Mitat leivonnassa



**Mittakieltä**

* tl = teelusikka
* rkl = ruokalusikka
* dl = desilitra
* kkp = kahvikuppi
* mm = maustemitta
* l = litra
* g = gramma
* kg =kilogramma
* pkt = paketti
* tlk = tölkki
* prk = purkki
* rs =rasia
* ps =pussi

**Mittojen muuntaminen**

* 1 dl = 7 rkl
* 1 rkl = 3 tl = 15 ml
* 1 tl = 5 ml
* 1 mm = 1 ml
* 1 kkp = 1 1/2 dl

**Rasvat**

* 1 dl sulatettua rasvaa = 90 g
* 100 g kiinteää rasvaa = 1 dl öljyä

**Hiivat**

* 1 pkt tuorehiivaa = 50 g
* 1 ps kuivahiivaa = 11 g
* 11 g kuivahiivaa = 30 g tuorehiivaa
* 1 tl kuivahiivaa = 3 g
* 1 rkl kuivahiivaa = 9 g

**Jauhot**

* 1 dl vehnäjauhoja = 65 g
* 1 dl graham- ja hiivaleipäjauhoja = 60 g
* 1 dl ohrajauhoja = 55 g
* 1 dl ruisjauhoja = 55 g
* 1 dl gluteenittomia jauhoja = 55 g
* 1 dl kaurahiutaleita = 35 g
* 1 dl kauraleseitä = 55 g
* 1 dl kaakaojauhetta = 40 g
* 1 dl maissitärkkelystä = 65 g
* 1 dl perunajauhoja = 70 g
* 1 dl korppujauhoja = 50 g
* 1 dl kookoshiutaleita = 35 g

**Sokerit ja hunaja**

* 1 dl sokeria = 85 g
* 1 kg sokeria = 1,2 l
* 100 g sokeria = 1,2 dl
* 1 dl hedelmäsokeria vastaava makeus = 2 dl tavallista sokeria
* 1 dl tomusokeria = 60 g
* 1 dl fariinisokeria = 70 g
* 1 dl siirappia = 140 g
* 1 dl hunajaa = 140 g
* 100 g sokeria vastaava makeus =  70 g hunajaa

**Kananmunat**

* S (pieni)  < 53 g
* M (keskikokoinen) 53-63 g
* L (iso) 63-73 g
* XL (erittäin iso) > 73 g

**Mantelit ja siemenet**

* 1 dl auringonkukansiemeniä = 100 g
* 1 dl kokonaisia manteleita = 65 g
* 1 dl mantelirouhetta = 50 g
* 1 dl mantelijauhetta = 45 g
* 1 dl mantelilastuja = 35 g

**Maitotuotteet**

* 1 dl juustoraastetta = 50 g
* 1 dl maitojauhetta = 50 g
* 1 dl maitorahkaa = 125 g
* 1 dl kermaviiliä = 100 g
* 1 dl kermaa = 100 g
* 1 dl kermavaahtoa = 50 g

**Marjat ja hedelmät**

* 1 l tuoreita kirsikoita = 750 g
* 1 l tuoreita mustikoita = 700 g
* 1 l tuoreita karviaisia = 600 g
* 1 l tuoreita puolukoita = 600 g
* 1 l tuoreita mansikoita = 500 g
* 1 l tuoreita vadelmia = 500 g
* 1 l tuoreita viinimarjoja = 500 g
* 1 l tuoreita lakkoja = 500 g
* 1 l omenakuutioita = noin 650 g
* 1 dl rusinoita = 60 g
* 1 sitruunan mehu = noin 1 dl
* 1 sitruunan kuori = 1-2 tl

**Muut**

* 1 dl linssejä = 80 g
* 1 dl riisiä = 85 g
* 10 g kuivattuja sieniä = 100 g tuoreita sieniä
* 1 liivatelehti = 1 tl liivatejauhetta
* lusikoitava hyytelö = 1 liivatelehti per 1 dl nestettä
* leikattava hyytelö = 1,5 liivatelehteä per 1 dl nestettä

**Kansainväliset mitat**

* 1 teaspoon, tsp = teelusikka
* 1 tablespoon, tblsp = ruokalusikka

* 1 ounce, oz = unssi = 28,5 g
* 1 pound, lb = pauna = 16 unssia, 454 g
* 1 kg = 2,2 pounds
* 1 stick voita = 113 g
* dozen = tusina = 12

* 1 US cup (amerikkalainen cup) = 240 ml = 2,4 dl
* 1 US pint (amerikkalainen pint) = 480 ml = 4,8 dl
* 1 UK cup (brittiläinen cup) = 280 ml = 2,8 dl
* 1 UK pint (brittiläinen pint) = 570 ml  = 5,7 dl
* 1 gallon (gallona) = 3, 75 l

