

Eksempel på beredskapslager for en familie på fire

Matvarer	Pris hentet fra	Enhetspris	Antall	Totalt
Vanndunk 20 l per pers	Biltema	90	4	360
Knekkebrød	Wasa Husman 260g, Oda	18	4	72
Havregryn	Lettkokt havregryn, Oda	25	1	25
Pasta	Prima lavpris makaroni, 1 kg, Oda	20	1	20
Ris	Jasminris prima, 4 kg, Oda	70	1	70
Skinke	Picnic-skinke, 325 g, Oda	60	2	120
Posesupper	Toro Tomatsuppe m makaroni, Oda	25	2	50
Turmat	Monsens Turmat, SportOutlet	50	12	600
Energibarar	Snackbar m sjokolade, Oda	26	4	104
Kjeks	Bixit, Oda	37	1	37
Nøtter	Nøtte & Fruktmiks 350 g, Oda	42	1	42
Sjokolade	Melkesjokolade, 200g, Oda	55	1	55
Kaffe	Friele frokostkaffe, filtermalt 500g, Oda	126	1	126
Kakao	Sjokoladedrikk, Rett i koppen, 10 stk, Oda	50	1	50
Ketchup	Idun Tomatketchup, Oda	46	1	46
Kanel	Oda	32	1	32
Sukker	Dan sukker, 1 kg Oda	35	1	35
Bønner	Kidneybønner, Oda	13	2	26
Linser	Røde linser, 500g	32	1	32
Tubeost	Skinkeost Kavli, Oda	36	2	72
Leverpostei	Stabburet leverpostei 200 g, Oda	25	2	50
Nugatti	Nugatti, 500 g, Oda	40	1	40
Honning	Norsk honning, 350 g, Oda	93	1	93
Utstyr				
Stormkjøkken	Biltema	429	1	429
Kokeapparat	Biltema	299	1	299
Gass	Gassbeholder, 450 g/900 ml	70	1	70
Rødsprit	1 liter, Biltema	50	1	50
Våtservietter	Oda	12	3	36
Antibakteriell gel	500 ml, Biltema	20	1	20
Førstehjelpststyr	Førstehjelpspute, biltema	149	1	149
Diverse				
Jodtabletter	(10 tab) farmasiet.no	189	1	189
Paracet	500 g, 20 stk, Oda	36	1	36
Toalettpapir	3 lag, 8 stk, Oda	52	1	52
Lommelykt med ekstra batterier	Biltema	299	1	299
Stearinlys	Kronelys, 6 stk, Oda	65	1	65
Batteridrevet radio	Biltema	329	1	329

Powerbank	Biltema	199	1	199
Batterier AA	10 stk, Oda	25	1	25
Batterier AAA	10 stk, Oda	49	1	49
Fyrstikker	8 stk, Nitedals, Oda	24	1	24
Bind	Libresse ultra normal wing	29	1	29
Tamponger	o.b. ProComfort, 16 stk.	16	1	16
Totalt kroner				4522

Prisene er hentet fra [Oda.no](https://oda.no), SportOutlet.no, Farmasiet.no og Biltema i perioden 12.-18. februar. Vi har brukt de rimeligste alternativene.