

# PADJELANTA-SAREK 2003, MATEN

**N**atsedeln, som förra vandringen var lite för enformig, hade jag reviderat med utgångspunkt från mina erfarenheter. Det blev en hitt! Jag var helt nöjd, varierat och bra. Lite smör och Salami smakade utmärkt som omväxling till "klämosten". Brödet, Fazers Smedhalvor, är segt så att det inte smulas sönder i ryggsäcken och håller sig också fräscht och gott minst i ett par veckor. Min ranson av "vandrigsenergigodis" var som vanligt precis lagom: Mjökchoklad, ett litet paket russin, lite jordnötter och ett halvt paket Dextrosol per dag. Lunchsopporna var samtliga av märket varma koppen. Till varje lunch använde jag 1 och en halv påse soppa. Det blev en hel del soppa över eftersom jag allt som oftast struntar i att laga lunch utan bara tar en macka, så jag funderar på att skippa lunchsopporna helt nästa gång, vill man mot förmodan ha något varmt i sig kan man alltid ta en kopp choklad.

Nedan finns lista på mitt vandringsgodis. (som inte finns med på dom kommande sidorna)

## Godis

Druv socker (Halvt paket)	0,024	
Russin	0,050	
Chokladkaka	0,100	
Jordnötter	0,040	Utom de 4 sista dagarna.

**J**ag avslutade vandringen lite tidigare än planerat så de sista dagarna åt jag inte allt jag tagit med mig utan jag käkade på restaurangen på Saltoluokta. Det medförde att jag fick en del mat över.

En sak ska jag passa mig för i fortsättningen (det enda som jag hade med som inte smakade bra) och det var klämest med ädelost. Den tröttnade jag på redan efter första mackan.

**P**å dom kommande 12 sidorna hittar ni min meny som jag planerat den inför vandringen, med lite kommentarer och synpunkter. Sist finns en komplett tabell med alla måltider, ingredienser och detaljvikter.

Hoppas att mina erfarenheter kan vara till nytta för någon annan vandrare!

Med vänlig hälsning

Claes H Nygårdh



# Meny

Tisdagen den 19e augusti 2003



## *Frukost*

Hastigt intagen frukost bestående av fil flingor och ostmacka på den dåliga restaurangvagnen "orientexpressen" på Norrlandståget.

## *Lunch*

Glödkaka och torkat renkött vid Staloluokta (inköpt på plats)

## *Middag*

**Pasta Bolognese**

**Kaffe**

## *Kvällsmål*

**Drickchoklad och ostmacka**

**Kaffe, kaka och Punsch**

Testade Knorr Spaghetteria för första gången. Helt OK.

Pasta Bolognese (spaghetteria)	0,160
Kaffe	0,020
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,044

Jag måste ösa lite galla över Restaurangvagnen på tåget. Restaurangen på tåget drevs av Svenska orientexpressen AB. Sämre får man leta efter. Det var ganska lyxig inredning men maten var knappast att betrakta som lyxig, köttbullar och potatis var det enda som fanns att få på uppresan. På resan upp visade det sig dessutom att hade blivit fel på en leverans så dom hade varken fått öl eller vin. Jag hade världens tur och fick tag på den sista ölen ombord på tåget! Istället för att få äta min frukost i lugn och ro på morgonen som jag tänkt mig på morgonen så fick jag kasta i mig lite fil och flingor och en ostmacka eftersom dom skulle stänga serveringen klockan halv åtta! mitt i den period då dom flesta antagligen vill äta, snacka om service. Den dåliga förklaringen till detta var att dom skulle byta personal i Boden.





