

RUOKAMITTOJA

Tea Lallukka
Marja-Leena Ovaskainen



Tea Lallukka ja Marja-Leena Ovaskainen

RUOKAMITTOJA

Kansanterveyslaitos
Epidemiologian ja terveyden edistämisen osasto
Ravitsemusyksikkö

Helsinki, 2001

Copyright © National Public Health Institute

Julkaisija - Utgivare - Publisher

Kansanterveyslaitos (KTL)
Mannerheimintie 166
00300 Helsinki
Puhelin (09) 474 41, telefax (09) 4744 8408

Folkhälsoinstitutet
Mannerheimvägen 166
00300 Helsingfors
Tel.växel (09) 474 41, telefax (09) 4744 8408

National Public Health Institute
Mannerheimintie 166
FIN-00300 Helsinki
Telephone (09) 474 41, telefax (09) 4744 8408

ISBN 951-740-201-5
ISBN 951-740-202-3 (PDF-versio)
ISBN 951-740-203-1 (HTML-versio)
ISSN 0359-3576

Hakapaino Oy
Helsinki 2001

SISÄLLYS

<i>Julkaisija - Utgivare -Publisher</i>	2
2 Esipuhe	4
3 Kasvisten annos- ja yksikköpainoja	5
4 Hedelmien ja marjojen annos- ja yksikköpainoja	9
5 Viljatuotteiden annos- ja yksikköpainoja	11
6 Maitotuotteiden ja rasvojen annos- ja yksikköpainoja	15
7 Lihan annos- ja yksikköpainotietoja	16
8 Kalan ja munan annos- ja yksikköpainoja	18
9 Makeisten, juomien ja muiden tuotteiden annos- ja yksikköpainoja	20
10 Suomalaisten miesten ja naisten keskimääräinen elintarvikkeiden kulutus	22
11 Ruoka-aineiden kuoret ja muu jäte ja painomuutosten arvioiminen	24
12 Muunnostaulukoita	26
13 Marja- ja hedelmävalmisteet	28
14 Kotimaiset ja ulkomaiset mitat	29
15 Elintarvikkeiden pakkauskokoja	30
16 Elintarvikkeisiin liittyvää sanastoa	33
17 Lähteet	36

2 Esipuhe

Nautitun ruoan määrän arviointi on keskeinen kysymys yksilöiden ja väestöryhmien ruoankäytön mittaamisessa. Useat suomalaiset ravitsemustutkimukset perustuvat edellisen vuorokauden ruokavalion haastatteluun. Tällöin haastateltavien on mahdollista kertoa todellisen ruoka-annoksen määrä, mutta se täytyy tehdä muistinvaraisesti. Ruoka-annosten määrää joudutaan arvioimaan myös ravitsemustutkimusten toisessa menetelmässä eli ruokapäiväkirjassa. Näiden arviointitilanteiden helpottamiseksi olemme laatineet uuden taulukon elintarvikkeiden, raaka-aineiden ja ruokien, tarjoilu- ja käyttöannoksista.

Kirja on koottu Kansanterveyslaitoksen ravitsemusosastolla (tammikuusta 2001 ravitsemusyksikkö) kesällä 1999. Painosta muokattiin ravitsemusyksikössä talvella 2001. Annoskirjan pääosan muodostaa elintarvikkeiden tarjoiluannos-, kappalepaino-, tilavuus- ja pakkauskotiedoista koottu taulukko. Tutkimustilanteessa nautitun ruoan annoskoon arviointia voidaan helpottaa annoksia esittävillä valokuvilla (Haapa ym. 1985) tai astiamalleilla (Chambers ym. 2000).

Kappalepainolla on pyritty kuvaamaan joko eri elintarvikkeiden keskimääräistä painoa tai sen vaihtelua, mikä esim. hedelmillä ja vihanneksilla on usein huomattavaa. Taulukossa on esitetty myös tuotteiden painoja (g) yhtä desilitraa ja/ tai ruokalusikallista kohden. Elintarvikkeiden tuote- ja merkkivalimoima vaihtuu jatkuvasti. Tähän kirjaan ei ole enää koottu tuotemerkkikohtaisia pakkaustietoja kuten aiemmassa Ruokamittoja-kirjassa (Leino 1984). Taulukon tueksi kirjaan on lisätty erilaisten mittalukujen vertailua ja muita taulukoita, mm. Finravinto 1997 -aineistosta suomalaisten miesten ja naisten elintarvikkeiden kulutustaulukko, jota voi käyttää apuna joitakin annoskokoja arvioitaessa.

Keskikokoinen tarjoiluannos on ohjeellinen ja soveltuu lähinnä kevyttä tai keskiraskasta työtä tekeväälle aikuiselle. Lasten, nuorten miesten, vanhusten, sairaiden ja muiden erityisryhmien annoskoot poikkeavat luonnollisesti suuresti toisistaan. Käytännön haastattelutilanteessa voi käydä ilmi, että samalla kertaa on nautittu useita annoksia ja tämä on otettava huomioon laskettaessa ruoan kokonaismäärää, esim. kaksi lautasellista keittoa = 800 g. Samoin haastattelutilanteessa voi olla aiheellista selvittää tarkemmin nimenomaan tietyn tuotemerkin annoskoko hyvän arvion saamiseksi.

