. Ikke la tørrvarer stå framme på kjøkkenet; få det inn i skap eller lignende.
- Dekk til åpne beholdere.
- Pass på å holde kjølevarer kalde hele tiden og få dem fort inn i kjøleskapet eller kjølelageret etter matlagingen.
- På lager/kjølerom – hold orden og hold råvarer og tilberedt mat adskilt, hold matgrupper adskilt (meieri på et sted, kjøtt et sted, etc.)
- Sjekk datoer på alt, spesielt hvis du ikke selv har kjøpt det.
- Vask hendene før og etter all kontakt med mat – det beste er å bruke både håndsåpe og antibakteriell såpe/krem.
- Bruk engangshansker.
- Bruk alltid rene klær eller forkle.
- Ha god personlig hygiene:
 - Dusje hver dag på leir (etter å ha stått på kjøkkenet en hel dag, så vil du nok uansett ta deg en dusj)
 - Pass på at det er rent under neglene, klipp gjerne neglene slik at de er korte
 - Dersom langt hår, bruk hårstrikk eller hårnett.
 - Ta av ringer, klokker, anheng, armbånd, o.l.
- Vask kjøkkenet etter bruk, også klær som er blitt brukt til å lage mat, så det er rent til neste gang.
- Sørg for at lederteamet vet hva som forventes av dem når de har ansvar for oppvask etter måltid – gi dem gjerne en omvisning på kjøkkenet slik at de også blir kjent med det.
- Kokk eller kjøkkenassistent bør være tilstede eller lett tilgjengelig ved oppvask etter måltid.



Kapittel 4 Tips til kokken

- **Ting tar tid**
- **Ha det gøy på kjøkkenet** – lytt til musikk, snakk med hverandre. Er det god stemning på kjøkkenet så smitter det over på resten av leiren.
- **Bruk skarpe kniver** – sløve kniver er farlige.
- Bli kjent med kjøkkenet på forhånd – snakk med noen som har lagd mat på leirstedet før, eller planlegg å besøke stedet på forhånd slik at du får sett hva slags utstyr de har. Hvis du ikke er vant til å bruke en gasskomfyr så kan ting ta litt mer tid, eller ting kan gå fortere hvis leirstedet har en kombidamper (ovn som kan steke eller dampe mat).
- Bli kjent med utstyret på stedet. Mange har ikke fått med seg at det er en automatisk potetskreller på Mariaholm, for eksempel, og blir irritert når de får vite det etter de har skrelt 15kg potet. Industrikjøkken (som det er på leirsteder) har ofte utstyr som er designet for å gjøre livet til kokken lettere.
- Snakk med tidligere kokker på leir om tips og triks.
- Hvis du er interessert i å lære mer om å være kokk på leir, snakk med ledertreningsutvalget om kokkekurs.
- Pass på å gjøre menyen variert, og eksperimenter gjerne litt – krydder er ofte billig og kan piffe opp en rett. Bare trauste middagsretter er ikke morsomt å få servert gjennom hele leiren. Få lederteamet til å gi innspill til menyen – hvis de får mat de selv har forespurt så blir de glad, og glade ledere er lik glade deltagere.
- Husk også at det som funker på barneleir funker kanskje ikke på ungdomsleir, og vice versa. Barn vil gjerne like mildere smaker, og vil være mindre eksperimentelle med smaker og konsistenser enn eldre deltakere. Dette gjelder også med tanke på mengdeberegninger. Man vil beregne mindre mat på barn enn på en leir full av ungdommer midt i puberteten. Se vedlegg om mengdeberegninger for mer tips og info om dette.
- Gå gjennom morgendagens meny og fordel oppgaver. Det gir også kjøkkenassistenten/kjøkkenaspiranten anledning til å stille spørsmål.
- Snakk med leirsjef om man kan ha en kjøkkengruppe som aktivitetsgruppe når det er behov for mer arbeidskraft på kjøkkenet.
- Ikke bruk kjøkkenet som en form for avstraffelse (bortsett fra å gi deltakere en litt kjipere oppgave under oppvasken eller en ekstra oppvask). Å bruke matlaging som avstraffelse kan gjøre kokken og kjøkkenassistenten til «kjipe» figurer uten at de får mulighet til å forandre det inntrykket under andre aktiviteter (fordi de står på kjøkkenet og lager mat).