# Meny

*Onsdagen den 20e augusti 2003*



## *Frukost*

**Grötfrukost med kaffe och ostmacka**

## *Lunch*

**Hallon- och blåbärssoppa**

**Kaffe och ostmacka**

## *Middag*

**Tortelini med Texmexsås**

**Kaffe**

## *Ävällsmål*

**Drickchoklad och ostmacka**

**Kaffe, kaka och Punsch**

Havregryn	0,060
Hallon kräm	0,024
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Torrmjök (0,5l)	0,050
Fryst. kaffe	0,005

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Hall/Blåbär Soppa 1,5 påse	0,046
Fryst. kaffe	0,005

Tortelini (Barilla)	0,125
Pastasås Texmex	0,024
Kaffe	0,020

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,044

Tortelini är min basföda på vandringarna, brukar ha det 3 – 4 gånger per vandring. Den här gången testade jag att ha Texmex-sås till, det smakade utmärkt.





# Meny

Torsdagen den 21:a augusti 2003



## *Frukost*

**Grötfrukost med kaffe och ostmacka**

## *Lunch*

**Fruktsoppa  
Kaffe och ostmacka**

## *Middag*

**Stekta nudlar med grönsaker och Beefdjerkey  
Chokladpudding och Kaffe**

## *Kvällsmål*

**Drickchoklad och salami- och ostmacka  
Kaffe, kaka och Punsch**

Havregryn 0,060  
Hallon kräm 0,024  
Bröd (halv kaka) 0,047  
Ost (Tub) 0,020  
Torrmjök (0,5l) 0,050  
Fryst. kaffe 0,005

Bröd (halv kaka) 0,047  
Ost (Tub) 0,020  
Fruktsoppa 1,5 påse 0,050  
Fryst. kaffe 0,005

Stekta nudlar med grönsaker 0,151  
Beef-djerkey 0,040  
Smör (till stekning) 0,012  
Choklad-pudding 0,050  
Kaffe 0,020

Bröd (halv kaka) 0,047  
Ost (Tub) 0,010  
Påläggkorv 0,024  
Smör 0,013  
Drickchoklad 0,035  
Kaffe 0,020  
Kaka 0,011  
Punsch (c:a 4cl) 0,044

Middagen denna dag var ett litet experiment. Jag fick syn på paketet med Stekta nudlar med grönsaker i affären när jag var och handlade och tyckte det såg spännande ut.

Lite besvärlig att tillaga på minitrangian men det gick och en festmåltid blev det! Mycket smaskigt! Rekommenderas!

Lyxade med lite smör och salami till kvällsmackan





# Meny

*Fredagen den 22<sup>a</sup> augusti 2003*



## *Frukost*

**Grötfrukost med kaffe och ostmacka**

## *Lunch*

**Hallon- och blåbärssoppa**

**Kaffe och ostmacka**

## *Middag*

**Pasta Carbonara**

**Kaffe**

## *Kvällsmål*

**Drickchoklad och ostmacka**

**Kaffe, kaka och Punch**

Havregryn	0,060
Hallon kräm	0,024
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Torrmjök (0,5l)	0,050
Fryst. kaffe	0,005
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Hall/Blåbär Soppa 1,5 påse	0,046
Fryst. kaffe	0,005
Pasta Carbonara	0,170
Kaffe	0,020
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,044





# Meny

Lördagen den 23e augusti 2003



## *Frukost*

**Grötfrukost med kaffe och ostmacka**

## *Lunch*

**Fruktsoppa**

**Kaffe och ostmacka**

## *Middag*

**Tortelini med Tomatsås**

**Kaffe**

## *Kvällsmål*

**Drickchoklad och salami- och ostmacka**

**Kaffe, kaka och Punch**

Havregryn	0,060
Hallon kräm	0,024
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Torrmjök (0,5l)	0,050
Fryst. kaffe	0,005
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Fruktsoppa 1,5 påse	0,050
Fryst. kaffe	0,005
Tortelini	0,125
Pastasås Tomat	0,041
Kaffe	0,020
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,010
Påläggkorv	0,032
Smör	0,013
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,044





# Meny

Söndagen den 24e augusti 2003



## *Frukost*

**Grötfrukost med kaffe och ostmacka**

## *Lunch*

**Äppel- och kannelsoppa**

**Kaffe och ostmacka**

## *Middag*

**Pasta Curry Tandoori med Beefdjerkey**

**Kaffe och Chokladpudding**

## *Kvällsmål*

**Drickchoklad och ostmacka**

**Kaffe, kaka och Punch**

Havregryn	0,060
Hallon kräm	0,024
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Torrmjök (0,5l)	0,050
Fryst. kaffe	0,005