Elintarviketeollisuuden eri yritykset valmistavat tällä hetkellä monista tuotteista useita eri pakkauskokoja ja vaihtelua esiintyy samassa tuotteessa myös eri valmistajien välillä. Pakkauskoko-sarakkeessa onkin lähinnä vain suuntaa antavaa tietoa elintarvikkeiden saatavuudesta. Tässä kirjassa tarkastellaan vain vähittäiskaupan myyntipakkausten kokoja.

Kiitämme kaikkia yrityksiä ja tahoja, joilta saimme tietoja ja aineistoa tätä kirjaa varten.

Helsingissä, helmikuussa 2001

Tea Lallukka
Marja-Leena Ovaskainen

3 Kasvisten annos- ja yksikköpainoja

Kasvisryhmä	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Lehtivihannekset								
Endiivi, suikaloitu							37	
Jäävuorisalaatti	20	50	100		500		23	
Keräsalaatti, lehti tai suikaloitu		20			2-8		10	
Keräsalaatti, pehmeälehtinen, kokon.				100-200	200-300	yli 300		
Kiinankaali, kokonainen				300	850	1000		
Kiinankaali, silputtu		40					23	
Kukkakaali, keitetty, kokonainen		100	150		400			
Kukkakaali, keitetty, paloitetu		100	150		15-30		53	
Kukkakaali, raaka, kokonainen		100	150	400	600	1000		
Kukkakaali, raaka, paloitetu		100	150		15-30		42	
Lehtiselleri, kokonainen		50			500		50	
Parsakaali, keitetty, lohkottu	24	50	80				53	
Parsakaali, raaka, kokonainen				200	350	600		
Persilja, hienoksi silputtu, tuore								1,9
Pinaatinlehti, tuore					2		50	
Punakaali, raaste, karkea	30	60	90				40	
Ruukkusalaatti, lehdet				40	100	150		
Ruusukaali, keitetty (brysselinkaali)	40	80	123		15			
Tankoparsasäilyke		75			7		57	
Tilli, hienoksi silputtu, tuore								2,5
Valkokaali, raaste, karkea	30	60	90				40	
Hedelmäkasvikset								
Avokado, kuorineen				150			53	
Avokado, sisus				100	120			
Hunajameloni, kuorineen				700	1500			
Kesäkurpitsa, kokonainen				200	350	450		
Kurkku, tuore kokonainen		50		250-350	350-450	450-600		
Kurkkupikkelsi							120	18
Kurkku, viipaleet 0,3 cm, Ø 5 cm	18	50	98		5		44	
Mauste-, suolakurkku, kokonainen				70	100	200		
Mauste-, suolakurkku, viipaleet	15	30	60		6			
Munakoiso, kokonainen				200	400	yli 500		
Munakoiso, viipale 1 cm, Ø 7cm					25		32	
Paprika, kokonainen, I lk				110	180	yli 220		
Paprika, rengas	25	40			10			

Kasvisryhmä	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Oliivit, säilyke, kokonainen					5		28	
Oliivit, säilyke, viipaleet 2 mm					1		54	
Tomaatti, ketsuppi							120	18
Tomaatti, kirsikkatomaatti					15			
Tomaatti, kokonainen				50	90	160		
Tomaattimurska							100	
Tomaatti, pihvitomaatti					135			
Tomaatti lisäkkeenä	30	60	90					
Tomaatti, viipale 0,5 cm					15		50	
Vesimeloni, kokonainen				2000		5000		
Juurekset								
Juuresraaste (porkkana, lanttu)							60	
Juuriselleri, kokonainen, raaka				200	600	800		
Lanttu, pala	30	60	90					
Nauris, kokonainen				80	170	270		
Pakastevihannekset	50	80	110				60	
Palsternakka, kokonainen				100	150	200		
Porkkana, kokonainen		50		40	80	130		
Porkkana, raaste, karkea	52	110	166				40	
Punajuuri, kokonainen					80			
Punajuuri, raaste, karkea		50					40	
Punajuuri, säilyke, kokonainen		50		30		50		
Punajuuri, säilyke, viipaleet		50		10		15		
Retiisi, kokonainen					10			
Retiisi, viipale 0,3 cm					1		50	
Peruna								
Keitetyt perunat, kuoritut	120	180	240		60			
Paistetut perunat	125	200	275				56	
Perunagratiini		225					100	
Perunalaatikko, lisäke	100	125	150					
Perunalastut				1	2	3	12	
Peruna, raaka kuorittu/kuorineen					60/70			
Perunasalaatti, majoneesikastike							90	15
Perunasose	100	150	200				90	
Perunasosejauhe		35					75	11

