

Munkholm	220,00																			
Cider	220,00																			
Melk (et glass)	300,00							300,00												
Kombucha	480,00																	480,00	480,00	
Farris (0,33)	72,60																		72,60	
En boks cola	181,50																			
En kopp te	85,00																			
Smoothie	432,00																			
Iskaffe	552,00																			
Lemonade	480,00																			
Kakao m/melk	996,00																			
Gulrotjus	150,00																			
En boks fanta lemon	500,00																			
Rabarbaradrikk	480,00																			
Sprite 0,33 l	181,50																			
Norsk eplecider (0,1 kg per liter)	33,00																			
Dessertvin (gl)	427,00																			
Hylleblomstdrikk (små flasker 20	480,00																			
Saft/solbærtoddy	51,60																			
MATSVINN																				
1000 gram/1kg matsvinn	3 600,00	108,00	108,00					180,00												
Melk	300,00																			
Kaffe	196,00																			
Yoghurt	1 080,00																			
Fløte (dl)	428,00																			
Plantemelk (gl) (0,2*270)	54,00																			
TRANSPORT																				
En km sykkel	5,00		25,00						2,50		67,00	39,00							25,00	
En km buss (diesel)	27,00																			
En km buss, Oslo	35,00									175,00										
En km ferge (oslo og akershus)	290,00	8 700,00																		
En km lånt elbil	21,00																			
En km t-bane (energibruk * strøen	17,92	48,38						89,60												
Trikk	17,92																			
Tog (diesel)	91,00																			
Tog (elektrisk)	10,00																			
(Taxi)Stor dieselbil	73,00																			
(Taxi)Liten bensinbil	63,00																			
Bensinbil	63,00																			
Danskebåten - Crown Seaways	230,00																			
Dieselforbruk seilbåt	2 660,00																			
FORBRUK																				
KLÆR																				
Truse	1 900,00																			
SELVPLEIE																				
ESTIMAT: Kosmetikk, frisør, doru	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46
KJØKKEN																				

Kino	1 500,00
Bibliotek/museum e.l.	1 500,00
Konsert	3 000,00
Teater	3 000,00
Brukt seilbåt, 28 fot	-
Kokosbrikett stk	90,00
Kokosbriketter (pk)	1 000,00
Grillkull (kilo)	1 800,00
Gass (båt/Hytte)	120,00
Dyne	39 000,00
Hodepute	11 700,00
Laken	39 000,00
Kostebrett	1 500,00
putetrekk	7 800,00
Stekepanne	1 000,00
Motorolje (5 l)	2 000,00
Frostvæske (3 l)	2 000,00
Ledningsklemmer (metall)	500,00
Livline	500,00
Koppholder (metall)	500,00
Teakvask	1 000,00
Presenning (båt)	3 000,00
Klesklyper (pk)	500,00
Bastkurv	300,00
Batterier pk	500,00

BOLIG/ENERGI													
Strømforbruk (128 g/kwh -nordis)	128,00	122,88	263,68	313,60	245,76	216,32	289,92	401,92	220,16	296,96	241,92	132,48	
Strømforbruk felles i borettslage	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	
En times strømming	11,50		28,75			11,50		11,50	5,75	34,50			
Vann, avløp, avfall	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	
TOTALE UTSLIPP		11 212,99	2 899,16	2 570,33	3 475,49	3 331,15	33 534,15	4 461,15	6 916,64	6 511,05	3 179,65	5 119,53	

AKTIVITETER UTEN UTSLIPP

Bad (hav/innsjø)* antall ganger per dag	2,00
Soling/ligge i gresset* timer	
Restemat-dyrking	
Sylte/tørke/fermentere mat	
Tur i skogen	
Yoga uten stream	
Plukke bær, sopp osv	
Tørke klær ute	
Solgt ting på FINN	
Kajakktur	
Lånt klær	
Lånt bok	
Skitur	

	MINE UTSLIPP	INKL OFF		
UTSLIPP UKE 1	61 484,42	124 451,42		
UTSLIPP UKE 2	33 497,44	96 464,44		

OFF UTSLIPP PER UKE

62 967,00

UTSLIPP UKE 3	24 313,94	87 280,94		
UTSLIPP UKE 4	37 706,07	100 673,07		
UTSLIPP UKE 5	32 478,63	95 445,63	UTSLIPP TOTALT	
UTSLIPP UKE 6	24 233,99	87 200,99	OFFENTLIGE UTS	1 925 000,00
UTSLIPP UKE 7	38 336,91	101 303,91	MINE UTSLIPP	1 626 112,88
UTSLIPP UKE 8	55 903,55	118 870,55		<u>3 551 112,88</u>
UTSLIPP UKE 9	153 513,19	216 480,19		
UTSLIPP UKE 10	177 054,21	240 021,21		
UTSLIPP UKE 11	53 598,93	116 565,93		
UTSLIPP UKE 12	57 643,97	120 610,97		
UTSLIPP UKE 13	30 779,22	93 746,22		
UTSLIPP UKE 14	26 908,07	89 875,07		
UTSLIPP UKE 15	37 830,97	100 797,97		
UTSLIPP UKE 16	43 647,24	106 614,24		
UTSLIPP UKE 17	34 661,70	97 628,70		
UTSLIPP UKE 18	39 400,39	102 367,39		
UTSLIPP UKE 19	24 630,78	87 597,78		
UTSLIPP UKE 20	39 802,53	102 769,53		
UTSLIPP UKE 21	38 172,06	101 139,06		
UTSLIPP UKE 22	30 859,78	93 826,78		
UTSLIPP UKE 23	27 556,05	90 523,05		
UTSLIPP UKE 24	121 977,26	184 944,26		
UTSLIPP UKE 25	70 397,81	133 364,81		
UTSLIPP UKE 26	36 075,11	99 042,11		
UTSLIPP UKE 27	44 115,48	107 082,48		
UTSLIPP UKE 28	96 004,01	158 971,01		
UTSLIPP UKE 29	42 515,06	105 482,06		
UTSLIPP UKE 30	48 350,13	111 317,13		
UTSLIPP UKE 31	42 664,02	78 644,02		
TOTALT	1 626 112,88	3 551 102,88		

GJ.SNITT UTSLIPP PER UKE 52 455,25 114 551,71

DAG 12	DAG 13	DAG 14	DAG 15	DAG 16	DAG 17	DAG 18	DAG 19	DAG 20	DAG 21	DAG 22	DAG 23	DAG 24	DAG 25	DAG 26	DAG 27
300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00			300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00
								500,00							
300,00	300,00		300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	-	300,00		300,00		300,00		300,00
		500,00						-		500,00		500,00		500,00	
					500,00	500,00						500,00			
800,00	800,00		800,00	800,00			800,00		800,00	800,00	800,00		800,00	800,00	800,00
								1 600,00							
	208,50						208,50								208,50
88,50	160,00	80,00					32,00								32,00
207,32			207,32		207,32		207,32					207,32			
	60,00		1,50							16,38					
											258,00	64,50			
													258,00		
															129,00
196,00	196,00	196,00	196,00	196,00	196,00	392,00	196,00	588,00	196,00	196,00	392,00	196,00	392,00	392,00	392,00
525,00		175,00	175,00		175,00			245,00		420,00				175,00	
240,00	1 200,00			600,00	240,00	480,00	960,00	720,00			960,00		480,00	600,00	1 440,00
								201,60		201,60					

181,50

108,00

540,00

144,00

24,00

35,50

35,50

24,00

23,00

66,50

21,00

82,00

25,00

13,50

25,50

51,00

4 452,00

143,36

700,00

365,00

296,10

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73

23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36

1 000,00

190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



900,00 900,00

284,80	251,52	122,24	152,96	216,96	206,72	316,80	217,60	204,16	299,52	286,08	148,48	155,52	155,52	127,36	128,00
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
	11,50				2,30		28,75		1 014,00	11,50					
219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18
4 815,35	4 264,75	2 690,47	2 898,51	3 177,69	2 935,57	3 051,53	4 073,90	4 825,49	3 351,25	3 486,79	5 430,17	2 990,57	7 930,25	4 536,09	5 371,23

50,82

85,00

432,00

72,60

181,50

72,60

72,60

552,00

552,00

540,00

392,00

10,00

42,50

12,00
923,40

64,00

29,50

59,50

4 620,00

86,02

139,78

107,52

189,00

2 268,00

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73

23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36

190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00



256,00

1 500,00

1 500,00

2 250,00

129,92	267,52	217,86	174,72	230,40	154,24	158,08	159,36	264,32	401,28	306,56	133,76	268,80	170,88	391,04	181,76
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
	34,50							34,50		11,50		23,00	23,00		23,00
219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18
7 960,97	2 723,15	4 109,59	4 159,45	3 405,65	6 292,37	4 524,97	7 263,47	2 187,57	2 439,01	3 509,31	5 329,59	3 820,53	3 340,21	3 607,77	3 361,49

1,00 3,00 4,00
2,00

1,00

72,60

145,20

72,60

72,60

432,00

480,00

996,00

108,00

750,00

216,00

52,00

27,00

67,50

13,00

13,00

157,70

39,42

5 386,50

336,00

5 229,00

10 465,00
3 350,00

10 465,00
3 350,00

151,20

302,40

604,80

151,20

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73

23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36

190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00



900,00

1 800,00

2 700,00

900,00
1 500,00

364,80	245,12	269,44	272,00	326,40	225,92	284,80	210,56	315,52	161,28	115,20	112,00	126,08	264,32	278,40	409,60
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
			28,75	23,00	23,00			34,50					23,00		
219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18
2 723,13	2 456,95	4 733,52	16 734,02	5 171,35	3 156,45	17 816,73	3 165,29	4 571,25	8 146,11	5 304,63	7 386,73	9 512,81	3 034,05	2 420,13	3 561,83

