

## Atmintinė sąskrydžio dalyviui

### Asmeniniai reikmenys

Miegmaišis

Kilimėlis

Puodelis, dubenėlis, šaukštas, kišeninis peiliukas

Higienos reikmenys, rankšluostis

Skraistė nuo lietaus

Priemonės nuo uodų.

### Apranga

Basutės, sportiniai bateliai

Šortai

Kelnės

Marškinėliai trumpomis rankovėmis

Marškinėliai ilgomis rankovėmis

Šiltas megztinis

Kojinės 2 poros

Maudymosi apranga, reikmenys

Kepurė

Akiniai nuo saulės

Plona striukė nuo vėjo ir lietaus.

### Maistas

Rekomenduojame grupei virti košę

Kruopų ( ryžių, grikių) norma 1 žmogui, 1 virimui – 80 g

Makaronų norma 1 žmogui, 1 virimui – 100 g

Mėsos konservai, pomidorų padažas

Rūkyti mėsos gaminiai

Sausos užpilamos sriubos

Termiškai apdorotos dešrelės

Sausainiai, džiovėsėliai, javinukai ir kt.

Vaisiai

Džiovinti vaisiai, riešutai

1l vandens (būtinai).

### Nerekomenduojamų maisto produktų sąrašas

Pieno produktai

Kreminiai konditerijos gaminiai

Greitai gendantys vaisiai

Saldūs gazuoti gėrimai.