Kasvisryhmä	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Pyttipannu		225					56	
Ranskalaiset, pakasteesta valmist.	125	180	250					
Ranskalaiset perunat, pikaruokala	75	105	120				45	
Uuniperuna		175			180		65	
Valkosipuliperunat		225					100	
Sipulit								
Hillosipuli					2		70	
Punasipuli, kokonainen					70			
Purjosipuli, kokonainen				50	125	200		
Purjosipuli, suikaloitu 1 cm					2		33	
Sipuli, kokonainen		50			55	200	90	
Sipuli, paistettu		50					70	
Sipuli, silputtu							54	
Sipuli, viipaloitu 0,8 cm					16		44	
Valkosipuli, ka 8-10 kynttä, Ø 35 mm				25	40	60		
Palkokasvit ja pähkinät ym.								
Herneet, kuivatut							85	
Herne, vihreä, pakaste	25	45	65				60	
Papu, valkoinen, keitetty	60	75					70	
Papu, vihreä, pakaste	25	45	65				53	
Pavut, kuivatut							85	
Soijapapu, keitetty		75					76	
Kookoshiutale							35	5
Hasselpähkinä, kokonainen					1		65	10
Maapähkinä, kuivattu					0,7		60	9
Maapähkinävoi							110	16,5
Manteli, kokonainen tai rouhe							55	8
Manteli, lastut							30	4,5
Pellavansiemen							65	
Sienet								
Herkkusieni, Jumbo					60			
Herkkusieni, tuore, kokonainen					15			
Herkkusieni, viip., säilyke 0,3 cm		35			6		60	
Kantarelli, säilyke		35					60	
Kantarelli, tuore							40	
Ryöpätyt sienet							70	
Suolasienet							80	

Kasvisryhmä	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Salaatit, lisäkelautasella								
Kaalisalaatti	50	125	150					
Lanttu-rusinasalaatti	50	125	150					
Porkkanasalaatti	50	125	150					
Punajuurisalaatti	50						90	15
Sienisalaatti	50	60	70				75	
Vihersekasalaatti	50	125	150				40	
Yhdistelmäsalaatit, pääruokana								
Aurajuustosalaatti		400						
Fetasalaatti		350						
Kalkkuna- tai kanasalaatti		300						
Katkarapusalaatti		350						
Makaronisalaatti, liha tai makkara		300					65	
Pääruokasalaatti		250-300					n. 75	
lihan, kalan tai juuston osuus		60						
Tonnikalasalaatti		400						
Salaattikastike		50						15
Kasvisruoat								
Alkuruokakeitot	150	200					100	
Kaalikeitto (* lautasellinen)	300	400*					100	
Kasviskeitot (* lautasellinen)	300	400*					100	
Kaalilaatikko	250	300	350					
Lanttulaatikko, lisäke	100	125	150					
Porkkanalaatikko, lisäke	100	125	150					
Kasvislasagne		225					100	
Pinaattiletut		200			15			
Kasvislisäke (lämmin)		60-80						
Hapankaali							60	12
Sienikastike	50	100	150				100	

4 Hedelmien ja marjojen annos- ja yksikköpainoja

Hedelmä / Marja	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Hedelmät								
Ananas, pala		115					95	
Ananas, rengas 1,5 cm		115			55			
Appelsiini, kuorineen				200	300	400		
Appelsiini, kuorittuna				140	190	220		
Appelsiini, lohko, Ø 1,3 cm					10		89	
Appelsiinimarmeladi		20					115	17
Aprikoosi, kuivattu		45			7		49	
Aprikoosi, säilyke, puolikkaat		115			20		65	
Aprikoosi, tuore, kokonainen					35			
Banaani, kuivatut lastut							42	
Banaani, soseutettu							95	
Banaani, kuorineen				140	190	230		
Banaaniviipaleet							63	
Greippi, kuorineen				300	400			
Greippi, kuorittu/kalvottomana				210/200	250/230			
Greipin lohko					15			
Hedelmäcoctailsäilyke		115					70	
Hedelmärahka	125	180	250					
Hedelmäsalaatti	125	180	250				70	
Kiivi, kuorineen					80			
Kiiviviipaleet 0,5 cm					8		70	
Korintit							50-60	8
Luumukiisseli		150						
Luumu, kuivattu							63	
Luumu, tuore, kokonainen					33		60	
Mandariini, satsuma ym, kuorineen				70	90	150		
Mandariinilohko, säilyke, Ø 0,8 cm					3		87	
Nektariini, kuorineen				70	130			
Omenakuutiot							65	
Omenarenkaat, kuivatut		25			5		26	
Omena, kuorineen	70	110	185	130	200	280		
Persikka, säilyke, liemen kanssa		115			45		103	
Persikka, tuore, kokonainen					145		78	
Päärynä, säilyke, liemen kanssa		115			45		103	
Päärynä, tuore, kokonainen	140	190	240	130	190	240	70	
Raparperi, paloiteltu							60	
Rusina					0,4		60	
Sekahedelmät, kuivatut		45					63	

Hedelmä / Marja	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Sitruuna, kokonainen					120			
Taateli, kuivattu					8		75	
Viinirypäle, vihreä/tumma					7		70	
Marjat								
Kirsikka, säilyke, liemineen							60	
Kirsikka, tuore		125			7		60	
Mansikka, tuore marja							50	
Marjahillo	17	39	66				115	17
Marjakastike	75		100					
Marjakeitto/-kiisseli yms.		150						
Mustikka							60	
Puolukkahillo, sokeria 35%		20					115	17
Puolukka, kokonainen							60	
Puolukkasurvos							100	