1,00

2,00
2,00

1,00

1,00

1,00

-

DAG 60	DAG 61	DAG 62	DAG 63	DAG 64	DAG 65	DAG 66	DAG 67	DAG 68	DAG 69	DAG 70	DAG 71	DAG 72	DAG 73	DAG 74	DAG 75
500,00	300,00	300,00	500,00	500,00	300,00	500,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	500,00	300,00	300,00	300,00
300,00					300,00			300,00		300,00					300,00
	500,00		500,00				500,00		500,00			500,00			
800,00	800,00	1 000,00	800,00		800,00	500,00	500,00	500,00	800,00	500,00	500,00	500,00	500,00	800,00	800,00
				1 600,00											
						518,00		388,50							207,20
		625,50					125,10	166,80			250,20				208,50
							80,80						101,00		80,80
							48,00		120,00				24,00		
207,32															
						120,00					207,32	207,32			
						16,38		1 310,40	1 310,40	12,00					16,38
70,80													106,20		
	500,00														
196,00	392,00		196,00	392,00	196,00	392,00	392,00	392,00	392,00	392,00	392,00	392,00	196,00	392,00	392,00
															328,00
262,50		350,00	700,00		1 050,00	525,00	787,50	525,00	787,50		787,50		525,00	262,50	
	1 200,00			1 440,00		240,00			480,00	720,00	240,00		480,00	240,00	720,00
					163,20	163,20		163,20	244,80	163,20			81,60	81,60	

46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73
6 120,00

23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36

4 000,00

190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00



8 500,00 8 500,00



-

45,00 45,00 45,00

60,00 180,00 60,00 60,00

39 000,00
 11 700,00
 39 000,00
 750,00
 15 600,00

500,00

250,00

250,00
 150,00

750,00



250,24	282,24	410,88	160,64	179,84	271,36	200,96	192,00	142,08	224,00	204,80	204,80	115,20	115,20	179,20	121,60
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18
9 521,19	4 877,67	117 184,91	12 913,41	124 491,81	9 144,17	6 059,77	5 223,63	9 301,58	13 925,43	8 907,83	3 789,75	15 448,40	6 340,13	5 953,56	7 380,03

1,00 1,00 4,00 1,00 1,00 1,00 1,00

1,00

DAG 76	DAG 77	DAG 78	DAG 79	DAG 80	DAG 81	DAG 82	DAG 83	DAG 84	DAG 85	DAG 86	DAG 87	DAG 88	DAG 89	DAG 90	DAG 91
300,00	300,00		300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00			300,00	300,00	300,00		300,00
		500,00							500,00	500,00				500,00	
		300,00			300,00						300,00				
			500,00	500,00			500,00	500,00							
	500,00							500,00		500,00					
800,00			800,00	800,00	800,00	800,00	800,00		800,00		800,00	800,00	800,00	800,00	
		1 600,00													1 600,00
259,00															259,00
	208,50		208,50		208,50	125,10		208,50				208,50			291,90
	151,50					121,20		90,90			80,80				
40,00	40,00				40,00					56,00					
							106,20		106,20						
136,50		109,20													
392,00	196,00	392,00	392,00	196,00	196,00	392,00	196,00	392,00	588,00	392,00	588,00	196,00	784,00	392,00	392,00
328,00							328,00								
	262,50		262,50	262,50		350,00		787,50			525,00				
720,00	480,00	600,00	480,00	480,00	600,00		720,00		1 200,00				1 680,00		480,00
	163,20	81,60	81,60		81,60			81,60							
														201,60	

46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73

23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36

1 000,00

1 000,00

190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



1 500,00

90,00 90,00 135,00 45,00 45,00

60,00 120,00 120,00 60,00 120,00 120,00 60,00

500,00
250,00
500,00

499,20	272,00	152,32	198,40	117,76	134,40	226,56	161,92	149,76	225,28	262,40	390,40	270,72	301,44	154,24	151,04
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18
4 511,63	10 175,43	9 056,95	15 386,43	6 067,09	7 697,83	4 867,99	6 452,65	8 115,04	4 499,01	3 266,33	5 136,93	5 857,69	4 788,32	3 493,57	3 737,37

1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 2,00 2,00

1,00

1,00
1,00

1,00

2,00

2,00

DAG 92	DAG 93	DAG 94	DAG 95	DAG 96	DAG 97	DAG 98	DAG 99	DAG 100	DAG 101	DAG 102	DAG 103	DAG 104	DAG 105	DAG 106	DAG 107
300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00		300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	500,00	300,00	300,00
500,00	500,00	500,00	500,00	500,00		500,00	500,00	300,00	300,00	500,00	500,00			500,00	500,00
800,00	500,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	500,00	500,00	500,00	800,00	800,00	1 600,00	800,00	800,00	500,00
	250,20			101,00	101,00		40,40					259,00			
	40,00						32,00	32,00	32,00				202,00		80,80
	207,32							207,32		207,32					
						18,00						30,00			
	106,20		106,20		53,10										
	117,00						88,50								
196,00	196,00		588,00	588,00	392,00	392,00	196,00	196,00	196,00	392,00	392,00	392,00	196,00	392,00	392,00
787,50						120,00									
			480,00	480,00	1 200,00					350,00		2 640,00	1 200,00		480,00
										403,20		201,60	201,60		

145,20

72,60

145,20

72,60

85,00

170,00

255,00

85,00

432,00

427,00

427,00

144,00

144,00

360,00

108,00

108,00

300,00

392,00

27,50

19,00

23,50

25,00

19,00

72,90

29,00

787,50

80,50

98,56

41,22

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73

23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36
4 800,00

190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



1 500,00

3 000,00

193,28	256,00	217,60	326,40	249,60	416,00	352,00	377,60	902,40	569,60	597,76	576,00	211,20	134,40	198,40	224,00
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
11,50	23,00		11,50			34,50							28,75		
219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18
4 001,51	3 545,65	3 445,39	3 949,93	4 177,33	4 430,83	3 357,43	3 217,73	3 434,45	2 724,33	4 832,01	6 395,73	12 776,75	4 449,98	3 040,13	3 247,53

1,00

1,00

1,00

1,00

1,00

DAG 108	DAG 109	DAG 110	DAG 111	DAG 112	DAG 113	DAG 114	DAG 115	DAG 116	DAG 117	DAG 118	DAG 119	DAG 120	DAG 121	DAG 122	DAG 123
300,00	300,00		300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00			300,00	300,00	300,00	
		500,00								500,00	500,00				500,00
				300,00	300,00			300,00	300,00			300,00	300,00	300,00	
500,00	500,00	500,00	500,00			500,00	500,00								500,00
		500,00					500,00	500,00							500,00
800,00	800,00		800,00	800,00	800,00				800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	
						1 600,00									
				155,40					259,00	518,00					
			291,90						208,50	417,00					
40,00								56,00	40,00	40,00	80,00	56,00	32,00	32,00	
18,00		9,00	90,00	12,00											
	131,04	65,52	32,76	32,76											
	86,00														
									300,00						
392,00	784,00	588,00	588,00	588,00	588,00		196,00	392,00	392,00	588,00	588,00	392,00	392,00	196,00	392,00
	480,00	240,00	525,00 720,00	350,00						262,50 960,00				720,00	350,00
								201,60							

181,50

72,60

181,50

996,00

360,00

720,00

216,00

180,00

180,00

252,00

252,00

180,00

27,00

16,00

38,50

474,60

1 075,20

2 373,00

21,50

28,67

1 230,00

1 680,00

1 680,00

4 920,00

4 920,00

817,60

705,60

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73

23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36

190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 380,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00



8 500,00 3 300,00

3 300,00



243,20	278,40	147,20	147,20	288,00	288,00	352,00	654,72	218,24	275,20	1 071,36	281,60	359,04	243,20	204,80	236,80
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
17,25							11,50					11,50			
219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18
3 412,18	13 795,77	9 294,15	4 736,59	6 120,89	3 017,73	3 520,73	2 903,95	2 905,57	7 285,53	9 198,59	5 829,60	3 212,27	3 027,43	9 283,13	8 322,03

1,00 1,00

1,00

1,00

DAG 124	DAG 125	DAG 126	DAG 127	DAG 128	DAG 129	DAG 130	DAG 131	DAG 132	DAG 133	DAG 134	DAG 135	DAG 136	DAG 137	DAG 138	DAG 139
300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00			300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	
								500,00	500,00						500,00
500,00	300,00			300,00	300,00	300,00	300,00					300,00	300,00		
			500,00						500,00	500,00	500,00			500,00	
800,00	500,00	500,00		500,00	500,00	500,00	500,00		500,00						
			800,00					800,00		800,00	800,00	400,00	800,00	800,00	800,00
							414,40	777,00	414,40	259,00					777,00
							291,90		417,00						625,50
	101,00	101,00	80,80	60,60			80,80		80,80			202,00	101,00	80,80	
				32,00			16,00					48,00			
										86,00					
		88,50													
								67,60							
196,00	392,00	392,00	196,00	392,00	392,00	196,00	392,00	392,00		588,00	392,00		392,00	588,00	392,00
820,00		328,00													656,00
1 050,00			115,50		700,00								115,50		
							600,00							960,00	1 440,00
														201,60	

46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73

5 000,00

23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36

1 000,00

1 000,00

190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 380,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00

190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	380,00	190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	190,00
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------



1 500,00

3 000,00

1 000,00

1 000,00

320,00	294,40	217,60	320,00	294,40	294,40	281,60	230,40	307,20	326,40	313,60	294,40	179,20	364,80	262,40	384,00
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
11,50	11,50			28,75				28,75			11,50		28,75		69,00
219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18
6 035,23	5 728,75	3 791,55	4 261,75	2 842,48	3 228,13	2 872,99	4 007,43	3 809,28	3 608,73	3 588,33	10 672,43	3 850,21	3 373,98	7 650,53	6 470,23

1,00

1,00

DAG 140	DAG 141	DAG 142	DAG 143	DAG 144	DAG 145	DAG 146	DAG 147	DAG 148	DAG 149	DAG 150	DAG 151	DAG 152	DAG 153	DAG 154	DAG 155	
				300,00	300,00			300,00	300,00	300,00	300,00	300,00		500,00	500,00	300,00
500,00						500,00										
	300,00				300,00			300,00	300,00	300,00						300,00
		500,00	500,00	500,00			500,00				500,00	500,00				
500,00							500,00									
	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00			800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00
						1 600,00										
362,60	259,00			259,00												
		166,80				208,50	208,50									
80,80	60,60					101,00	101,00						141,40	80,80		
	48,00	56,00						40,00	32,00							
	21,00		18,00					15,00	12,00		12,00					12,00
																172,00
							86,00									
					117,00						117,00					
392,00	392,00	392,00	196,00	392,00	392,00	588,00	196,00	392,00	392,00	196,00	392,00	392,00	392,00	588,00	392,00	
						240,00										
350,00					787,50	262,50	262,50				350,00	350,00				
	480,00		720,00		480,00	1 440,00		480,00		480,00						
												201,60				
												720,00				

46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73

23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36

190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 380,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00



