

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.