5 Viljatuotteiden annos- ja yksikköpainoja

Viljatuote	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Hiutaleet, jauhot ja ryynit								
Aamiaishiutaleet (esim. Corn Flakes)		25					13	
Hiivaleipäjauhot							55	8-9
Hirssihiutaleet							40	
Hirssi, jauhettu							80	
Jauhoseos, sämpylä/pizza/patonki							70	
Kaurahiutaleet							40	
Kauraleseet							60	9
Kaurapuuro ym. hiutalepuuro	200	300	400				100	
Korppujauho							50	7
Maissitärkkelys							55	8
Makaronit, raat		70					50	
Makaronit, keitetyt		175					55	
Mannapuuro	200	300	400				100	
Mannasuurimot							80	12
Mysli, vähärasvainen	12	25	40				40	6
Mysli, muromysli							50	7,5
Neljän viljan hiutaleet							30	
Nuudelit, annospussi, kuivapaino					60			
Orahiutaleet							35	
Ohrajauhot							55	
Ohrasuurimo, kokonainen							85	
Ohrasuurimo, rikottu							85	
Perunajauho							70	12
Perunasuurimo							50	
Popcornit, valmiit					10 kpl=1 g		3	
Riisi, pitkäjyväinen, kypsä		150					80	
Riisi, pitkä, raaka		50					85	
Riisipuuro	200	300	400				100	
Riisivelli	200	300	400				100	
Ruishiutaleet (tarve puuroon)		52					30	
Ruisjauhot/ sihtiruisjauhot							55	
Ruisleseet							17	2,5
Ruismarjapuuro	150		300					
Spaghetti, keitetty		175					60	
Spaghetti, raaka	50	70	100				60	
Tattarihiutaleet							40	
Tattarijauho							75	

Viljatuote	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Täysjyväreisi, raaka							80	12
Vehnäjauhot, erikoisvehnäjäuhot							70	
Vehnäjauhot, puolikarkea							65	10
Vehnähiutaleet							30	
Vehnäleseet							15	
Ruokaleivät								
VAALEAT LEIVÄT								
Hampurilaissämpylä					50	75		
Hiivaleipä-/ sekaleipä, viipale 1 cm					20			
Paahtoleipäviipale, iso					26			
Paahtoleipäviipale, graham/kaura					24			
Paahtoleipäviipale, tavallinen, vehnä					20			
Patonki, pala 10cm					60			
Ranskanleipä, viipale				15	25	35		
Sämpylä, pitkulainen					50			
Sämpylä, pyöreä, kotitekoinen				30	50	70		
TUMMAT LEIVÄT								
Jälkiuunileipä, pala (1/8) reikäleivästä					35			
Jälkiuunileipäviipale (limpusta)					17			
Perunalimppu, viipalaloitu (Pätkä)					30			
Real täysjyväleipä					40-50			
Reissumies, molemmat puoliskot					60			
Ruislimppu, viipale				20	35	50		
Ruispalat, -puikulat ym., 1 pala					27,5			
Ruisreikäleipä, pala, 1 kpl				20	35	50		
Ruisrevitty, kokonainen					90			
Ruisvuoka, viipale, Pietarinlimppu					30			
KUIVALEIPÄ								
Hapankorppu				6		10		
Korppu, vehnä/ ruis					10			
Näkkileipä				10	15	20		
Pieni Pyöreä -näkkileipä					12,5			
Varrasleipä, kokonainen					62,5			
Weetabix, 1 kpl					18			
Kahvileivät								
Digestive -keksi, Ø 7,5 cm					15			
Donitsi					45			
Joulutorttu				30		50		

Viljatuote	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Kahvikakku, kokonainen, muro				250	450			
Kahvikakku, viipale					25	50		
Kaurakeksi, kaupan, pyöreä					7			
Kaurapaistos ym marja/ hedelmä		100						
Keksi, täytetty, Ø 6 cm					12			
Leivoskeksi					22,5- 25			
Korvapuusti				40	60	105		
Kääretorttu, kokonainen, Ø 6 cm				160	250	400		
Kääretorttu, viipale				10	20	40		
Laskiaispulla					80			
täytteen paino					20			
Leivos, Ø 9,7,5 cm				50	80	110		
Mariekeksi					6			
Marjapiirakka, pyöreä					70			
Marjapiirakkapala, murepohja				80	115	150		
Marjapiirakkapala, pullapohja				80	115	150		
Muffinssi				30	50	70		
Munkki				80	90	125		
Ohukainen (Ø 6/ 12/ 18 cm)				18	40	70		
Pannukakku		250						
Pikkupulla, pyöreä				35	50	75		
Piparkakku					6			
Pullapitkon viipale				20	35	50		
Rahkapiirakka, pullapohja				60	80	120		
Rinkeli, vesirinkeli, Ø 4/ 8 cm				20	40	50		
Runebergin torttu					83			
Tippaleipä					60			
Tuulihattu				15	30	40		
Täytekakkupala, kolmio				40	70	100		
Wieneri				40	80	105		
Vohvelikeksi (1,5x7 cm)					10			
Vohveli, Ø 18 cm					50			
Voileipäkeksi					8			
Voisarvi, croissant					50			
Suolaiset leivonnaiset								
Kalakukko, viipale 1 cm, Ø 12 cm					90			
Karjalanpiirakka, riisi				35	60	90		
Kolmioleivät, 3 viipaletta leipää					140			
Lihapiirakka, rasvassa keitetty					120			