500,00
450,00



1 800,00

4 500,00

3 000,00

3 000,00
500,00

243,20	441,60	454,40	294,40	211,20	300,80	211,20	204,80	396,80	537,60	281,60	390,40	275,20	249,60	441,60	377,60
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
34,50	34,50	23,00				34,50	34,50	23,00	17,25	11,50				23,00	
219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18
4 196,82	3 748,43	3 326,93	3 623,73	3 421,73	6 491,03	9 599,98	7 960,23	3 657,73	3 732,78	3 183,43	3 651,13	5 275,33	7 841,93	3 517,45	4 163,93

1,00

1,00

72,60

72,60

170,00

170,00

255,00

132,00

288,00

8,00

39,42

32,26

140,00

1 782,90

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73

23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36

1 000,00

190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00



3 300,00 3 300,00 3 300,00 3 300,00 3 300,00 3 300,00 3 300,00 3 300,00 3 300,00

4 992,00 4 992,00 5 120,00 4 736,00 4 480,00 4 480,00 4 224,00 4 224,00 4 480,00 4 224,00

3 600,00 3 600,00 7 200,00 7 200,00 9 000,00 3 600,00 9 000,00

3 000,00

1 500,00

1 000,00

384,00	345,60	313,60	441,60	288,00	172,80	256,00	236,80	243,20	256,00	166,40	185,60	294,40	601,60	198,40	192,00
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
				23,00					11,50	34,50	23,00	23,00	46,00		
219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18
3 117,73	2 579,33	5 859,35	2 955,33	3 824,33	5 056,05	18 494,29	14 558,53	18 263,73	17 944,43	19 421,83	14 115,73	19 178,73	10 982,53	7 489,53	10 937,43

1,00

1,00

1,00

1,00

1,00

1,00

DAG 172	DAG 173	DAG 174	DAG 175	DAG 176	DAG 177	DAG 178	DAG 179	DAG 180	DAG 181	DAG 182	DAG 183	DAG 184	DAG 185	DAG 186	DAG 187
300,00	300,00			300,00	300,00	300,00		300,00				300,00	300,00	300,00	
		500,00	500,00						500,00	500,00					
300,00	300,00							300,00			300,00			300,00	300,00
				500,00	500,00	500,00	500,00					500,00	500,00		
500,00		500,00	500,00		500,00		500,00							500,00	
	800,00			800,00		800,00		800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00		800,00
	69,00		69,00												
		207,20						777,00	621,60				518,00	103,60	103,60
		101,00	80,80				208,50		375,30	208,50			417,00	208,50	
							101,00							303,00	
	12,00		15,00				27,00	24,00		12,00	24,00			24,00	
										86,00					
															212,40
					400,00									100,00	
196,00	392,00	588,00	392,00	392,00	588,00	392,00	392,00	588,00	392,00	784,00	392,00	392,00	392,00	196,00	392,00
	480,00	720,00	240,00	240,00	240,00			350,00	480,00	350,00					960,00
								1 200,00		480,00	240,00				
										480,00			81,60		
										244,80					
									360,00						

46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73

23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36

2 400,00

1 000,00

190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00

1 200,00

994,00

1 000,00

402,00

402,00

427,50

2 000,00

1 650,00 1 650,00

4 608,00 2 752,00 2 688,00 2 496,00
5 400,00 5 400,00

160,00	153,60	121,60	192,00	435,20	428,80	358,40	326,40	563,20	454,40	281,60	396,80	371,20	364,80	307,20	396,80
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
			23,00	11,50	11,50		34,50		46,00	11,50	5,75	11,50	23,00	23,00	
219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18
6 805,73	13 050,33	13 217,53	7 914,73	3 420,43	3 891,53	3 237,33	2 940,03	8 043,93	9 428,53	5 113,33	2 900,28	3 116,43	6 223,13	3 277,03	4 386,59

1,00

1,00

1,00

DAG 188	DAG 189	DAG 190	DAG 191	DAG 192	DAG 193	DAG 194	DAG 195	DAG 196	DAG 197	DAG 198	DAG 199	DAG 200	DAG 201	DAG 202	DAG 203
		300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00		300,00	300,00	300,00	300,00	300,00		300,00
	500,00							500,00							
300,00			300,00	300,00	300,00	300,00	300,00			300,00		300,00			
		500,00							500,00				500,00		
		500,00	500,00		500,00	500,00					500,00				500,00
800,00	800,00			800,00			800,00	800,00	800,00	800,00		800,00	800,00	800,00	
			155,40	259,00	259,00										259,00
222,20					208,50		80,80	202,00	202,00						291,90
							32,00			48,00					
		12,00			15,00	12,00				12,00					
		65,52	131,04	98,28									327,60	819,00	163,80
						60,20									
													53,10		
		45,00													
196,00	392,00	196,00	588,00	392,00		392,00	588,00	392,00		196,00	196,00	196,00		392,00	392,00
	480,00	480,00		720,00		960,00	480,00	240,00						600,00	

217,80
181,50

432,00

85,00

170,00

440,00

480,00

85,00

217,80

996,00

144,00

720,00

43,20

689,50

689,50

53,76

53,76

32,26

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

236,80	268,80	268,80	345,60	569,60	1 004,80	339,20	460,80	345,60	441,60	576,00	371,20	320,00	953,60	352,00	473,60
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
69,00			34,50	17,25			28,75	23,00					23,00	23,00	
219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18
3 559,03	20 652,99	24 617,05	14 716,27	15 817,86	14 072,03	14 795,93	8 740,54	3 244,33	5 044,59	5 543,73	3 544,93	3 722,73	3 699,03	4 998,63	15 961,43

1,00

1,00

1,00

1,00

1,00

1,00

DAG 204	DAG 205	DAG 206	DAG 207	DAG 208	DAG 209	DAG 210	DAG 211	DAG 212	DAG 213	DAG 214	MAT OG DRIKKE:		
											67 900,00		
300,00	300,00	300,00				300,00					47 400,00		
			500,00				500,00	500,00	500,00	500,00	20 500,00		
											64 300,00		
300,00	300,00										27 300,00		
		500,00	500,00	500,00	500,00	500,00	500,00		500,00		37 000,00		
											156 600,00		
800,00	800,00	800,00		800,00	800,00	800,00	800,00	800,00	800,00		36 000,00		
			1 600,00							1 600,00	104 600,00		
											16 000,00		
											50 221,95		
											299,00		
			155,40	259,00	259,00			207,20	155,40		14 555,80	2,81	
			291,90					291,90		291,90	11 071,35	2,66	
				60,60							5 595,40	2,77	
					48,00		48,00	48,00	80,00	48,00	2 140,00		
											354,00		
											98,28		
											2 902,48	14,00	
	12,00						15,00		12,00		1 000,50		
											2 669,94		
											451,50		
											516,00		
327,60		491,40	327,60	491,40	491,40		327,60		163,80		4 586,40		
											86,00		
											172,00		
											86,00		
											60,20		
											1 062,00		
											70,80		
											1 000,00		
											300,00		
											245,70		
											351,00		
											177,00		
											86,00		
											172,00		
											67,60		
											45,00		
											205 876,72		
196,00	196,00	196,00	588,00	392,00		588,00	392,00	588,00	392,00	392,00	71 399,00	364,28	1,70
		656,00		656,00							4 920,00	15,00	0,07
						240,00					1 168,00	9,73	0,05
	350,00	140,00	1 400,00	700,00		262,50		350,00		350,00	28 385,00	81,10	0,38
		600,00	720,00	600,00			240,00	480,00	720,00	1 680,00	65 160,00	271,50	1,27
			244,80	163,20							2 284,80		
											2 419,20		
											1 080,00		

46,73	46,73	46,73	46,73	46,73	46,73	46,73	46,73	46,73	46,73	46,73	46,73	10 000,00		
												6 120,00		
												5 000,00		
												500,00		
												35 175,00		
23,36	23,36	23,36	23,36	23,36	23,36	23,36	23,36	23,36	23,36	23,36	23,36	5 000,00		
	1 000,00											7 200,00		
												12 000,00		12,00
												1 000,00		
190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	190,00	41 420,00		
													41 871,50	
												1 000,00		
												4 050,00		
	1 000,00	2 000,00										994,00		
												4 000,00		
												402,00		
												402,00		
												427,50		
												2 000,00		
												404,00		
												300,00		
												2 005,00		
												2 500,00		
												3 537,50		
												7 800,00		
												3 500,00		
												500,00		
	500,00											1 000,00		
	1 000,00											409,50		
												1 640,00		
												5 000,00		
													430 274,00	
							825,00	825,00	825,00	825,00		59 400,00		
												25 500,00		
												103 808,00		
							2 250,00	1 350,00	2 250,00	2 250,00		87 300,00	Antall kilo ved brent	43,65
												256,00		
												1 800,00		

1 500,00

1 500,00

13 500,00
 6 000,00
 6 000,00
 3 000,00
 -
 540,00
 1 500,00
 4 950,00
 1 020,00
 39 000,00
 11 700,00
 39 000,00
 750,00
 15 600,00
 500,00
 1 000,00
 2 000,00
 250,00
 500,00
 250,00
 500,00
 3 000,00
 750,00
 150,00
 750,00

Utslipp fra seilbåt:

148 131,42

467,20	390,40	422,40	320,00	409,60	467,20	332,80	217,60	121,60	134,40	128,00	62 249,86	486,33
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	36 166,00	98 415,86
	5,75			11,50	57,50	23,00		11,50			2 811,45	
219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	219,18	46 904,11	
3 132,53	7 192,95	14 910,03	8 135,23	6 145,03	3 364,83	5 469,53	20 268,13	6 314,93	7 274,33	8 806,63	1 626 112,88	

2,00

1,00

1,00

1,00

563 246,27

Måltider:	288 800,00	449,84	per måltid
		9 316,13	per uke

Måltider + snacks	50 221,95	234,68	
-------------------	-----------	--------	--

Drikke med alkohol

100 830,00

Drikke uten alkohol

105 046,72

205 876,72

24 562,29

281,50	km syklet per	1,55	Utslipp dersom jeg hadde kjørt bil istedenfor å sykle:	17 734,50
62,50	Hvis fossilbil i	17 734,50	Dersom el	2 187,50
88,30	Hvis elbil	5 911,50		
43,50				
1 169,50			Utslipp dersom fossilbil:	73 678,50
239,56				
19,90				
230,00			Dersom el	2 300,00
2 215,00				
16,20				
31,30				
326,50			Dersom el	6 856,50
485,00			Dersom reist med el-tog:	4 850,00
485,00				
<u>5 693,76</u>				

