

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
22.januar	Beeke Katharina	Horn	Jens Wilhelm Horn: Jens.Horn@hnt.no , 95098638
	Nora Ragnhildsdatter	Forseth	Inge Forseth: ingefo@yahoo.com , 97195697 Ragnhild Forseth: ragnhild.flatas@gmail.com ; 91730431
29.januar	Bente Mika Ellen	Tiarks	Henning Tiarks: hetia@norconsult.no , 91172397 Angelique Tiarks: Angelique.Tiarks@ntebb.no , 46841124
	Elena	Dalen	Maria Dalen: Postdalen@gmail.com , 40540052 / 41279303
5.februar	Elias	Børve	Camilla Sandvik Børve: camilla.borve@hotmail.com , 41466704
	Olve	Rogdaberg	Torunn Rogdaberg: trg@levanger.kommune.no , 99032538
12.februar	Haakon/Nikolai Simonsen Hellesø	Kjelbergnes	Frode Kjelbergnes: frode.kjelbergnes@jdecOFFEE.com , 40011937
	Halvor	Stjern	Marit Drage: marit-drage@outlook.com , 47616130
26.februar	Tage	Holthe	Kristin Frantzvåg: kristin.frantzvag@hotmail.com , 48689767 Thomas Holthe: holthe.thomas@gmail.com
	Johannes Gjerpe	Nilsen	Marianne Gjerpe Nilsen: marianne@friluftsmann.no , 95056227
5.mars	Ragnhild Irene Mona	Augdal	Geir Augdal: geir.aug@gmail.com , 99444482 Randi Mona: randi.mona@gmail.com , 99444482
	Randi Eggen	Eidem	Lisbeth Eggen: jo-maeid@online.no , 93228220
12.mars	Rebekka	Veie	Mona Lund Veie: lund-vei@online.no , 91664551
	Sebastian Bye	Rauhut	Synnøve Bye Rauhut: synnove.rauhut@gmail.com , 94880376 Gilbert Kolmos Rauhut: gille.rauhut@gmail.com , 94871616
19.mars	Solveig Lindgaard	Rygh	Odd Terje Rygh: otrygh@hotmail.com , 95048946 Inger Lindgaard: , 40243471
	Petter	Hogstad	Ingunn Hogstad: ingunnhogstad@live.no , 95825913
26.mars	Sophie Surzhykova	Westvik	Ganna Surzhykova Westvik: annawestvik@gmail.com , /97951895
	Sunniva	Bue	Oddgeir Bue: oddgeir.bue@ntebb.no ; oddgeir.bue@gmail.com 48504080
2.april	Beeke Katharina	Horn	Jens Wilhelm Horn: Jens.Horn@hnt.no , 95098638
	Nora Ragnhildsdatter	Forseth	Inge Forseth: ingefo@yahoo.com , 97195697 Ragnhild Forseth: ragnhild.flatas@gmail.com ; 91730431
9.april	Bente Mika Ellen	Tiarks	Henning Tiarks: hetia@norconsult.no , 91172397 Angelique Tiarks: Angelique.Tiarks@ntebb.no , 46841124
	Elena	Dalen	Maria Dalen: Postdalen@gmail.com , 40540052 / 41279303
23.april	Elias	Børve	Camilla Sandvik Børve: camilla.borve@hotmail.com , 41466704
	Olve	Rogdaberg	Torunn Rogdaberg: trg@levanger.kommune.no , 99032538
30.april	Haakon/Nikolai Simonsen Hellesø	Kjelbergnes	Frode Kjelbergnes: frode.kjelbergnes@jdecOFFEE.com , 40011937
	Halvor	Stjern	Marit Drage: marit-drage@outlook.com , 47616130
7.mai	Tage	Holthe	Kristin Frantzvåg: kristin.frantzvag@hotmail.com , 48689767 Thomas Holthe: holthe.thomas@gmail.com
	Johannes Gjerpe	Nilsen	Marianne Gjerpe Nilsen: marianne@friluftsmann.no , 95056227
14.mai	Ragnhild Irene Mona	Augdal	Geir Augdal: geir.aug@gmail.com , 99444482 Randi Mona: randi.mona@gmail.com , 99444482
	Randi Eggen	Eidem	Lisbeth Eggen: jo-maeid@online.no , 93228220
21.mai	Rebekka	Veie	Mona Lund Veie: lund-vei@online.no , 91664551
	Sebastian Bye	Rauhut	Synnøve Bye Rauhut: synnove.rauhut@gmail.com , 94880376 Gilbert Kolmos Rauhut: gille.rauhut@gmail.com , 94871616

28.mai	Solveig Lindgaard	Rygh	Odd Terje Rygh: otrygh@hotmail.com , 95048946 Inger Lindgaard: , 40243471
	Petter	Hogstad	Ingunn Hogstad: ingunnhogstad@live.no , 95825913
4.juni	Sophie Surzhkova	Westvik	Ganna Surzhkova Westvik: annawestvik@gmail.com , /97951895
	Sunniva	Bue	Oddgeir Bue: oddgeir.bue@ntebb.no ; oddgeir.bue@gmail.com 48504080