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Äpple/ Kanel soppa	0,051
Fryst. kaffe	0,005

Beef-djerkey	0,034
Pastasås Curry Tandoori	0,064
Pasta	0,103
Choklad-pudding	0,050
Torrmjök	0,020
Kaffe	0,020

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,011
Punsch (c:a 4cl)	0,044

Återigen en experimentell maträtt. Tillagades efter en tuff regnig dag. Smaken av denna pastasås uppiffad med Beefdjerkey blev en hitt! Smakade mycket bra och gav omväxling för smaklökarna. Och lite efterrätt sitter aldrig fel.





# Meny

Måndagen den 25:e augusti 2003



## Frukost

Grötfrukost med kaffe och ostmacka

## Lunch

Jordgubb- och vaniljsoppa

Kaffe och ostmacka

## Middag

Kyckling i sötsur sås

Kaffe

## Ävällsmål

Drickchoklad och ostmacka

Kaffe, kaka och Punch

Havregryn	0,060
Hallon kräm	0,024
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Torrmjök (0,5l)	0,050
Fryst. kaffe	0,005

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Jordg/ Vanilj soppa	0,048
Fryst. kaffe	0,005

Kyckling i sötsur sås	0,158
Kaffe	0,020

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,010
Punsch (c:a 4cl)	0,044

Testade Real Expedition meal, friluftsmat från Norge. Maten var god och det var tillräckligt mycket. Nästa vandring ska jag nog ha med mig fler sådana.



Köpte den per postorder från <http://www.getout.se>  
Kostade 60kr.







# Meny

Tisdagen den 26e augusti 2003



## *Frukost*

**Grötfrukost med kaffe och ostmacka**

## *Lunch*

**Hallon- och blåbärssoppa**

**Kaffe och ostmacka**

## *Middag*

**Tortelini med texmexsås**

**Kaffe**

## *Qvällsmål*

**Drickchoklad och salami- och ostmacka**

**Kaffe, kaka och Punch**

Havregryn	0,060
Hallon kräm	0,024
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Torrmjök (0,5l)	0,050
Fryst. kaffe	0,005
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Hall/Blåbär Soppa	0,046
Fryst. kaffe	0,005
Tortelini	0,125
Pastasås texmex	0,027
Kaffe	0,020
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,010
Påläggkorv	0,026
Smör	0,016
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,010
Punsch (c:a 4cl)	0,044





# Meny

*Onsdagen den 27:e augusti 2003*



## *Frukost*

**Grötfrukost med kaffe och ostmacka**

## *Lunch*

**Jordgubb- och vaniljsoppa**

**Kaffe och ostmacka**

## *Middag*

**Kyckling med pasta**

**Kaffe**

## *Kvällsmål*

**Drickchoklad och ostmacka**

**Kaffe, kaka och Punch**

Havregryn	0,060
Hallon kräm	0,024
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Torrmjök (0,5l)	0,050
Fryst. kaffe	0,005
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Jordg/ Vanilj soppa	0,048
Fryst. kaffe	0,005
kyckling med pasta	0,123
Kaffe	0,020
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,010
Punsch (c:a 4cl)	0,044





# Meny

Torsdagen den 28e augusti 2003



## Frukost

Grötfrukost med kaffe och ostmacka

## Lunch

Äppel- och kannelsoppa

Kaffe och ostmacka

Och en ogenerad andra lunch på Salto: Rödspetta med potatis och saffransaioli

## Middag

Pasta med Cheezinisås

Kaffe och Chokladpudding

## Kvällsmål

Drickchoklad och ostmacka

Kaffe, kaka och Punch

Havregryn	0,060
Hallon kräm	0,024
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Torrmjök (0,5l)	0,050
Fryst. kaffe	0,005

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Äpple/ Kanel soppa	0,051
Fryst. kaffe	0,005

Pastasås Cheezini	0,045
Pasta	0,106
Chokladpudding	0,050
Torrmjök	0,020
Kaffe	0,020

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,010
Punsch (c:a 4cl)	0,044

Vi kom till Saltoluokta fram ett tag efter lunch och lyckades titta till oss lite försenad lunch i restaurangen, trots att dom stängt.