Sparte utslipp ved å bytte ut fossile transportformer med el:

Fra ferge til el-tog	106 700,00
Fra bensinbil til elbil	13 713,00
Fra dieseltog til eltog	18 630,00
Fra dieslbuss til el-buss	- 500,00
Sparte utslipp:	138 543,00
	2 664,29



123 710,00



Antall timer: 244,47 Timer per dag 1,14

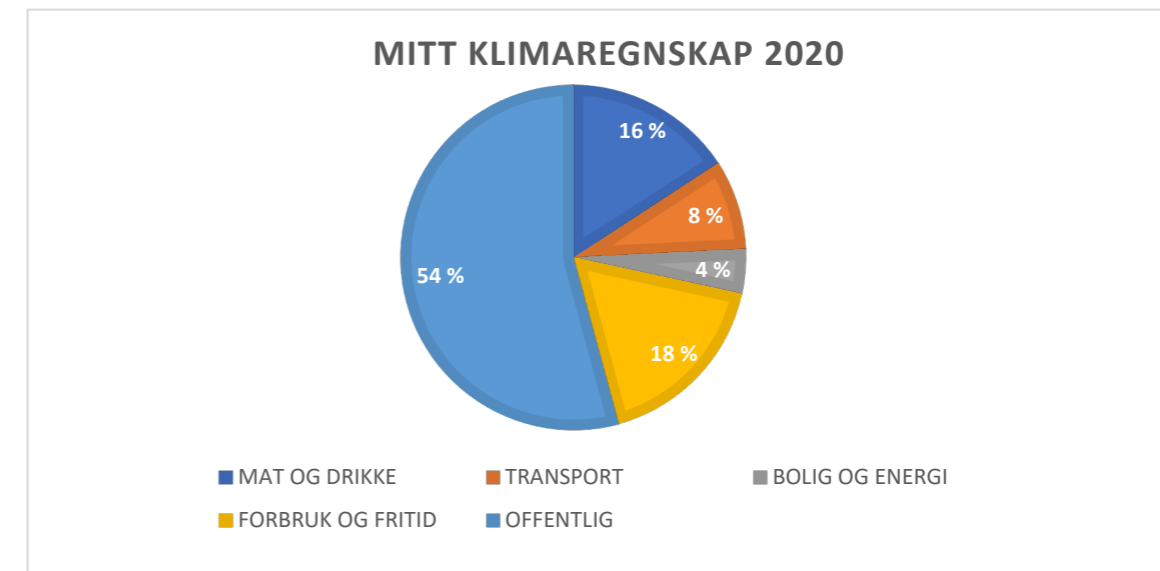
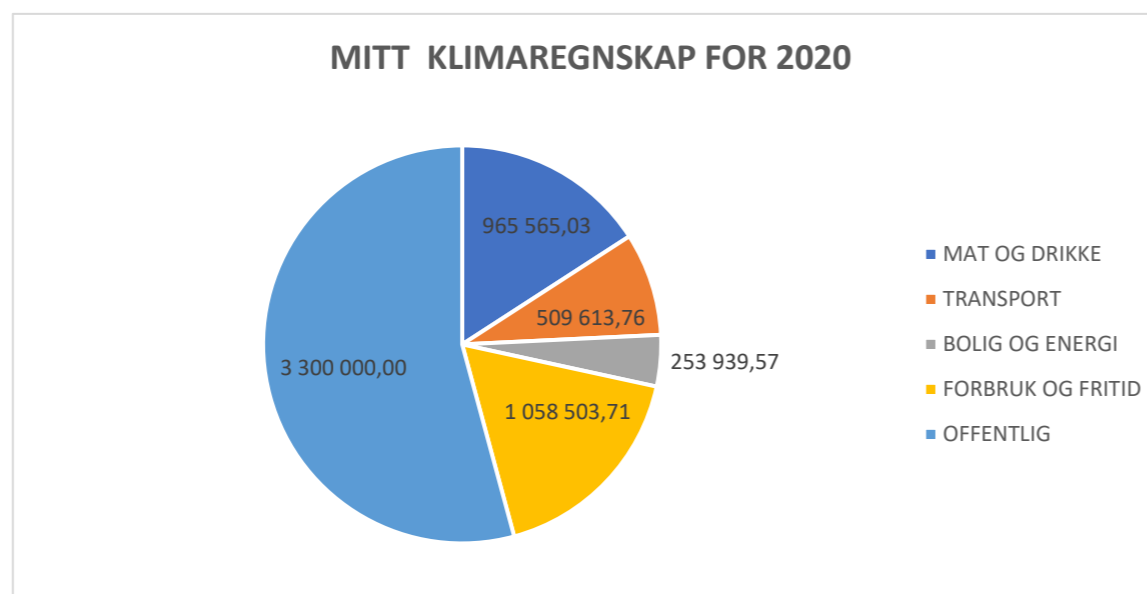
TOTALE UTSLIPP CO2

	7 MND	ET HALVÅR	ET HELT ÅR
MAT OG DRIKKE	563 246	482 782,52	965 565,03
TRANSPORT	297 275	254 806,88	509 613,76
FORBRUK	187 187	160 445,57	320 891,14
FERIE OG FRITID	430 274	368 806,29	737 612,57
BOLIG OG ENERGI	148 131	126 969,78	253 939,57
OFFENTLIG	1 925 000	1 650 000,00	3 300 000,00
TOTALT	3 551 113	3 043 811,04	6 087 622,08

Snitt per måned 507 302

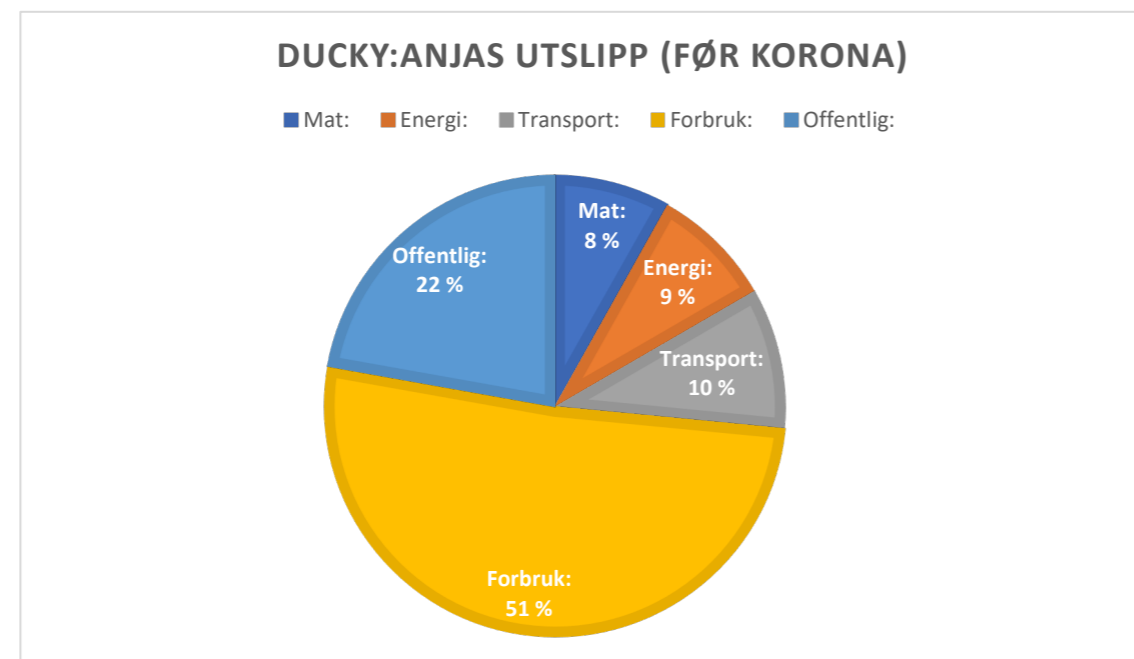
	ET HELT ÅR
MAT OG DRIKKE	965 565,03
TRANSPORT	509 613,76
BOLIG OG ENERGI	253 939,57
FORBRUK OG FRITID	1 058 503,71
OFFENTLIG	3 300 000,00
TOTALT	6 087 622,08

UTEN OFF. UTSLIPP	
MAT OG DRIKKE	965 565,03
TRANSPORT	509 613,76
FORBRUK	320 891,14
FERIE OG FRITID	737 612,57
BOLIG OG ENERGI	253 939,57
TOTALT	2 787 622,08



Anjas utslipp (Ducky)	ETT ÅR	ET HALVÅR
Mat:	914	457
Energi:	960	480
Transport:	1109	554,5
Forbruk:	5767	2883,5
Offentlig:	2497	1248,5
TOTALT	11247	5623,5

