

# KVELDSMAT / TOAST - 2018/2019 -

LSLK Gruppe K1, K2 + Trim  
(oppdatert pr 9.9.2018)



**Tirsdager** kl 20.00 i Trønderhallen (svømmerne kommer opp fra bassenget/landtrening ca kl.20.15).

**På tirsdager i skoleferiene/helligdager serveres ikke kveldsmat.**

Toastjern, pappasjetter/servietter og plastkopper er i et lagerrom ved tribune inngang C. Spør i resepsjonen i Trønderhallen om nøkkel.

Det finnes plastkopper (flergangsbruk) som tilhører LSLK, disse står i en hvit kasse sammen med toastjern. Vi får bruke oppvaskmaskinen til Trønderhallen, hør med dem ang. riktig bruk!

Forslag til mat for ca.20-30 svømmere er:

- Toast med fint og grovt brød (5-7 stk) dvs. **4 skiver p.pers**
- Skinke (3-4 pk), hvitost (3-4 pk), ketchup og grillkrydder (sjekk om det er behov før innkjøp)
- Ev. litt frukt eller det dere vil servere dem.
- Melk (5-7 liter)
- Sjøkopulver (sjekk beholdning også her)
- Juice 2-3 liter og vann. Juicen kan blandes med vann, ta med mugger selv eller lån av foreldreforeningen, de står i kjelleren på Trønderhallen.

Familien som med uthevet skrift har hovedansvaret, og tar kontakt med den andre for å avtale innkjøp og servering. Dere deler kostnadene.

**NB! Ta en kjapp tur innom Trønderhallen og tell opp/spør trener hvor mange som er på trening så unngår dere å handle inn for mye.**

Dersom det ikke passer for dere når dere er oppsatt, så bytt med noen andre på lista.

PS: Det er lov og gå utom denne lista og lage en annen type kveldsmat!