Menyerna i denna sammanställning är beräknade för att jag skulle komma ner först runt lunch på den 30 augusti. Därför ser denna och de kommande sidorna lite konstiga ut eftersom jag kom fram redan denna dag och utnyttjade restaurangen en hel del istället för att använda den mat jag hade med mig.





# Meny

*Fredagen den 29e augusti 2003*



## *Frukost*

(Grötfrukost med kaffe och ostmacka)

## *Lunch*

Hallon- och blåbärssoppa  
Kaffe och ostmacka

## *Middag*

(Tortelini med tomatsås  
Kaffe)

## *Kvällsmål*

(Drickchoklad och ostmacka  
Kaffe, kaka och) Punsch

Havregryn	0,060
Hallon kräm	0,024
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Torrmjök (0,5l)	0,050
Frust. kaffe	0,005

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Hall/Blåbär Soppa	0,046
Frust. kaffe	0,005

Tortelini	0,125
Sås till Tortelini	0,041
Kaffe	0,020

Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Drickchoklad	0,035
Kaffe	0,020
Kaka	0,010
Punsch (c:a 4cl)	0,044

Jag drog nytta av att jag var på Salto och åt både frukostbuffé och tre-rättersmiddag (Gravad Röding, Wallenbergare på renkött och melon med vit och brun chokladmoss) i restaurangen.

Jag lagade en lättare lunch av kvarvarande fjällmat.





# Meny

Lördagen den 30e augusti 2003



## *Frukost*

(Grötfrukost med kaffe och ostmacka)

## *Lunch*

Lunch på Saltoluokta

## *Middag*

Hamburgare på Sibylla i Gällivare  
(ett måste om man kommer den vägen)

## *Kvällsmål*

Tågfika och det sista av Punschen

Havregryn	0,060
Hallon kräm	0,024
Bröd (halv kaka)	0,047
Ost (Tub)	0,020
Torrmjök (0,5l)	0,050
Fryst. kaffe	0,005

Jag drog åter nytta av att jag var på Salto och åt frukostbuffé. Jag lagade en lättare lunch av kvarvarande fjällmat eftersom jag inte tyckte om den lunch som serverades i restaurangen. Middag åts som vanligt på Sibylla i Gällivare, billigare och trevligare än på tåget.