Tallene er hentet ut fra ducky 10.07.2020



KILO CO2	HVA	FORKLARING	KILDE
	MAT		
	FROKOST		
300	Lav klimabelastning		https://www.wwf.se/mat-oc
500	Middels klimabelastning	Jeg har satt sammen en skala selv, basert på forskningsinstituttet RISEs klimamerking av måltider som de har utarbeidet for Toro, og One Planet Plates guide som er utarbeidet av WWF Sverige. For å beregne frokost og lunsj har jeg sammenlignet med One Planet Plates eksempel på en ukemeny.	https://www.toro.no/wp-cc
	LUNSJ		
300	Lav klimabelastning	De fleste av mine frokoster består av frokostblanding, yoghurt av enten ku-, soya- eller annen plantemelk, eventuelt et rundstykke med pålegg. De fleste av disse frokostene har dermed et lavt klimaavtrykk, på 300 gram CO2 eller mindre. De frokostene hvor jeg enten spiser mye mat, eller som inneholder mye ost, ligger sannsynligvis nærmere 500 gram CO2. Jeg spiser som oftest en lunsj som er ganske lik frokosten, derfor bruker jeg samme skala på frokost og lunsj. For å beregne avtrykket til middager baserer jeg meg på skalaen RISE har utarbeidet for Toro. Middag: lavt avtrykk = 500 gram CO2, middels avtrykk = 800 gram CO2, høyt avtrykk = 1600 gram CO2. (Merk: Toro har bearbeidet denne og bruker andre betegnelser på kategoriene. De mener at under 500 gram er «veldig lavt», ikke bare «lavt».)	
500	Middels klimabelastning		
1600	Høy klimabelastning	Generelt kan man si at om maten er vegansk, har den lavt avtrykk, om den inneholder en del meieriprodukter, egg eller fisk, får den middels avtrykk, om den inneholder kjøtt, mye meieriprodukter eller man spiser veldig mye, har den et høyt avtrykk.	
	SNACKS/MELLOMMAT		
2300	Nøtter, kg		https://www.framtiden.no/gronne-tips/mat/sjekk-hvilken-mat-som-er-best-for-miljoet.ht
5180	Sjokolade (gram)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/chokolade-floede/ra00320
4170	Potetgull(gram)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/kartoffelchips-grove/ra00352
2020	Godteri (gram)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/vingummi/ra00326
800	Frukt, gjennomsnitt kg	Estimat: gjennomsnitt av ulike frukter (banan, drue, pære, jordbær)	https://www.framtiden.no/gronne-tips/mat/sjekk-hvilken-mat-som-er-best-for-miljoet.ht
88,5	Pain au chocolat		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/wienerbroed-kannelsnegl/ra00040
32,76	Raw-kake	Cookie-estimat	
207,32	Is - melkebasert	Antatt vekt på is basert på kroneis 73 gram	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/maelkeis-uspec/ra00147
300	Gulrot (per kg)		https://www.framtiden.no/gronne-tips/mat/sjekk-hvilken-mat-som-er-best-for-miljoet.ht
32,76	oreos (gram)	Cookie-estimat	
129	Ostekake (et stykke)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/floedeskumskage-lagkagesnitte/ra00042
86	Banankake (stk)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/skaerekage-formkage-uspec/ra00041
32,76	Cookie/julekake (stk)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/smaakage-cookie-amerikansk-type-industrifremst
86	Brownie (et stykke)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/skaerekage-chokoladekage-pie/ra00039
86	Gulrotkake (et stykke)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/skaerekage-chokoladekage-pie/ra00039
86	Eplekake (et stykke)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/skaerekage-chokoladekage-pie/ra00039
60	Vegansk bolle		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/vegansk-boller-sojabaseret/ra00455
106	Bolle (inkl kanelbolle)	0,06*1770	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/wienerbroed-kannelsnegl/ra00040
70,8	Lefse	0,04*1770	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/wienerbroed-kannelsnegl/ra00040
	Ekstra måltid (ulike estimat)		
300	Grøt på beger	Eget estimat	
2730	Sjokoringer (gram)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/smaakage-cookie-amerikansk-type-industrifremst
1170	Børek/toast/sandwich	Obs, avtrykk per kilo vare	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/samosa-vegetarisk-frost/ra00497
88,5	Muffins	0,05*1770	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/wienerbroed-kannelsnegl/ra00040
86	Fyrstekake (stk)	0,04*2150	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/skaerekage-formkage-uspec/ra00041
172	Vaffel	0,08*2150	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/floedeskumskage-lagkagesnitte/ra00042
1690	Oliven		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/oliven-groenne-marinerede-konserves/ra00119
1500	Hummus		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/hummus-faerdig/ra00392
	Sum		
	DRIKKE		
196	En kopp kaffe	Oppdatert LCA i nettartikkelen	https://www.framtiden.no/myteknusing/er-kapselkaffe-en-miljobombe.html
328	Et glass eplejus		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/aeblejuice/ra00491

120	Et glass appelsinjus	0,6 kg per liter. Et glass = 2 dl = 120 gr CO2	https://www.ri.se/en/media/906/download
350	En halvliter	700gr pr liter,	https://www.ri.se/en/media/906/download
240	Et glass vin	1200 gr pr flaske på 0,75l - 5 glass pr flaske.	How Bad Are Bananas, Mike Berners-Lee
81,6	Akevitt (4 cl)	0,04*2040	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/bitter-gammel-dansk-bitter-dram/ra00305
344,16	En drink	Estimat: 4 cl sprit pluss et glass appelsinjus	
360	Seltzer/lettøl	0,5*720	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/alko-sodavand-4/ra00399
360	Munkholm	Estimat - basert på cider	
360	Cider	0,2*1100	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/cider-45/ra00426
300	Melk (et glass)	0,2*1500	https://pub.cicero.oslo.no/cicero-xmlui/bitstream/handle/11250/2595969/CICERO%20Re
480	Kombucha	Hylleblomstdrikk (små flasker 20 cl)	
72,6	Farris (0,33)	0,33*220	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/mineralvand-dansk-vand-olign/ra00182
181,5	En boks cola	0,33*350	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/mineralvand-sodavand-tilsat-sukker-uspec/ra001
85	En kopp te		How bad are bananas
432	Smoothie	0,2*2160	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/smoothie-jordbaer-blaabaer/ra00500
552	Iskaffe	Basert på estimat for en kaffe latte	How Bad Are Bananas
480	Lemonade	Hylleblomstdrikk (små flasker 20 cl)	
996	Kakao m/melk	0,2*4980	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/kakao-pulver/ra00062
	Gulrotjus	Estimat, basert på at det brukes en halv kilo gulrot	
181,5	En boks fanta lemon	0,33*550	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/mineralvand-sodavand-tilsat-sukker-uspec/ra001
480	Rabarbaradrikk	Hylleblomstdrikk (små flasker 20 cl)	
181,5	Sprite 0,33 l	0,33*550	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/mineralvand-sodavand-tilsat-sukker-uspec/ra001
33	Norsk eplecider (0,1 kg per liter)	0,33*100	https://www.ri.se/en/media/906/download
427	Dessertvin (gl)	0,1*4270	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/sherry-toer/ra00185
480	Hylleblomstdrikk (små flasker 20 cl)	0,2*4200	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/hyldebaersaft-soed-koncentreret/ra00118
51,6	Saft/solbærtoddy	0,02*2580	https://denstoreklimadatabase.dk/vare/frugtsaft-blandet-soedet-koncentreret/ra00117
	Sum		
	MATSVINN		
3600	1000 gram/1kg matsvinn	Per kilo matsvinn	https://www.miljodirektoratet.no/globalassets/publikasjoner/M1016/M1016.pdf
300	Melk (glass)		
196	Kaffe (kopp)		
1080	Yoghurt (kilo)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/yoghurt-naturel-soedmaelk/ra00075
428	Fløte (dl)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/floede-38-piskefloede/ra00345
54	Plantemelk (gl)	0,2*270	https://www.oatly.com/se/klimatavtryck
	TRANSPORT		
5	En km sykkel		https://ecf.com/sites/ecf.com/files/ECF_CO2_WEB.pdf
27	En km buss (diesel)		https://www.framtiden.no/gronne-tips/reise-og-transport/klimagassutslippet-fra-ulike-re
35	En km buss (totalt), Oslo		https://aarsrapport2019.ruter.no/no/om-ruter/nokkeltall
290	En km ferge (oslo og akershus)		https://aarsrapport2019.ruter.no/no/om-ruter/nokkeltall
21	En km lånt elbil		https://www.framtiden.no/gronne-tips/reise-og-transport/klimagassutslippet-fra-ulike-re
6,58	En km t-bane (energibruk * strømforbruk)		https://aarsrapport2019.ruter.no/no/om-ruter/nokkeltall
6,58	Trikk		https://aarsrapport2019.ruter.no/no/om-ruter/nokkeltall
91	Tog (diesel)		https://www.framtiden.no/gronne-tips/reise-og-transport/klimagassutslippet-fra-ulike-re
10	Tog (elektrisk)		Thomas Horne, Den store klimaguiden (2020)
73	(Taxi)Stor dieselbil		https://www.framtiden.no/gronne-tips/reise-og-transport/klimagassutslippet-fra-ulike-re
63	(Taxi)Liten bensinbil		https://www.framtiden.no/gronne-tips/reise-og-transport/klimagassutslippet-fra-ulike-re
63	Bensinbil		https://www.framtiden.no/gronne-tips/reise-og-transport/klimagassutslippet-fra-ulike-re
230	Danskebåten - Crown Seaways		https://naturvernforbundet.no/samferdsel/ferjerederiene-har-en-stor-jobb-a-gjore-article
2660	Dieselforbruk seilbåt	2,66 kilo CO2 per liter diesel. Per reise har jeg delt på antall personer som var med i båten.	https://www.miljodirektoratet.no/ansvarsomrader/klima/for-myndigheter/kutte-utslipp-i

FORBRUK

KLÆR

1900 Truse Den Store Klimaguiden, Thomas Horne

20000 SELVPLEIE TOTALT: Estimert: halvparten av en gjennomsnittlig nordmann

Forbruksbasert klimaregnskap

- Frisør - en klipp
- Tannkrem
- Tanntråd
- Solkrem

Tannkrem	4
Tanntråd	1
Solkrem	2
Hudkrem	1
Øyekrem	1
Munnskyllevann	1
Paracet	2
Lepsyl	2
Balsam	1
Bioglitz	1
Bind (pk)	2
Truseinnlegg (pk)	1
Håndsåpe	1

- Hudkrem
- Øyekrem
- Munnskyllevann
- Paracet
- Lepsyl
- Balsam

- Bioglitz
- Bind (pk)
- Truseinnlegg (pk)
- Håndsåpe

450 Dopapir per rull

How Bad Are Bananas

FRITID/SEILBÅT

90 Kokosbrikett stk Et stk veier cirka 50 gram. 50 gr * 1800 gram CO2 = 90 gram CO2

<https://www.miljodirektoratet.no/ansvarsomrader/klima/for-myndigheter/kutte-utslipp-i>

1000 Kokosbriketter (pk) Dette er innkjøp, ikke selve forbrenninga. Guestimat: at en gjennomsnittlig

<https://www.miljodirektoratet.no/ansvarsomrader/klima/for-myndigheter/kutte-utslipp-i>

1800 Grillkull (kilo) Bruker samme tall som på trebriketter.

<https://www.miljodirektoratet.no/ansvarsomrader/klima/for-myndigheter/kutte-utslipp-i>

Ifølge Miljødirektoratet krever forbrenning av propan 3 kilo CO2 per kilo gass. Når vi har brukt gass, har det hovedsakelig vært til å koke kaffe, iblant en gryte med vann til pasta, potet, eller steke fisk. I gjennomsnitt vil jeg tro det er snakk om 40 gram gass per bruk. Dermed er 40 gram gass * 3 kilo CO2 = 120 gram CO2.