- Planlegg arbeidet ditt – finn frem alt du trenger til å lage retten du holder på med.
- Hvis man har med seg kjøkkenassistent eller kjøkkenaspirant, så er god kommunikasjon viktig. Ikke anta at de vet hvordan du vil ha ting skåret eller har teknikken på plass for å jobbe effektivt.
- Hold oversikt over hva som er på lageret/kjølerom slik at du ser hva du trenger mer av underveis. Når frokost ryddes inn, se hvor mye som er spist av forskjellige typer pålegg, så kan du justere det neste gang. Det er også veldig viktig å holde oversikt hvis åpner for at deltakere kan få kveldsmat. Det hender at folk bare forsyner seg av ting inne på kjølelageret.
- Kommuniser med praktisk. Det er praktisk som passer på programmet på leir, og bør få vite om maten blir forsinket eller er ferdig tidlig, da kan praktisk justere programmet.



Kapittel 5 Menyforslag og mengdeberegning

Denne menyen ble brukt på Konfirmantleiren (Gulsrud) i 2014. Beregningen bestod av tre tall: antall personer, porsjonstørrelse per person, og total mengde. Dette gjorde det lett å justere porsjonstørrelsen for å passe rammene av matbudsjettet.

Nedenfor er en tabell med en generell mengdeberegning. Husk at denne er veiledende, og ment for å gi en generell pekepinn når du skal i gang med å lage en matplan og handleliste for leiren: **det varierer mye avhengig av aktivitetsnivået på leir og fra person til person (kroppstørrelse, alder, kjønn, etc.)**. Nedre grense er lite aktiv (mindre enn 60min fysisk aktivitet hver dag), mens øvre er svært aktiv (mer enn 60min fysisk aktivitet hver dag). Det er altså et ganske stort slingringsmonn, og man vil aldri kunne tilfredsstille alle – du skal bare gjøre det beste du kan.

Man kan bruke makrogrupper (karbohydrater, protein og fett) for å raskt beregne mengder. Karbohydrater er enten sukker, stivelse eller fiber og finnes i grønnsaker, frukt, og kornprodukter (brød, ris, pasta, etc). Mange tenker bare på kjøtt når man snakker om proteiner, men man finner også masse protein i egg, bønner og erter, samt noen meieriprodukter. Du finner et veldig godt kostholdsverktøy og menyplanlegger (fra Helsedirektoratet og Mattilsynet) på: www.kostholdsplanleggeren.no

Aldersspenn	Mengde per dag (gutter)	Mengde per dag (jenter)	Anbefalt kaloriinntak
Barn (6-9)	43-81g fett 192-309g karbo 38-91g protein	40-76g fett 180-287g karbo 36-85g protein	1,400-1,800
Junior (10-13)	60-105g fett 268-402g karbo 53-120g protein	55-100g fett 246-380g karbo 50g-110g protein	2,000-2,400
Ungdom (14-17)	75-134g fett 338-500g karbo 68-150g protein	62-111g fett 282-422g karbo 56-125g protein	2,200-3,000
Voksen (18+)	78-190g fett 354-694g karbo 70-213g protein	62-150g fett 289-571g karbo 56-170g protein	2,200-4,200



Eksempel (tirsdag på eksempelet under) – deltakere 14-15år pluss ledere. Merk at dette ikke er 100% nøyaktig, men en grov beregning. Det man fort ser er at det er godt innenfor de verdiene på den forrige tabellen.

