

Innehåll i Länsstyrelsens krislådor under Krislådeutmaningen 2022

Torrvaror

Pulverpotatismos

Mjök /vegetabilisk mjölkersättning

Snabbtillagad pasta, nudlar, matgryn eller ris

Havregryn, rågflingor, mjöl eller frukostflingor, musli

Pulversoppa (kantarell)

Hårt bröd och kex (Falu Råg-Rut)

Mjukt bröd med lång hållbarhet, t.ex. tortilla

Mandel, valnötter eller solrosfrön

Torkad frukt (aprikoser)

Choklad, kexchoklad, energibars

Konserver

Mjukost eller annat hållbart pålägg

Kött- och fiskkonserver, till exempel köttfärsås, tonfisk, makrill i tomatsås, ravioli,

laxbullar, köttbullar, kokt kött, Bullens pilsnerkorv, Chili con carne

Ätfärdiga bönor och linser röda linser)

Soppkonserver (Soldatens ärtsoppa)

Tomat- och grönsakskonserver, grytbaser och pastasåser, majs

Frukt- och bärkonserver (tre burkar)

Sylt, fruktmos eller marmelad (äppelmos)

Fruktkräm (aprikos), färdigblandad blåbärs- och nyponsoppa

Övrigt

Rapsolja, ättika och vitvinsvinäger

Pulverkaffe, te, kakao

Honung, socker

Joderat salt, buljongtärningar, tomatpuré, ketchup, olika smaksättare och

kryddblandningar (timjan)

Mjöl, bakpulver och torrjäst

Måltidsdryck (3 st)

**Understrukna varor finns med i Länsstyrelsens krislåda. Övriga varor är alternativ.
Urvalet är baserat på Livsmedelsverkets rekommendationer för mat i kris:
www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/livsmedel-vid-kris/matforrad**