<https://www.miljodirektoratet.no/ansvarsomrader/klima/for-myndigheter/kutte-utslipp-av-klimagasser/klima-og-energiplanlegging/tabeller-for-omregning-fra-energivarer-til-kwh/> <https://www.kosangas.no/info-og-raadgivning/raadgivning/faq/> <https://www.idetfri.no/2011/09/19/gassforbruk/>

120 En porsjon gass (båt/Hytte)

39000 Dyne Beste gjetning - når en kilo tekstil i snitt veier 39 kilo CO2

11700	Hodepute	Beste gjetning - når en kilo tekstil i snitt veier 39 kilo CO2	https://quantis-intl.com/wp-content/uploads/2018/03/measuringfashion_globalimpactst
39000	Laken	Antar at laken veier 1 kilo, og at 1 kilo CO2 slipper ut 39 kilo CO2.	https://quantis-intl.com/wp-content/uploads/2018/03/measuringfashion_globalimpactst
1500	Kostebrett	Beste gjetning	
7800	putetrekk	0,2*39000	
1000	Stekepanne	Det krever 1,1 tonn CO2 å produsere 1 tonn stål. Beste gjetning tilsier at en stekepanne på 700 gram vil slippe ut rundt 1 kilo CO2.	ifølge HBB
2000	Motorolje (5 l)	Beste gjetning	
2000	Frostvæske (3 l)	Beste gjetning	
500	Ledningsklemmer (metall)	Beste gjetning	
500	Livline	Beste gjetning	
500	Koppholder (metall)	Beste gjetning	
1000	Teakvask	Beste gjetning	
3000	Presenning (båt)	Estimat. Stor presenning, ca 1 kilo.	https://www.tekna.no/contentassets/bf95a83effdf4def9aa26ed297e2755a/forslag-til-ppi
500	Klesklyper (pk)	Grovt estimat basert på produksjon av plast, pluss vekt	https://www.tekna.no/contentassets/bf95a83effdf4def9aa26ed297e2755a/forslag-til-ppi
300	Bastkurv	Beste gjetning	
500	Batterier pk	Beste gjetning	
10000	KJØKKEN ESTIMAT TOTALT		
	Oppvaskskrubb i tre		
	Vaskemiddel		
	Stearinlys (pakke)		
	Oppvaskhansker		
	Avfallposer (små)		
	Telys (pakke)		
	Sprit (60%)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/vodka/ra00307
	Sølvfolie		
	Servietter		
	Stålskrubb		
	Skalldyrstestikk		
	ELEKTRONIKK		
		Gjetning. Ifølge Thomas Horne (2020) står en iPhone 11 for et klimaavtrykk på 63 kilo CO2 ilt 3 år, hvorav 90% av utslippet kommer fra produksjonen. Ifølge forbruksbasert klimaregnskap slipper vi ut 30 kilo CO2 fra elektronikk hvert år, pluss 30 kilo CO2 fra hvitevarer. En del havner sannsynligvis også i kategorien "uspesifisert forbruk".	
5000	Nytt modem		
	INTERIØR		
500	Malingskost	Gjetning	
4690	Maling per liter		https://www.epd-norge.no/getfile.php/139540-1540819321/EPDer/Byggevarer/Maling/
5000	DIVERSE ESTIMAT*	Estimat på de gjenstandene merket med * som jeg ikke har funnet klimaavtrykk på.	
	Gavepapir*		
	Girlander (pynt)*		
	Tøymunnbind*		
	Munnbind 10 pk*		
	Plante (plantasjen)*		
2400	Bukett blomster	Basert på estimat om nederlandske blomster	How Bad Are Bananas
	Brodder*		
	Kongerøkelse*		
1000	Bok	vanlig paperback, 60% av bøkene blir solgt	How bad are bananas,

1000	Notatbok			
190	Avis	eks. guardian weekly		How bad are bananas
	GAVER			
500	Brukt bok	Halvparten av en ny bok		
1200	En flaske vin			https://denstoreklimadatabase.dk/vare/roedvin-uspec/ra00377
4970	Makroner			https://denstoreklimadatabase.dk/vare/nougat/ra00321
1000	Ny bok			https://www.framtiden.no/mytekusing/er-papirboker-mer-miljoennlige-enn-e-boker.ht
4020	Balsamico			https://denstoreklimadatabase.dk/vare/dressing-olie-eddike/ra00066
4020	Olivenolje			https://denstoreklimadatabase.dk/vare/dressing-olie-eddike/ra00066
2850	Pistasjsmør			https://denstoreklimadatabase.dk/vare/jordnoeddesmoer/ra00347
1000	VitenWahl julekule	Gjetning		
202	Div godteri	100 gram		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/vingummi/ra00326
300	Såpe (fast)	Gjetning		
		Estimat. I nettartikkelen kommer det frem at et resirkulert sølvsmykke har et avtrykk på 0,3 kilo CO2. Jeg legger til litt, fordi deler av produksjonsprosessen ikke er med i regnestykket, og fordi øredobbene jeg kjøpte var ganske tunge.		https://bennhw.medium.com/whats-the-carbon-cost-of-your-jewellery-907da828a364
1000	Sølvøredobber (resirkulert sølv)			
		Estimat. En glassflaske på 0,75 l har et klimaavtrykk på 875gr iflg vinmonopolet		
500	Glasskrukke	vinmonopolet		https://infinitemovement.no/glassflasker-er-klimaversting/
	Sild	(pk x250gram)		https://denstoreklimadatabase.dk/vare/sild-marineret/ra00081
		Estimat. Brukt jakke, antatt å veie 400 gram. Jeg legger til grunn at siden den er brukt, tilskrives den halvparten av klimautslippene til et nytt plagg.		
7800	Brukt jakke	Antar 39 kilo CO2 per kilo tøy.		
875	Glassflaske til likør	En glassflaske på 0,75 l har et klimaavtrykk på 875gr iflg vinmonopolet		https://infinitemovement.no/glassflasker-er-klimaversting/
500	Printet 100 bilder	Gjetning		
1000	Fotoalbum	Estimat, basert på ny bok		How Bad Are Bananas
2730	Julekaker (kilo)			https://denstoreklimadatabase.dk/vare/smaakage-cookie-amerikansk-type-industrifremst
1640	Eplemost flaske			https://denstoreklimadatabase.dk/vare/aeblemost-uspec/ra00184
5000	Sende pakke til Tromsø med post	Gjetning		
FERIE OG FRITID				
3300	Hytte - leid/lånt overnatting	Klimaguiden s'328		Thomas Horne (2020) Den Store Klimaguiden
8500	Hotellovernatting i Norge			https://klimatsmartsemester.se/sites/default/files/metodrapport-klimatsmart-semester-1
128	Strøm - hytte			
1800	Ved	Miljødirektoratet		https://www.miljodirektoratet.no/ansvarsomrader/klima/for-myndigheter/kutte-utslipp-i
128	Badstu (strøm)			
1800	Badstu (ved)	Miljødirektoratet		https://www.miljodirektoratet.no/ansvarsomrader/klima/for-myndigheter/kutte-utslipp-i
		Ifølge Forbruksbasert klimaregnskap, har kultur og tjenester et klimaavtrykk på 10 gram CO2 per krone brukt. Si at en kinobillett koster 150 kroner - da har et kinobesøk et klimaavtrykk på 1,5 kilo.		https://www.framtiden.no/aktuelle-rapporter/886-forbruksbasert-klimaregnskap-for-nor
1500	Kino (* timer)			
1500	Bibliotek/museum e.l.	Estimat, basert på kino		
3000	Konsert	Gitt at konsertbilletten koster 300 kroner.		https://www.framtiden.no/aktuelle-rapporter/886-forbruksbasert-klimaregnskap-for-nor
3000	Teater	Gitt at teaterbilletten koster 300 kroner.		https://www.framtiden.no/aktuelle-rapporter/886-forbruksbasert-klimaregnskap-for-nor
0	Brukt seilbåt, 28 fot			
BOLIG/ENERGI				

128 Strømforbruk
169 Strømforbruk felles i borettslaget
11,5 En times strømming
0,219178082 Vann, avfall, avløp

(128 g/kwh -nordisk miks) (tall på forbruk fra elhub.no) (delt på to i husholdningen)
Se egen utregning
80 kilo CO2, fordelt på 365 dager

Den store

<https://www.framtiden.no/aktuelle-rapporter/886-forbruksbasert-klimaregnskap-for-nor>



<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/gcbb.12014>

EGEN UTREGNING STRØMFORBRUK I FORETTSLAGET

STRØMFORBRUK BORETTSLAGET

Grov utregning. Energiforbruk hele borettslaget, fordelt på 247 leiligheter og to næringsbygg (totalt 249).

	Forbruk								
	Totalt borettslaget	kwh pp måned	CO2e						
Juni	49 250,00	197,79	25 317,27						
juli	45 860,00	184,18	23 574,62						
august	49 350,00	198,19	25 368,67						
sep	100 470,00	403,49	51 647,23						
okt	199 770,00	802,29	102 693,01						
nov	241 140,00	968,43	123 959,52						
des	301 890,00	1 212,41	155 188,43						
		<u>3 966,79</u>	<u>507 748,76</u>	Gj.snitt CO2e utslipp per måned:	72 535,54	Gjennomsnittlig CO2e utslipp per dag:	338,95	Delt på meg og matias:	<u>169,48</u>
				Gj.snitt kwh per måned:	566,68				

Munkholm	220,00													
Cider	220,00													
Melk (et glass)	300,00					300,00								
Kombucha	480,00								480,00		480,00			
Farris (0,33)	72,60										72,60			
En boks cola	181,50													
En kopp te	85,00													
Smoothie	432,00													
Iskaffe	552,00													
Lemonade	480,00													
Kakao m/melk	996,00													
Gulrotjus	150,00													
En boks fanta lemon	500,00													
Rabarbaradrikk	480,00													
Sprite 0,33 l	181,50													
Norsk eplecider (0,1 kg per liter)	33,00													
Dessertvin (gl)	427,00													
Hylleblomstdrikk (små flasker 20	480,00													
Saft/solbærtoddy	51,60													
MATSVINN														
1000 gram/1kg matsvinn	3 600,00	108,00	108,00			180,00								108,00
Melk	300,00													
Kaffe	196,00													
Yoghurt	1 080,00													
Fløte (dl)	428,00													
Plantemelk (gl) (0,2*270)	54,00													
TRANSPORT														
En km sykkel	5,00		25,00				2,50		67,00	39,00		25,00	24,00	
En km buss (diesel)	27,00													
En km buss, Oslo	35,00						175,00							
En km ferge (oslo og akershus)	290,00	8 700,00												
En km lånt elbil	21,00													
En km t-bane (energibruk * strør	17,92	48,38				89,60								
Trikk	17,92													
Tog (diesel)	91,00													
Tog (elektrisk)	10,00													
(Taxi)Stor dieselbil	73,00													
(Taxi)Liten bensinbil	63,00													
Bensinbil	63,00													
Danskebåten - Crown Seaways	230,00													
Dieselforbruk seilbåt	2 660,00													
FORBRUK														
KLÆR														
Truse	1 900,00													
SELVPLEIE														
ESTIMAT: Kosmetikk, frisør, doru	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46
KJØKKEN														