Viiljatuote	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Lämpimät voileivät					125			
Pasteija					75			
Pizza, levy	75	175	350					
Pizza, pyöreä (eines/pakaste)	75	175	350	200	320	585		
Pizza, slice					145			
Suolakeksi, suorakaiteen muotoinen					4,5			
Täytetty patonki		230						
Voi-/lehtitaikina, 1 leivonnaista varten					40			

6 Maitotuotteiden ja rasvojen annos- ja yksikköpainoja

Elintarvike	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Nestemäiset maitotuotteet								
Creme Vanilla, vaahdotettu kastike							36	
Jogurtti, vanukas	100	150	200				100	
Jäätelö	30	66	125				50	
Jäätelöpallo, irtomyynti					50-60			
Jäätelö, pehmis		171						
kastikkeen osuus		36						
Jäätelötuutti (Valio, Ingman yms.)					70		58	
Jäätelöpikari, pyöreä rasia		60						
Jäätelöpuikko				30	58	85		
Kerma							100	15
Kerma kahvissa	5	10	15					
Kermavaahto		25					50	7
Kermaviili		40					100	15
Maito, piimä							100	15
Maitorahka							125	19
Pirtelö	100	270					100	15
Viili	150	200					100	15
Juustot								
Juusto, Camembert , 23% rasvaa		50-75					90	
Juusto, höylällä leikattu				4	8	12		
Juusto, veitsellä leikattu				8	16	24		
Juustokuutiot, 28% rasvaa							59	
Juustoraaste							35-40	5,5
Juustoviipale, valmiit paloitetu					13,5			
Leipäjuusto Ø 28cm, josta 1/4 pala		80			250			
Maitojauhe							50	7
Parmesan, raastettu							42	6
Raejuusto							50	10
Sulatejuusto, 10% rasvaa		15			20		100	15
Rasvat								
Bearnaiskastike		25					90	13,5
Margariinit, rasvaseokset ja voi, kiinteä							95	14
Majoneesi, pikkelsimajoneesi							95	14
Salaattikastike, ranskalainen							95	14
Sulatettu margariini/ voi							90	13,5
Öljy							90	13,5

7 Lihan annos- ja yksikköpainotietoja

Lihavalmiste	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Liharuoat								
Aladobi; lihahyytelö	25	78	105					
Grillimakkara					100		70	
Hampurilainen, kerros-		295						
Hampurilainen, tavallinen		120			120			
Hernekeitto (* lautasellinen)	300	400*					105	
Jauhelihakastike	100	180-200	250				100	
lihan osuus		80						
Jauhelihakeitto (* lautasellinen)	300	400*					100	
Jauhelihamakaronilaatikko	250	300	350					
Jauhelihaperunalaatikko	250	300	350					
Jauhelihapihvi		140			140			
Jauheliharisotto		320						
lihan osuus		80						
Jauhemaksapihvi		100						
Kaalikeitto (* lautasellinen)	300	400*					100	
Kaalikääryle		225			114			
Kaalilaatikko	250	300	350					
Keittokinkku					20			
Keitto, eines (mikro)	300	400						
Kinkkumakkara, gotler, viipale				11	15			
Kinkku-perunalaatikko	250	300	350					
Kiusaukset ym. valmisruoat		300-350						
Lampaankyljys				80	100	150		
Lasagne		225					100	
Lenkkimakkara, sininen		100			600		70	
Liha-kasvispata (kiinalainen)		320						
Lindströminpihvi, halk. 8,5 cm		100			50 (2 cm)			
Lihakeitto (* lautasellinen)	300	400*					100	
Lihamureke		120-150						
Lihapulla		120			30			
Luuton liha, pataruokiin, raakapaino		75-100						
Makkarakastike		150					100	
Makkarakeitto (* lautasellinen)	300	400*					100	
Merimiespihvi		325					100	
Metvursti, kestromakkara	9	18	28	2	6	10		
Moussaka		325					100	
Nakki	60	150	210		30			
Naudanpaistiviipale	30	75	125		30			

Lihavalmiste	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Palalihakastike		150-200					80	
Palapaisti, lihan osuus raakana		80-120						
Palvikinkku	12	25	50					
Pekoni, savustettu, siivu		75			15-20			
Pihvi, naudanfilee		100-150						
Pizza				200	300	585		
Poronkärstys (pakaste)							85	17
Porsaankyljys, paistettu	100	125	175					
Porsaankyljys, raaka		150-200						
Porsaanleike, ulkofilee, sisäpaisti		100-150						
Pyttipannu		225					56	
Ryynimakkara, Ø 2,5 cm					120			
Sianliha-perunalaatikko	250	300	350					
Wieninleike, ym paneroitu leike	148	177	195					
Siipikarja								
Broiler-/kalkkunafilee, raakapaino		130						
Broileri				800		1500		
Broileri, paistettu uunissa		250					60	
Broileri, koipi tai rinta, kypsä				40	80	115	60	
Kalkkunaleike, viipale					12			
Kalkkuna		400		3-5 kg	4-5 kg			
Kananuggetit	90	134	202		22			
Kanarisotto		320						
kanan osuus		80						
Kanaviilokki		150					100	
Sisäelimet								
Maksakastike		200						
Maksalaatikko		250-300						
Maksamakkara, viipaleet	15	32	60		15			
Maksapasteija		15					80	
Munuaiset, nauta		75-100			300-500			
Verimakkara					120			
Veriohukaiset	100	150			25			