Måltid	Spist	Ca.	Kalorier
Frokost	2 skiver (first price kneip) med ost og skinke (og smør) pluss et glass melk	16.3g fett 53.9g karbo 28.5g protein	475.9
Lunsj	Stekt ris (vegetar) 1,5 porsjon	15.75g fett 90g karbo 22.5g protein	591.75
Frukt	1 banan	0.4g fett 25.5g karbo 1.3g protein	110.4
Middag	2 porsjon fiskegrateng og grønnsaker	52g fett 94g karbo 74g protein	1,140
Total		84.45g fett 263.4g karbo 126.3g protein	2318.05

**Gulsrud 2014 - Meny**

Søndag	Tid	Måltid
Middag	5.30pm	Spaghetti med tomatsaus, med salat og hvitløksbrød
Mandag	Tid	Måltid
Frokost	9.15am	Brød og pålegg
Lunsj	2pm	Tomatsuppe med pastarester
Frukt og kjeks	5pm	Frukt (eple, appelsin, banan)
Middag	7.30pm	Kyllinglår, pizza, salad og ispinne
Tirsdag	Tid	Måltid
Frokost	9.15am	Brød og pålegg
Lunsj	2pm	Stekt ris
Frukt og kjeks	5pm	Frukt
Middag	7pm	Fiskekrateng + grønnsaker
Onsdag	Tid	Måltid
Frokost	9.15am	Brød og pålegg
Lunsj (skriftemål)	1.15pm-3pm	Ostesmørbrød
Frukt og kjeks	4.30pm	Frukt
Middag	7pm	Taco/Tortilla (kyllingkjøttdeig)
Skjærtorsdag	Tid	Måltid
Frokost	10.15am	Brød og pålegg
Lunsj	2pm	Burritos (rester fra taco)
Frukt og kjeks	5.30pm	Frukt
Middag	8pm	Lammelår, potatbåter, og saus
Langfredag	Tid	Måltid
Frokost	7.45am	Havregrøt + brød og begrenset pålegg
Lunsj	12.45pm	Brød og ost
Middag	5pm	Kikert-curry
Kveldsmat for de som fastet hele dagen	10.30pm	Skiver eller middagsrester
Lørdag	Tid	Måltid
Frokost	10.15am	Pannekaker/arme riddere
Lunsj (inkludert i P-OL)	1.30pm	
Snack (rester?)	5pm	Rester + Frukt
Middag	11pm	Forret: Bruschetta -- Hoved: hjemmelaget burger + potetbåter + hjemmelaget sennep + toppings -- Dessert: Cranachan
Påskedag	Tid	Måltid
Frokost (+ matpakke)	9.15am	Rester+brødmat



I tillegg til mengder, kategoriserte kokken råvarene utifra bruksområde – alt som skulle til salat var alltid merket grønt, tilbehør til middag (utenom salat) var en farge, mens hovedkomponentene var i sin egen farge. Dette gjorde det lettere å holde oversikt over hva man trengte til hvilken rett og hvor mye.

Søndag

Spaghetti med tomatsaus, med salat og hvitløksbrød	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Spaghetti	50	0.25	12.5	kg
Tomat	50	0.5	25	Stykk
Løk	50	0.25	12.5	Stykk
Selleri	50	0.25	12.5	Stykk
Gulrøtter	50	0.25	12.5	Stykk
Kjøttdeig	50	0.05	2.5	kg
Tomatpuré	50	0.005	0.25	l
Baguetter	50	0.33	16.7	stykk
Hvitløk	50	0.20	10	Stykk
Smør	50	0.02	1	kg
Salathode (isberg)	50	0.20	10	hoder
Tomat	50	0.25	12.5	Stykk
Agurk	50	0.25	12.5	Stykk
Mais	50	0.025	1.25	kg
Paprika	50	0.25	12.5	Stykk

Mandag

Frokost	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Brød	50	0.25	12.5	brød
Skinke	50	0.01	0.5	kg
Salami	50	0.01	0.5	kg
Leverpostei	50	0.01	0.5	kg
Smør	50	0.01	0.5	kg
Ost	50	0.01	0.5	kg
Syltetøy	50	0.01	0.5	kg
Müesli	50	0.025	1.25	kg
Melk	50	0.15	7.5	l
Juice	50	0.15	7.5	l