Kino	1 500,00
Bibliotek/museum e.l.	1 500,00
Konsert	3 000,00
Teater	3 000,00
Brukt seilbåt, 28 fot	-
Kokosbrikett stk	90,00
Kokosbriketter (pk)	1 000,00
Grillkull (kilo)	1 800,00
Gass (båt/Hytte)	120,00
Dyne	39 000,00
Hodepute	11 700,00
Laken	39 000,00
Kostebrett	1 500,00
putetrekk	7 800,00
Stekepanne	1 000,00
Motorolje (5 l)	2 000,00
Frostvæske (3 l)	2 000,00
Ledningsklemmer (metall)	500,00
Livline	500,00
Koppholder (metall)	500,00
Teakvask	1 000,00
Presenning (båt)	3 000,00
Klesklyper (pk)	500,00
Bastkurv	300,00
Batterier pk	500,00

BOLIG/ENERGI													
Strømforbruk (128 g/kwh -nordi:	128,00	122,88	263,68	313,60	245,76	216,32	289,92	401,92	220,16	296,96	241,92	132,48	284,80
Strømforbruk felles i borettslage	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
En times strømming	11,50		28,75			11,50		11,50	5,75	34,50			
Vann, avløp, avfall	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92
TOTALE UTSLIPP		11 180,73	2 866,90	2 538,07	3 443,23	3 298,89	33 501,89	4 428,89	6 884,38	6 478,79	3 147,39	5 087,27	4 783,09

AKTIVITETER UTEN UTSLIPP

Bad (hav/innsjø)* antall ganger per dag	2,00
Soling/ligge i gresset* timer	
Restemat-dyrking	
Sylte/tørke/fermentere mat	
Tur i skogen	
Yoga uten stream	
Plukke bær, sopp osv	
Tørke klær ute	
Solgt ting på FINN	
Kajakktur	
Lånt klær	
Lånt bok	
Skitur	

MINE UTSLIPP

UTSLIPP UKE 1	61 258,59
UTSLIPP UKE 2	33 271,60

UTSLIPP UKE 3	24 088,10
UTSLIPP UKE 4	37 480,23
TOTALT	156 098,52

GJENNOMSNIITT UTSLIPP PER UK 39 024,63

DAG 13	DAG 14	DAG 15	DAG 16	DAG 17	DAG 18	DAG 19	DAG 20	DAG 21	DAG 22	DAG 23	DAG 24	DAG 25	DAG 26	DAG 27	DAG 28
300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00			300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00
							500,00								
300,00		300,00	300,00	300,00	300,00	300,00	-	300,00		300,00		300,00		300,00	
	500,00						-		500,00		500,00		500,00		500,00
				500,00	500,00						500,00				500,00
800,00		800,00	800,00			800,00		800,00	800,00	800,00		800,00	800,00	800,00	800,00
							1 600,00								
208,50							208,50							208,50	518,00
160,00	80,00						32,00							32,00	208,50
		207,32		207,32		207,32					207,32				
60,00		1,50													
									16,38						
										258,00	64,50				
												258,00		129,00	
196,00	196,00	196,00	196,00	196,00	392,00	196,00	588,00	196,00	196,00	392,00	196,00	392,00	392,00	392,00	392,00
	175,00	175,00		175,00			245,00		420,00				175,00		
1 200,00			600,00	240,00	480,00	960,00	720,00			960,00		480,00	600,00	1 440,00	
							201,60		201,60						

50,82

181,50

540,00

144,00

35,50

35,50

24,00

23,00

66,50

21,00

82,00

25,00

13,50

25,50

51,00

143,36

4 452,00

4 620,00

700,00

365,00

296,10

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

93,46

46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73

23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36

190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00



900,00 900,00

251,52	122,24	152,96	216,96	206,72	316,80	217,60	204,16	299,52	286,08	148,48	155,52	155,52	127,36	128,00	129,92
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
11,50				2,30		28,75		1 014,00	11,50						
186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92
4 232,49	2 658,21	2 866,25	3 145,43	2 903,31	3 019,27	4 041,64	4 793,23	3 318,99	3 454,53	5 397,91	2 958,31	7 897,99	4 503,83	5 338,97	7 928,71

MAT OG DRIKKE:		69 274,18	
8 700,00			
7 200,00		Måltider:	37 300,00
1 500,00			58,10 per måltid
9 500,00			1 203,23 per uke
		Måltider juni:	
6 000,00			
3 500,00		Måltider + sn	6 061,06
19 100,00			28,32
5 500,00			
12 000,00			
1 600,00			
6 061,06			
23,00			
1 036,00	0,20		
834,00	0,20		
1 010,00	0,50		
440,00			
354,00			
32,76			
1 243,92	6,00		
361,50			
16,38			
451,50			
258,00			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
-			
24 725,12			
8 232,00	42,00	0,20	
-	-	-	
240,00	2,00	0,01	
2 765,00	7,90	0,04	
11 520,00	48,00	0,22	
-			
403,20			
-			
		Drikke med alkohol	14 688,20

Drikke uten alkohol

10 036,92

24 725,12

300,00

960,00

123,42

181,50

1,70

1,00

0,01

0,00

1 188,00

1 188,00

For et helt år:

2 036,57

20 174,44

585,00

Ant km reist på sykkel:

117,00

km syklet per dag:

0,64

Utslipp derso

7 371,00

-

Ant km reist med dieselbuss:

-

Hvis fossilbil fremfor

7 371,00

Dersom el

-

175,00

Ant km reist buss (el):

5,00

Hvis elbil

2 457,00

8 700,00

Ant km reist ferge (oslo):

30,00

9 072,00

Ant km reist lånt elbil:

432,00

Utslipp derso

27 216,00

281,34

Ant km reist t-bane:

15,70

-

Ant km reist trikk

-

-

Ant km reist tog

-

Dersom el

-

700,00

Ant km reist tog el

70,00

365,00

Ant km reist taxi stor

5,00

296,10

Ant km reist taxi liten

4,70

-

Ant km reist bensinbil

-

Dersom el

-

-

Ant km reist danskebåten

-

Dersom reist

-

-

Ant km reist seilbåt

-

Ant km reist totalt

679,40

47 574,44

95 148,88

2 616,82

1 308,41
-

-

500,00
35 175,00

654,21
-
2 000,00
-

5 320,00

-													
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

1 800,00

-
-
-
-
-
-

-



1 800,00

17 275,45

6 149,76

48,05

4 732,00

10 881,76

1 160,05

Antall timer: 100,87 Timer per dag: 0,47

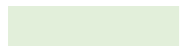
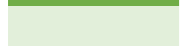
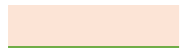
5 233,64

156 098,52

156 098,52

-





Munkholm	220,00													
Cider	220,00													
Melk (et glass)	300,00													
Kombucha	480,00													
Farris (0,33)	72,60						72,60	181,50			72,60		72,60	
En boks cola	181,50													
En kopp te	85,00		85,00											
Smoothie	432,00				432,00									
Iskaffe	552,00										552,00		552,00	
Lemonade	480,00													
Kakao m/melk	996,00													
Gulrotjus	150,00													
En boks fanta lemon	500,00													
Rabarbaradrikk	480,00													
Sprite 0,33 l	181,50													
Norsk eplecider (0,1 kg per liter)	33,00													
Dessertvin (gl)	427,00													
Hylleblomstdrikk (små flasker 20	480,00													
Saft/solbærtoddy	51,60													
MATSVINN														
1000 gram/1kg matsvinn	3 600,00													
Melk	300,00													
Kaffe	196,00				392,00									
Yoghurt	1 080,00													
Fløte (dl)	428,00													
Plantemelk (gl) (0,2*270)	54,00													
TRANSPORT														
En km sykkel	5,00	10,00		42,50	12,00			64,00					29,50	
En km buss (diesel)	27,00				923,40									
En km buss, Oslo	35,00							59,50						
En km ferje (oslo og akershus)	290,00													
En km lånt elbil	21,00													
En km t-bane (energibruk * strør	17,92			86,02				139,78						
Trikk	17,92											107,52		
Tog (diesel)	91,00													
Tog (elektrisk)	10,00													
(Taxi)Stor dieselbil	73,00													
(Taxi)Liten bensinbil	63,00													
Bensinbil	63,00				189,00			2 268,00						
Danskebåten - Crown Seaways	230,00													
Dieselforbruk seilbåt	2 660,00													
FORBRUK														
KLÆR														
Truse	1 900,00													
SELVPLEIE														
ESTIMAT: Kosmetikk, frisør, doru	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46
KJØKKEN														

UTSLIPP UKE 7	38 111,07
UTSLIPP UKE 8	55 677,71
TOTALT	150 049,73

GJENNOMSNIITT UTSLIPP PER UK 37 512,43

MAT OG DRIKKE: 66 018,27

9 000,00

Måltider: 36 500,00 56,85 per måltid
1 177,42 per uke

6 700,00

Måltider + sn 3 828,77 17,89

20 800,00

3 828,77

0,24
0,29
0,19

2,00

24 649,50

32,69 0,15
2,50 0,01
2,73 0,01
13,14 0,06
32,50 0,15

Drikke med alkohol 12 802,20

Drikke uten alkohol	<u>11 847,30</u>
	24 649,50

10,50	0,05
-	-

1,00

1 040,00

For et helt år: 1 110,86

44 091,93

Ant km reist på sykkel:	66,10	km syklet per	0,36	Utslipp derso	4 164,30
Ant km reist med dieselbuss:	34,20	Hvis fossilbil i	4 164,30	Dersom el	1 197,00
Ant km reist buss (el):	1,70	Hvis elbil	1 388,10		
Ant km reist ferge (oslo):	-				
Ant km reist lånt elbil:	521,50			Utslipp derso	32 854,50
Ant km reist t-bane:	23,60				-
Ant km reist trikk	6,00				
Ant km reist tog	230,00			Dersom el	2 300,00
Ant km reist tog el	670,00				
Ant km reist taxi stor	-				
Ant km reist taxi liten	-				
Ant km reist bensinbil	58,20			Dersom el	1 222,20
Ant km reist danskebåten	-			Dersom reist	-
Ant km reist seilbåt	-				
<u>Ant km reist totalt</u>	<u>1 611,30</u>				