Dato	Fornavn	Etternavn	Foresatte
11.september	Beeke Katharina	Horn	Jens Wilhelm Horn: <a href="mailto:Jens.Horn@hnt.no">Jens.Horn@hnt.no</a> , 95098638
	Edel Liljedal	Nordbakken	Inger Liljedal: <a href="mailto:inger.liljedal@ntebb.no">inger.liljedal@ntebb.no</a> , 90029435
18.september	Bente Mika Ellen	Tiarks	Henning Tiarks: <a href="mailto:hetia@norconsult.no">hetia@norconsult.no</a> , 91172397   Angelique Tiarks: <a href="mailto:Angelique.Tiarks@ntebb.no">Angelique.Tiarks@ntebb.no</a> , 46841124
	Elena	Dalen	Maria Dalen: <a href="mailto:Postdalen@gmail.com">Postdalen@gmail.com</a> , 40540052 / 41279303
25.september	Elias	Børve	Camilla Sandvik Børve: <a href="mailto:camilla.borve@hotmail.com">camilla.borve@hotmail.com</a> , 41466704
	Espen Birger Mona	Augdal	Geir Augdal: <a href="mailto:geir.aug@gmail.com">geir.aug@gmail.com</a> , 99444482 Randi Mona: <a href="mailto:randi.mona@gmail.com">randi.mona@gmail.com</a> , 99444482
2.oktober	Haakon Simonsen Hellesø	Kjelbergnes	Frode Kjelbergnes: <a href="mailto:frode.kjelbergnes@jdecOFFEE.com">frode.kjelbergnes@jdecOFFEE.com</a> , 40011937
	Halvor	Stjern	Marit Drage: <a href="mailto:marit-drage@outlook.com">marit-drage@outlook.com</a> , 47616130
16.oktober	Johanna	Håbrekke	Johannes Sandberg Håbrekke: <a href="mailto:johannes.sandberg.habrekke@smn.no">johannes.sandberg.habrekke@smn.no</a> , 48185872   Heidi Håbrekke: 95206074
	Johannes Gjerpe	Nilsen	Marianne Gjerpe Nilsen: <a href="mailto:marianne@friluftsmann.no">marianne@friluftsmann.no</a> , 95056227
23.oktober	Tage	Holthe	Kristin Frantzvåg: <a href="mailto:kristin.frantzvag@hotmail.com">kristin.frantzvag@hotmail.com</a> , 48689767 Thomas Holthe: <a href="mailto:holthe.thomas@gmail.com">holthe.thomas@gmail.com</a>
	Maria Clara Olsen	Roman	Amparo Roman: <a href="mailto:amparo.roman@gmail.com">amparo.roman@gmail.com</a> , 99500694
30.oktober	Maria Wold	Haanes	Terje Haanes: <a href="mailto:thaanes@online.no">thaanes@online.no</a> ; <a href="mailto:trinewjohnsen@gmail.com">trinewjohnsen@gmail.com</a> , 95037061 Trine Wold Johnsen: <a href="mailto:trinewjohnsen@gmail.com">trinewjohnsen@gmail.com</a> , 95037061
	Nikolai Simonsen Hellesø	Kjelbergnes	Frode Kjelbergnes: <a href="mailto:frode.kjelbergnes@jdecOFFEE.com">frode.kjelbergnes@jdecOFFEE.com</a> , 40011937
6.november	Nora Ragnhildsdatter	Forseth	Inge Forseth: <a href="mailto:ingefo@yahoo.com">ingefo@yahoo.com</a> , 97195697 Ragnhild Forseth: <a href="mailto:ragnhild.flatas@gmail.com">ragnhild.flatas@gmail.com</a> ; 91730431
	Nora Torsvik	Løvli	Jens-Syver Løvli: <a href="mailto:jenssl@ntebb.no">jenssl@ntebb.no</a> , 92640571 Hanne Torsvik: <a href="mailto:htorsvik@hotmail.com">htorsvik@hotmail.com</a> , 91808562
13.november	Olve	Rogdaberg	Torunn Rogdaberg: <a href="mailto:trg@levanger.kommune.no">trg@levanger.kommune.no</a> , 99032538 Rolf Terje Pettersen: <a href="mailto:rtpette@icloud.com">rtpette@icloud.com</a> , /92454548
	Sondre	Pettersen	Marianne Dalen Pettersen: , 41231398
20.november	Ragnhild Irene Mona	Augdal	Geir Augdal: <a href="mailto:geir.aug@gmail.com">geir.aug@gmail.com</a> , 99444482 Randi Mona: <a href="mailto:randi.mona@gmail.com">randi.mona@gmail.com</a> , 99444482
	Randi Eggen	Eidem	Lisbeth Eggen: <a href="mailto:jo-maeid@online.no">jo-maeid@online.no</a> , 93228220
27.november	Rebekka	Veie	Mona Lund Veie: <a href="mailto:lund-vei@online.no">lund-vei@online.no</a> , 91664551
	Sebastian Bye	Rauhut	Synnøve Bye Rauhut: <a href="mailto:synnove.rauhut@gmail.com">synnove.rauhut@gmail.com</a> , 94880376 Gilbert Kolmos Rauhut: <a href="mailto:gille.rauhut@gmail.com">gille.rauhut@gmail.com</a> , 94871616
4.desember	Solveig Lindgaard	Rygh	Odd Terje Rygh: <a href="mailto:otrygh@hotmail.com">otrygh@hotmail.com</a> , 95048946 Inger Lindgaard: , 40243471
	Petter	Hogstad	Ingunn Hogstad: <a href="mailto:ingunnhogstad@live.no">ingunnhogstad@live.no</a> , 95825913
11.desember	Sophie Surzhykova	Westvik	Ganna Surzhykova Westvik: <a href="mailto:annawestvik@gmail.com">annawestvik@gmail.com</a> , /97951895
	Sunniva	Bue	Oddgeir Bue: <a href="mailto:oddgeir.bue@ntebb.no">oddgeir.bue@ntebb.no</a> ; <a href="mailto:oddgeir.bue@gmail.com">oddgeir.bue@gmail.com</a> 48504080