Lunsj - tomatsuppe med pastarester	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Tomater	50	0.125	6.25	kg
Kjøttbuljong	50	0.25	12.5	terninger
Gulrøtter	50	0.25	12.5	Stykk
Selleri	50	0.25	12.5	



Fruktpause	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Eple	50	0.25	12.5	Stykk
Banan	50	0.25	12.5	Stykk
Appelsin	50	0.25	12.5	Stykk
Druer	50	0.05	2.5	kg

Middag - kyllinglår, pizza, salat - dessert=iskrem	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Kyllinglår	50	2	100	Stykk
Tomatpuré	50	0.005	0.25	l
Tomater	50	0.5	25	Stykk
Hvitløk	50	0.1	5	Stykk
Ost	50	0.075	3.75	kg
Mais	50	0.02	1	kg
Skinke	50	0.02	1	kg
Paprika	50	0.2	10	Stykk
Sopp	50	0.02	1	kg
Ruccola	50	0.025	1.25	kg
Salathode	50	0.20	10	hoder
Tomat	50	0.25	12.5	Stykk
Agurk	50	0.25	12.5	Stykk
Mais	50	0.025	1.25	kg
Paprika	50	0.25	12.5	Stykk
Iskjeks	50	1	50	Stykk
Tress-is	50	0.1	5	l

Tirsdag

Frokost	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Brød	50	0.25	12.5	brød
Skinke	50	0.01	0.5	kg
Salami	50	0.01	0.5	kg
Leverpostei	50	0.01	0.5	kg
Smør	50	0.01	0.5	kg
Ost	50	0.01	0.5	kg
Syltetøy	50	0.01	0.5	kg
Müesli	50	0.075	3.75	kg
Melk	50	0.15	7.5	l
Juice	50	0.15	7.5	l

Lunsj - stekt ris	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Ris	50	0.2	10	kg
Egg	50	1	50	Stykk
Amerikansk blanding	50	0.2	10	kg



Fruktpause	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Eple	50	0.25	12.5	Stykk
Banan	50	0.25	12.5	Stykk
Appelsin	50	0.25	12.5	Stykk
Druer	50	0.05	2.5	kg

Middag - Fiskegrateng + grønnsaker	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Mel	50	0.02	1	kg
Melk	50	0.1	5	l
Makaroni	50	0.1	5	kg
Purre	50	0.1	5	Stykk
Torskfilet	50	0.1	5	kg
Egg	50	1	50	Stykk
Revet ost	50	0.025	1.25	kg
Smør	50	0.02	1	kg
Brokkoli	50	0.1	5	kg
Gulrøtter	50	0.1	5	kg
Blomkål	50	0.1	5	kg

Onsdag

Frokost	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Brød	50	0.25	12.5	brød
Skinke	50	0.01	0.5	kg
Salami	50	0.01	0.5	kg
Leverpostei	50	0.01	0.5	kg
Smør	50	0.01	0.5	kg
Ost	50	0.01	0.5	kg
Syltetøy	50	0.01	0.5	kg
Müesli	50	0.075	3.75	kg
Melk	50	0.15	7.5	l
Juice	50	0.15	7.5	l

Lunsj - ostesmørbrød	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Ost	50	0.04	2	kg
Brød	50	0.3	15	brød

Fruktpause	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Eple	50	0.25	12.5	Stykk
Banan	50	0.25	12.5	Stykk
Appelsin	50	0.25	12.5	Stykk
Druer	50	0.05	2.5	kg



Middag - Taco/Tortilla (chicken)	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Kyllingkjøttdeig	50	0.2	10	kg
Tortillas	50	5	250	stykk
Paprika	50	0.25	12.5	stykk
Mais	50	0.025	1.25	kg
Agurk	50	0.25	12.5	stykk
Tomat	50	0.25	12.5	Stykk
Salathode	50	0.2	10	hoder
Ost	50	0.1	5	kg
Salsa	50	0.03	1.5	l
Rømme	50	0.03	1.5	l
Nachos	50	0.1	5	poser