9 899,44

19 798,88

-

-														
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

13 306,00

2,70

Utslipp fra seilbåt: 4 650,00

16 734,09

50,86

11 241,70

Antall timer: 22,50 Timer per dag 0,11

150 049,73

Munkholm	220,00																			
Cider	220,00																			
Melk (et glass)	300,00																			
Kombucha	480,00																			
Farris (0,33)	72,60							145,20		217,80										
En boks cola	181,50									181,50										
En kopp te	85,00		85,00		170,00			170,00												
Smoothie	432,00											432,00								
Iskaffe	552,00																			
Lemonade	480,00																			
Kakao m/melk	996,00																			
Gulrotjus	150,00																			
En boks fanta lemon	500,00																			
Rabarbaradrikk	480,00																			
Sprite 0,33 l	181,50																			
Norsk eplecider (0,1 kg per liter)	33,00																			
Dessertvin (gl)	427,00																			
Hylleblomstdrikk (små flasker 20	480,00																			
Saft/solbærtoddy	51,60																			
MATSVINN																				
1000 gram/1kg matsvinn	3 600,00																			
Melk	300,00																			
Kaffe	196,00																			
Yoghurt	1 080,00											43,20								
Fløte (dl)	428,00																			
Plantemelk (gl) (0,2*270)	54,00																			
TRANSPORT																				
En km sykkel	5,00																			
En km buss (diesel)	27,00																			
En km buss, Oslo	35,00											689,50							689,50	
En km ferge (oslo og akershus)	290,00																			
En km lånt elbil	21,00																			
En km t-bane (energibruk * strør	17,92							164,86				53,76							53,76	
Trikk	17,92																			
Tog (diesel)	91,00																			
Tog (elektrisk)	10,00																			
(Taxi)Stor dieselbil	73,00																			
(Taxi)Liten bensinbil	63,00																			
Bensinbil	63,00																			
Danskebåten - Crown Seaways	230,00																			
Dieselforbruk seilbåt	2 660,00																			
FORBRUK																				
KLÆR																				
Truse	1 900,00																			
SELVPLEIE																				
ESTIMAT: Kosmetikk, frisør, doru	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46	93,46
KJØKKEN																				

Kino	1 500,00
Bibliotek/museum e.l.	1 500,00
Konsert	3 000,00
Teater	3 000,00
Brukt seilbåt, 28 fot	-
Kokosbrikett stk	90,00
Kokosbriketter (pk)	1 000,00
Grillkull (kilo)	1 800,00
Gass (båt/Hytte)	120,00
Dyne	39 000,00
Hodepute	11 700,00
Laken	39 000,00
Kostebrett	1 500,00
putetrekk	7 800,00
Stekepanne	1 000,00
Motorolje (5 l)	2 000,00
Frostvæske (3 l)	2 000,00
Ledningsklemmer (metall)	500,00
Livline	500,00
Koppholder (metall)	500,00
Teakvask	1 000,00
Presenning (båt)	3 000,00
Klesklyper (pk)	500,00
Bastkurv	300,00
Batterier pk	500,00

BOLIG/ENERGI														
Strømforbruk (128 g/kwh -nordi:	128,00	396,80	371,20	364,80	307,20	396,80	236,80	268,80	268,80	345,60	569,60	1 004,80	339,20	460,80
Strømforbruk felles i borettslage	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
En times strømming	11,50	5,75	11,50	23,00	23,00		69,00			34,50	17,25			28,75
Vann, avløp, avfall	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92
TOTALE UTSLIPP		2 868,02	3 084,17	6 190,87	3 244,77	4 354,33	3 526,77	20 620,73	24 584,79	14 684,01	15 785,60	14 039,77	14 763,67	8 708,28

AKTIVITETER UTEN UTSLIPP

Bad (hav/innsjø)* antall ganger per dag						1,00				1,00				1,00
Soling/ligge i gresset* timer														
Restemat-dyrking														
Sylte/tørke/fermentere mat														
Tur i skogen					1,00									
Yoga uten stream										1,00				
Plukke bær, sopp osv														
Tørke klær ute														
Solgt ting på FINN														
Kajakktur														
Lånt klær														
Lånt bok														
Skitur														

	MINE UTSLIPP
UTSLIPP UKE 27	43 889,65
UTSLIPP UKE 28	95 778,17

UTSLIPP UKE 29	42 289,23
UTSLIPP UKE 30	48 124,29
UTSLIPP UKE 31	42 534,97
TOTALT	272 616,31

GJENNOMSNITT UTSLIPP PER UK 54 523,26

DAG 196	DAG 197	DAG 198	DAG 199	DAG 200	DAG 201	DAG 202	DAG 203	DAG 204	DAG 205	DAG 206	DAG 207	DAG 208	DAG 209	DAG 210	DAG 211
500,00	300,00	300,00	300,00	300,00	300,00		300,00	300,00	300,00	300,00				300,00	500,00
		300,00		300,00				300,00	300,00						
	500,00				500,00					500,00	500,00	500,00	500,00	500,00	500,00
800,00	800,00	800,00	500,00	800,00	800,00	800,00	500,00	800,00	800,00	800,00		800,00	800,00	800,00	800,00
											1 600,00				
202,00							259,00 291,90				155,40 291,90	259,00	259,00		
		48,00										60,60	48,00		48,00
		12,00							12,00						15,00
					327,60	819,00	163,80	327,60		491,40	327,60	491,40	491,40		327,60
					53,10										
392,00		196,00	196,00	196,00		392,00	392,00	196,00	196,00	196,00	588,00	392,00		588,00	392,00
										656,00		656,00			
240,00						600,00			350,00	140,00	1 400,00	700,00		240,00	
										600,00	720,00	600,00		262,50	240,00
											244,80	163,20			

46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73 46,73

23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36 23,36

1 000,00

190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00 190,00



2 400,00

500,00

1 000,00 2 000,00

2 000,00

1 500,00
2 122,50
7 800,00
1 750,00

1 000,00
1 415,00
1 750,00

500,00
1 000,00

409,50
1 640,00



825,00

2 250,00

1 500,00

1 500,00

345,60	441,60	576,00	371,20	320,00	953,60	352,00	473,60	467,20	390,40	422,40	320,00	409,60	467,20	332,80	217,60
169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00	169,00
23,00					23,00	23,00			5,75			11,50	57,50	23,00	
186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92	186,92
3 212,07	5 012,32	5 511,47	3 512,67	3 690,47	3 666,77	4 966,37	15 929,17	3 100,27	7 160,69	14 877,77	8 102,97	6 112,77	3 332,57	5 437,27	20 235,87

1,00

1,00

1,00

1,00

DAG 212	DAG 213	DAG 214			
			MAT OG DRIKKE:		87 431,04
			9 200,00		
500,00	500,00	500,00	5 700,00		Måltider: 44 200,00 68,85 per måltid
			3 500,00		1 425,81 per uke
			9 900,00		
			3 900,00		
	500,00		6 000,00		Måltider + sn 10 952,54 51,18
			25 100,00		
800,00	800,00		3 500,00		
			18 400,00		
		1 600,00	3 200,00		
			10 952,54		
207,20	155,40		-		
291,90		291,90	2 693,60	0,52	
			2 001,60	0,48	
			1 070,60	0,53	
48,00	80,00	48,00	352,00		
			-		
			-		
			-		
	12,00		138,00		
			-		
			-		
			-		
	163,80		4 226,04		
			-		
			-		
			60,20		
			265,50		
			-		
			100,00		
			-		
			-		
			-		
			-		
			-		
			-		
			-		
			45,00		
			30 291,30		
588,00	392,00	392,00	10 192,00	52,00	0,24
			1 312,00	4,00	0,02
			240,00	2,00	0,01
350,00		350,00	3 552,50	10,15	0,05
480,00	720,00	1 680,00	10 200,00	42,50	0,20
			489,60		
			-		
			-		
					Drikke med alkohol 14 242,10

440,00
-
-
480,00
726,00
363,00
765,00
432,00
-
-
996,00
-
-
-
-
-
-
-
-
103,20

10,00
2,00

1,00

0,05
0,01

Drikke uten alkohol

16 049,20
30 291,30

1 987,20

1 944,00
-
-
43,20
-
-

15 817,31

-
-
1 757,00
-
-
691,71
-
-
-
-
642,60
12 726,00
-
-

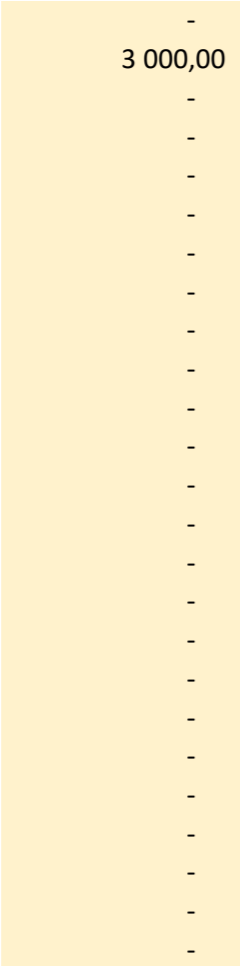
Ant km reist på sykkel: -
Ant km reist med dieselbuss: -
Ant km reist buss (el): 50,20
Ant km reist ferge (oslo): -
Ant km reist lånt elbil: -
Ant km reist t-bane: 38,60
Ant km reist trikk -
Ant km reist tog -
Ant km reist tog el -
Ant km reist taxi stor -
Ant km reist taxi liten 10,20
Ant km reist bensinbil 202,00
Ant km reist danskebåten -
Ant km reist seilbåt -
Ant km reist totalt 301,00

48 999,64

97 999,29

2 990,65

93,46 93,46 93,46



121,60	134,40	128,00	12 576,00
169,00	169,00	169,00	5 408,00
11,50			391,00
186,92	186,92	186,92	5 981,31
6 282,67	7 242,07	8 774,37	272 616,31

98,25
17 984,00
272 616,31

Antall timer: 34,00 Timer per dag 0,16

1,00 1,00



Light green horizontal bar

Dark green horizontal bar

Light orange horizontal bar

Dark green horizontal bar

Light green horizontal bar

Light green horizontal bar

Light green horizontal bar