Seuraavaan taulukkoon on koottu eri ruoka-aineiden painot:

| **1 dl ruoka-ainetta painaa seuraavasti:** | **Paino** |
| --- | --- |
|  |  |
| vehnäjauhot | 65 g |
| grahamjauhot | 60 g |
| hiivaleipäjauhot | 55 g |
| sämpyläjauhot | 50 g |
| maissijauhot | 55 g |
| ruis- ja ohrajauhot | 55 g |
| ruis-, vehnä-, ohra- ja kaurahiutaleet | 35 g |
| riisisuurimot | 85 g |
| mannasuurimot | 70 g |
| makaronit | 50 - 60 g |
| korppujauhot | 50 g |
| hienosokeri | 85 g |
| fariinisokeri | 70 g |
| tomusokeri | 60 g |
| siirappi | 140 g |
| sulatettu voi tai margariini | 90 g |
| öljy | 90 g |
| suola | 120 g |
| mantelit, pähkinät | 60 g |
| rusinat | 60 g |
| kaakao | 45 g |
| perunajauhot | 70 g |
| maitojauhe | 50 g |
| kahvijauhe | 40 g |

Seuraavaan taulukkoon on koottu painomitat ja niiden lyhenteet:

| **Painomitta ja sen lyhenne:** |
| --- |
|  |  |
| 1 kilogramma (kg) = 1000 g |  |
| 1 gramma (g) = 1000 mg |  |
| 1 milligramma (mg) = 1000 µ |  |
| 1 mikrogramma (µ) = 0,000001 g |  |

Seuraavaan taulukkoon on koottu vetomitat ja niiden lyhenteet:

| **Vetomitta ja sen lyhenne:** |
| --- |
|  |  |
| 1 litra (l) = 10 dl |  |
| 1 desilitra (dl) = 10 cl |  |
| 1 senttilitra (cl) = 10 ml |  |
| 1 millilitra (ml) |  |
| Vanhat mitat: |  |
| 1 teekuppi = noin 2 1/2 dl |  |
| 1 kahvikuppi = noin 1 1/2 dl |  |

Seuraavaan taulukkoon on koottu mittalusikkasarjan mitat:

|  |
| --- |
| **Mittalusikkasarjan mitat:** |
|  |  |
| 1 dl = 100 ml on noin 7 rkl |  |
| 1/2 dl = 50 ml |  |
| 1 ruokalusikka (rkl) = 15 ml = 3 tl |  |
| 1 teelusikka (tl) = 5 ml |  |
| 1 maustemitta (mm) = 1 ml |  |

Seuraavaan taulukkoon on koottu eräiden tavallisten hedelmien, vihannesten jne. keskimääräisiä painoja/ kpl:

|  |  |
| --- | --- |
| **Raaka-aine** | **Paino** |
| appelsiini | 150 g |
| banaani | 135 g |
| greippi | 300 g |
| klementiin, mandariini jne. | 70 g |
| kukkakaali | 500 g |
| kurkku, hoikka | 450 g |
| lanttu | 750 g |
| omena | 135 g |
| peruna | 85 g |
| porkkana | 75 g |

Seuraavaan taulukkoon on koottu marjojen paino keskimäärin/ 1 litra:

| **1 litra marjoja painaa keskimäärin:** | **Paino** |
| --- | --- |
|  |  |
| herukat (mustat/ punaiset) | 500 g |
| karpalot | 600 g |
| karviaismarjat | 450 g |
| kirsikat | 600 g |
| mansikat | 450 g |
| mustikat | 600 g |
| puolukat | 600 g |
| suomuuraimet | 500 g |
| vadelmat | 500 g |

Seuraavaan taulukkoon on koottu määrät ruokailijaa kohden:

| **Varaa ruokailijaa kohden:** | **Määrä** |
| --- | --- |
|  |  |
| alkuruokakeittoa | 2 - 2 1/2 dl |
| pääruokakeittoa | 3 - 4 dl |
| jälkiruokakeittoa | 2 - 2 1/2 dl |
| kiisseliä | 2 dl |
| puuroa | 2 1/2 dl |
| velliä | 3 dl |
| eturuokakastiketta | 1/2 - 1 dl |

Seuraavaan taulukkoon on koottu yhtä annosta kohden varattava määrä:

| **Varaa yhtä annosta kohden** | **Määrä** |
| --- | --- |
| ***Lihaa ja lihavalmisteita:*** |  |
|  |  |
| luista lihaa | 150 - 200 g |
| luutonta lihaa | 100 - 150 g |
| jauhelihaa | 75 - 100 g |
| sisäelimiä | 100 - 125 g |
| makkaraa | 100 - 125 g |
| 1 broileri riittää 4 hengelle |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kalaa:*** |  |
| perkaamatonta kalaa | 200 - 300 g |
| perattua kalaa |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Kasviksia:*** |  |
| perunoita | 150 - 200 g |
| tuoreita vihanneksia | 100 - 150 g |
| pakastevihanneksia | 75 - 100 |

|  |
| --- |
| ***Riisiä ja makaronia:*** |
| raakaa riisiä | 1/2 - 3/4 dl |
| raakaa makaronia | 50 - 75 g |

|  |
| --- |
| ***Marjoja ja hedelmiä:*** |
| tuoreita marjoja | 150 - 200 g |
| tuoreita hedelmiä |  |