Mat, Meny/Vikter

Dag	Mål	Meny	Saknas	Dags Vikt	Havregryn	Hallon kräm	Bröd	Kryddor + div	Ost (Tub)	Frukt/soppa	Hall/Blåbär Soppa	Jordg/ Vanilj soppa	Äpple/ Kanel soppa	Pålägg korv	Smör	kyckling med pasta	Beef- djerkey	Stekta nudlar med grönsaker	Tortelini	Sås till Tortelini	Sösur Kyckling	Pastasås Curry Tandoori	Pasta Bolognese	Pasta Carbonara	Pastasås Cheezini	Pasta	Parmesan (Riven)	Rostad lök	Vaniljsås	Drick- Choklad	Choklad- pudding	Tormjök	Druv socker	Russin	Choklad kaka	Jord nötter	Fisher man	Fryst. kaffe	Kaffe	Kaka	Punch	Förpack- ingar mm.	Vikt / måltid	
Dag 1	Frukost Lunch Middag Div Godis	Tåget Staloluokta Pasta Bolognese		0,529																		0,160																						0,000 0,000 0,180 0,135 0,214
Dag 2	Frukost Lunch Middag Div Godis	Gröt, mm Hallon/bl.soppa Tortelini med texmexsås		0,852	0,060	0,024	0,047		0,020		0,046								0,125	0,024												0,050		0,024	0,050	0,100	0,040		0,005	0,020	0,011		0,002	0,206 0,118 0,169 0,145 0,214
Dag 3	Frukost Lunch Middag Div Godis	Gröt, mm Frukt/soppa Stekta nudlar med grönsaker med Beefdjerkey Choklad-pudding		0,988	0,060	0,024	0,047		0,020	0,050					0,012		0,040	0,151													0,050		0,024	0,050	0,100	0,040		0,005	0,020	0,011		0,013	0,206 0,122 0,273 0,173 0,214	
Dag 4	Frukost Lunch Middag Div Godis	Gröt, mm Mango/Passion soppa Pasta Carbonara		0,870	0,060	0,024	0,047		0,020		0,046												0,170								0,050		0,024	0,050	0,100	0,040		0,005	0,020	0,011		0,009	0,206 0,118 0,190 0,142 0,214	
Dag 5	Frukost Lunch Middag Div Godis	Gröt, mm Frukt/soppa Tortelini med tomatås		0,907	0,060	0,024	0,047		0,020	0,050									0,125	0,041											0,050		0,024	0,050	0,100	0,040		0,005	0,020	0,011		0,011	0,206 0,122 0,186 0,179 0,214	
Dag 6	Frukost Lunch Middag Div Godis	Gröt, mm Äpple/Kanel soppa Pasta Curry Tandoori med Beefdjerkey Choklad-pudding		0,982	0,060	0,024	0,047		0,020			0,051						0,034				0,064									0,050	0,020	0,024	0,050	0,100	0,040		0,005	0,020	0,011		0,015	0,206 0,123 0,291 0,148 0,214	
Dag 7	Frukost Lunch Middag Div Godis	Gröt, mm Jordg/ Vanilj soppa Sösur Kyckling		0,853	0,060	0,024	0,047		0,020		0,046										0,158										0,050		0,024	0,050	0,100	0,040		0,005	0,020	0,010		0,003	0,206 0,120 0,178 0,135 0,214	
Dag 8	Frukost Lunch Middag Div Godis	Gröt, mm Hallon/bl.soppa Tortelini med texmexsås		0,853	0,060	0,024	0,047		0,020		0,046								0,125	0,027											0,050		0,024	0,050	0,100		0,005	0,020	0,010		0,019	0,206 0,118 0,172 0,183 0,174		
Dag 9	Frukost Lunch Middag Div Godis	Gröt, mm Jordg/ Vanilj soppa kyckling med pasta		0,786	0,060	0,024	0,047		0,020		0,046																					0,050		0,024	0,050	0,100		0,005	0,020	0,010		0,011	0,206 0,120 0,143 0,143 0,174	
Dag 10	Frukost Lunch Middag Div Godis	Gröt, mm Äpple/Kanel soppa Pasta Cheezini Choklad-pudding		0,887	0,060	0,024	0,047		0,020			0,051																				0,050		0,024	0,050	0,100		0,005	0,020	0,010		0,011	0,206 0,123 0,241 0,143 0,174	
Dag 11	Frukost Lunch Middag Div Godis	Gröt, mm Mango/Passion soppa Tortelini med tomatås		0,825	0,060	0,024	0,047		0,020		0,046								0,125	0,041												0,050		0,024	0,050	0,100		0,005	0,020	0,010		0,009	0,206 0,118 0,186 0,141 0,174	
Dag 12	Frukost Lunch Middag	Gröt, mm på Salto Sibylla i Gällivare		0,215	0,060	0,024	0,047		0,020																						0,050		0,024	0,050	0,100		0,005				0,008	0,215 0,000 0,000		
Övr. Reserv	Div. Reserv			1,395 0,000				0,047									0,046																				0,052		0,550	0,565	0,005	1,395 0,000		
<b>Kategori vikt:</b>				<b>10,942</b>	0,660	0,264	1,504	0,047	0,610	0,100	0,184	0,096	0,102	0,082	0,054	0,123	0,120	0,151	0,500	0,133	0,158	0,064	0,160	0,170	0,045	0,209	0,040	0,050	0,040	0,385	0,150	0,590	0,264	0,550	1,100	0,280	0,052	0,105	0,440	0,666	0,565	0,129		