Skjærtorsdag

Frokost	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Brød	50	0.25	12.5	brød
Skinke	50	0.01	0.5	kg
Salami	50	0.01	0.5	kg
Leverpostei	50	0.01	0.5	kg
Smør	50	0.01	0.5	kg
Ost	50	0.01	0.5	kg
Syltetøy	50	0.01	0.5	kg
Muesli	50	0.075	3.75	kg
Melk	50	0.15	7.5	l
Juice	50	0.15	7.5	l
Lunsj - Burritos (reste-taco)	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Salathode	50	0.20	10	hoder
Tomat	50	0.25	12.5	Stykk
Agurk	50	0.25	12.5	Stykk
Mais	50	0.025	1.25	kg
Paprika	50	0.25	12.5	Stykk
Fruktpause	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Eple	50	0.25	12.5	Stykk
Banan	50	0.25	12.5	Stykk
Appelsin	50	0.25	12.5	Stykk
Druer	50	0.05	2.5	kg
Middag - lammelår, potetbåter, saus	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Lammelår	50	0.2	10	Kg
Hvitløk	50	0.2	10	Stykk
Potet	50	0.15	7.5	kg
Saus	50	0.1	5	l
Sjokoladecake	50	0.1	5	Stykk

**Langfredag**

Frokost	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Havregrøt	50	0.1	5	kg
Melk	50	0.1	5	l
Vann	50	0.15	7.5	l

Lunsj - Brød og Ost	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Brød	50	0.25	12.5	brød
Ost	50	0.04	2	kg

Middag - Kikert-curry	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Ris	50	0.075	3.75	kg
Løk	50	0.5	25	Stykk
Hvitløk	50	0.1	5	Stykk
Tomat	50	1	50	Stykk
Ingefær	50	0.05	2.5	Stykk
Kikerter	50	0.1	5	kg
Fløte	50	0.05	2.5	l

Kveldsmat	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Brødmat eller middagsrester				

**Lørdag**

Frokost -pannekaker/arme riddere	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Egg	50	2	100	Stykk
Mel	50	0.125	6.25	l
Bakepulver	50	0.75	37.5	tsp
Melk	50	0.1	5	l
Brød	50	0.15	7.5	brød
Skinke	50	0.01	0.5	kg
Salami	50	0.01	0.5	kg
Leverpostei	50	0.01	0.5	kg
Smør	50	0.01	0.5	kg
Ost	50	0.01	0.5	kg
Melk	50	0.1	5	l
Juice	50	0.1	5	l
Rester + Eple, Appelsins, Banan	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Eple	50	0.25	12.5	Stykk
Banan	50	0.25	12.5	Stykk
Appelsin	50	0.25	12.5	Stykk
Druer	50	0.05	2.5	kg
Rester			0	
Middag - Bruschetta, burgere, potetbåter, cranachan	Personer	Porsjon per person	Total	Enhet
Brød	50	0.1	5	brød
Pesto	50	0.1	5	glass
Tomat	50	0.2	10	Tomat
Kjøttdeig	50	0.1	5	kg
Egg	50	0.1	5	Stykk
Burgerbrød	50	1	50	Stykk
Salathode	50	0.2	10	hoder
Tomat	50	0.25	12.5	Stykk
Ost	50	0.05	2.5	kg
Agurk	50	0.2	10	Stykk
Potet	50	0.15	7.5	kg
Fløte	50	0.1	5	l
Honning	50	0.02	1	l
Havregryn	50	0.025	1.25	kg
Bringingebærsyltetøy	50	0.04	2	l
Bringingebær	50	0.05	2.5	kg

Søndag

Frokost

Rester og brødmat

”

NO ONE IS
BORN A
GREAT
COOK,
ONE LEARNS
BY DOING.