8 Kalan ja munan annos- ja yksikköpainoja

Elintarvike	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Kala								
Ahven, kokonainen				300		500		
Anjovis, filee, säilyke					5,5		60	
Hummeri		250		350		1000		
Janssoninkiusaus	250	300	350					
Kalafilee		125-150						
Kalakeitto (* lautasellinen)	300	400*					100	
kalan määrä		50-70						
Kala, perattu, fileoitu		100-150						
Kala, perkaamaton		200-250						
Kalapihvi					45			
Kalapullat, säilyke		125			10-15		60	
Kalapuikko, paneroitu kalaleike	70	125	175	25	50	100		
Kampela		250-300		300		1000		
Katkarapu, pakaste							50	
Kaviaari		10					100	
Keitetty kala, lohi		100					63	
Kirjolohi, filee, raaka				400	500			
Kirjolahikiusaus	250	300	350					
Kirjolohi, kokonainen					1-1,2 kg			
Kirjolohi, kylmäsavuviipale				10	15	20		
Kuha				650		1900		
Lohi, tuoresuolattu	30	60	90					
Made, kokonainen				500		3000		
Matjess-sillipala, 1,5 cm					5		100	
Muikku					100-125			
Nahkiainen					40			
Paistettu kalafilee	100	160	215					
Ravut, n. 6 kpl		250						
Sardiinisäilyke, tomaattikastike				6-8		10-15		
Sardiinisäilyke, öljyssä					15-25			
Savukala, -lohi		75	150					
Savusilakkafilee					20-25		60	
Seiti, pakaste		100-150					400	
Siika, kokonainen				500	1000	1500		
Silakka, filee, raaka				13	20	40		
Silakkapihvit, kypsät	88	137	175		29-35			
Sillifilee	75	125		30	45	90	100	
Sillipala, säilyke, 1,5 cm	15	30	50		4-6		60	

Elintarvike	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Silli, suolattu				100-200		200-300		
Simpukat, kuorineen, n. 10 kpl		400						
Simpukkasäilyke		45			4-7		72	
Suolakala		30						
Uunisilakat	80	120	160					
Muna								
Muna, kokonainen, tuore				53	63	73		
Muna, keltuainen 35%					15-20			
Muna, valkuainen 65%					30-40		3 kpl	
Muna, viipale (0,2-0,5-1 cm)				4	6	8		
Munakas (2 munaa+2 rkl vettä)		135					90	
Munakokkeli							80	16
Viiriäisenmuna					10			

9 Makeisten, juomien ja muiden tuotteiden annos- ja yksikköpainoja

Elintarvike	Tarjoiluannos			Kappalepaino			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Makeiset								
Jugurttipähkinät					3			
Jugurtturusinat					1			
Karamelliaski					20-30			
Karamellipussi				2	3	7,5		
Lakritsipala					4			
Lakritsipatukka, täytteellinen					11			
Neekerinsuukko					22			
Purukumi, levy					3			
Purukumi, tyyny/pala					1			
Pätkis -suklaapatukka					15			
Riisisuklaalevy					80			
Suklaakonvehti					8			
Suklaalevy				100	170	300		
Suklaapala				4	7			
Suklaapatukka				20	45	60		
Tikkukaramelli, pyöreä pallo					12			
Toffeepala					5			
Tupla -suklaapatukka				33	57	85		
Juomat								
ALKOHOLITTOMAT								
Kaakaojuoma		250					100	
Kahvi, kupillinen	70	110	170				100	
Kivennäisvedet, virvoitusjuomat				330	500	1500	100	
Mehut ja mehutiivisteet							100	
Tee, kupillinen	110	170	220				100	
Vesi, juomalasi	110	170	270				100	
ALKOHOLIJUOMAT								
Brandy		4 cl						
Kuohuviinit		12 cl						
Liköörit		4 cl						
Olut, pullollinen		330		330	500	1000	100	
Olut, tölkki				330	500		100	
Pilsneri, I-olut							100	
Rommi		4 cl						
Siideri				330	500	1000		
Snapsit		2-4 cl						
Viina		4 cl						
Viini, mieto (puna-, valko-)		12 cl						
Väkevät juomat: konjakki ym		4 cl						

Elintarvike	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)	
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl
Väkevät viinit: portviini ym		8 cl						
Muut tuotteet								
Fariinisokeri							70	10
Hedelmäsokeri							76	11,5
Hunaja							140	21
Juustonaksut					1-5		7	
Kaakaojauhe							40	6
Kahvi, jauhettu, kahvimitallinen					7		35	5
Kahvi, murukahvi/ pikakahvi							20	3
Kastike, ohut		50-100						
Kastike, sakea (béchamel ym)		100-150						
Leivinjauhe								15
Liivatejauhe								9
Liivatelehti					1,5			
Mikropopcorn -pussi					100			
Mämmi							120	24
Ruokasooda								15
Rypälesokeri							60	9
Siirappi							140	21
Soijaproteiinijauhe							35	5
Sokeri, fariinisokeri							80	10
Sokeri, hieno							85	12
Sokeri, pala					4			
Sokeri, rae							60	9
Sokeri, tomu							60	9
Suola, karkea							100	15
Suola, pöytäsuola							125	20
Tee, kuivatut lehdet							30-40	5
HP-kastike							100	15
Liemijauhe							74	11
Liemikuutio					11			
Mausteet, jauhetut, 1 tl					2-2,5			7
Pippurisekoitus, 1 tl					3			
Sinappi							110	16
Sitruunapippuri 1 tl					4			
Soijakastike							120	18
Suolaseos 1 tl					5			

10 Suomalaisen miesten ja naisten keskimääräinen elintarvikkeiden kulutus

Elintarvike	Käyttäjien osuus miehistä %	Käyttöannos käyttäjillä g/vrk	Käyttäjien osuus naisista %	Käyttöannos käyttäjillä g/vrk
Kasvikset				
Peruna	46%	233	38%	154
Rasvaiset perunat	11%	202	7%	150
Juurekset	12%	76	16%	72
Vihannekset	52%	98	61%	91
Kasvisruoat	35%	122	43%	118
Hedelmät				
Hedelmät	49%	241	64%	234
Hedelmämehut	20%	270	24%	240
Marjamehut	24%	436	21%	310
Marjat	6%	108	13%	110
Marjaruoat	28%	157	33%	135
Leipä ja leivonnaiset				
Ruisleipä	81%	138	78%	83
Sekaleipä	46%	98	55%	73
Vehnäleipä	20%	68	18%	44
Pulla	40%	98	37%	69
Leivonnaiset	35%	84	47%	68
Suolaiset leivonnaiset	15%	150	18%	106
Viljatuotteet				
Puuro	28%	297	30%	232
Riisi, pasta	14%	150	16%	113
Aamiaisviljavalmisteen	9%	39	12%	27
Leipärasva				
Voi	29%	27	25%	15
Rasiamargariini	44%	23	38%	14
Kevytlevite	23%	24	24%	15
Maitotuotteet				
Täys- ja tilamaito	14%	321	9%	171
Kevyt- ja ykkösmaito	52%	332	44%	214
Rasvaton maito	22%	429	24%	288
Hapanmaito	9%	254	18%	244
Vähärasvainen hapanmaito	13%	383	15%	261
Jogurtti	14%	201	21%	185
Kerma	15%	47	13%	59
Jäätelö	7%	82	9%	70
Juusto	50%	43	50%	30
Vähärasvainen juusto	10%	62	16%	44
Sulatejuusto	8%	38	16%	29
Liharuoat				
Jauheliharuoat	21%	129	17%	97
Kokoliharuoat	28%	150	23%	112
Lihakeitot	16%	395	15%	288
Makkararuoat	19%	140	12%	95
Kanalintu	9%	170	11%	126
Maksaruoat	8%	129	8%	88
Makkaraleikkele	32%	52	21%	31
Lihaleikkele	28%	47	26%	30
Kalaruoat				
Kalaruoat	12%	172	12%	132

Elintarvike	Käyttäjien osuus miehistä %	Käyttöannos käyttäjillä g/vrk	Käyttäjien osuus naisista %	Käyttöannos käyttäjillä g/vrk
Kalakeitot	5%	415	5%	303
Kalavalmisteet	11%	77	9%	58
Sekaruokat				
Laatikot	13%	288	15%	208
Pizza	6%	270	5%	210
Sekalaiset ruoat	13%	45	14%	41
Kananmuna	11%	81	10%	61
Kastikkeet	15%	72	9%	55
Öljykastikkeet	14%	23	16%	19
Maustekastikkeet	16%	22	10%	15
Juomat				
Kahvi	89%	592	88%	480
Tee	29%	375	35%	352
Olut	21%	639	8%	441
Viinit	5%	250	5%	162
Väkevä viina	5%	72	2%	61
Virvoitusjuomat	12%	399	8%	335
Vesi	58%	555	77%	714
Makeiset				
Makeiset	18%	21	22%	21
Suklaa	9%	36	14%	30
Lisätty sokeri	62%	24	41%	15

Lähde: Finravinto 1997 -tutkimus. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja, B8/1998.

11 Ruoka-aineiden kuoret ja muu jäte ja painomuutosten arvioiminen**Hedelmien puhdistuksessa ja esikäsittelyssä tapahtuva painonmuutos**

Hedelmä	Poistettavat osat	Painon pieneneminen % keskimäärin	Vaihtelu %
Appelsiini	kuori, siemenet	29	22-36
Avokado	kuori, siemenet	33	
Banaani	kuori	37	33-41
Mandariini ym.	kuori, siemenet	25	22-28
Greippi	kuori, siemenet	28	16-35
Kiivi	kuori	15	
Persikka	kuori, kivi	17	14-25
Luumu	kivi	7	6-8
Päärynä	kuori, siemenkota	18	15-20
Päärynä	siemenkota	5	
Viinirypäleet	vahingoittuneet	2	1-4
Omena	kuori, siemenkota	20	14-29
Omena	siemenkota	7	
Meloni	kuori, siemenet	40	

Vihannesten ja juuresten puhdistuksessa ja esikäsittelyssä tapahtuva painonmuutos

Vihannes	Esikäsittely	Painon pieneneminen % keskimäärin	Vaihtelu
Herkkusienet	puhdistus, osa jalasta pois	29	22-33
Valkokaali	osa kanta ja vahingoittuneet lehdet pois	13	4-25
Purjosipuli	juuri ja kuihtunut vihreä pois	16	1-43
Porkkanat, ilman naatteja	raaputettu, vihreät osat pois	16	3-32
Palsternakka	kuorittu, vahingoittuneet osat pois	27	23-37
Perunat, raa'at	kuorittu raakana	20-24 ¹	10-41
Perunat, keitetyt	kuorittu keitettynä	10-12 ¹	4-33
Punajuuret, raa'at	kuorittu raakana	20	
Punajuuret, keitetyt	kuorittu keitettynä	15	14-16
Pinaatti	puhdistettu	5	0-33
Lanttu	kuorittu	13	9-14
Sipuli	kuorittu	6	4-8
Kukkakaali	kanta ja lehtiä pois	20	
Ruusukaali	lehtiä pois	10	
Pavut	kärjet ja säikeet pois	10	
Ydinherne	palot pois	50	
Raparperi	kuoret ja kanta pois	20	
Paprika	kanta ja siemenet pois	20	

1. Korkeampi keskiarvo viittaa myöhäiskevään perunoihin sekä heikompileaatuisiin perunoihin.

Lähteet: Konsumentverket. Mått för mat;1991 ja Lampi R, Luola M, Seppänen H. Elintarvikkeet ja ruoanvalmistus;1997.

Painonmuutos pastan ja riisin valmistuksessa (keittäminen)

Tuote	Painonlisäys % keittämisen jälkeen	Vaihtelu %	Kypsäpaino g/ dl
Makaroni	165	108-187	55 (48-65)
Spaghetti	190	139-223	60 (50-69)
Riisi, pitkäjyväinen	156	101-281	80 (61-100)
Riisi, pyöreä (vedessä)	145	96-196	70 (60-87)
Riisi, pikariisi	194	116-244	70 (60-80)

Lähde: Konsumentverket. Mått för mat;1991.

Kalan ja kananmunan esikäsittely

Elintarvike	Poistettavat osat	Painon pieneminen %	Kerroin*
Hauki	Suomut, sisälmykset	20	1,3
Hauki	Suomut, sisälmykset, selkäruoto	50	2
Made	Nahka, sisälmykset	30	1,4
Silakka	Pää, sisälmykset	35	1,5
Silakka	Pää, sisälmykset, ruoto	55	2,2
Savusilakka	Pää, nahka, sisälmykset, ruoto	60	2,5
Silli	Sisälmykset, ruoto, nahka	60	2,5
Katkaravut		70	3,3
Kirjolohi, perattuna		2-3	n. 1
Kirjolohi, fileoituna		30-35	1,4-1,5
Siika, perattuna		5-7	1,1
Muikku, perattuna		20-25	1,3
Siika, fileoituna		30-35	1,4-1,5
Kananmunat	kuoret	11	1,1

*Kerroin ilmaisee ostopainon ja käyttöpainon suhteen: ostopainon selvittämiseksi käyttöpaino kerrotaan tällä luvulla.

Lähteet: Lampi R, Luola M, Seppänen H. Elintarvikkeet ja ruoanvalmistus;1997 ja Valitut Palat. Syö paremmin, elä terveemmin;1985.

Lihan ja kalan kypsennyksessä tapahtuva haihtuminen

Elintarvike	Menetelmä	Painon pieneminen %	Kerroin
Naudan paisti	kypsentyminen uunissa	15-30	1,2-1,4
Kuutioitu liha	ruskistaminen	20	1,3
Jauheliha	ruskistaminen	25	1,3
Luuton liha	keittäminen tai hauduttaminen	35	1,5
Broileri	kypsentyminen, luiden ja nahkan poisto	60	2,5
Maksa	ruskistaminen ja hauduttaminen	25	1,3
Kala	kypsentyminen	20	1,3

Lähde: Lampi R, Luola M, Seppänen H. Elintarvikkeet ja ruoanvalmistus;1997.

12 Muunnostaulukoita

Hiutaleiden, jauhojen ja suurimoiden käyttö

Puurot ja vellit

Hiutaleet, suurimot, jauhot	Puuro (dl/ litra* nestettä)	Velli (dl/ litra* nestettä)	Kypsymisaika
Suurimot			
Ohrasuurimot			
-kokonaiset	1 ½	½ - ¾	2-4 h
-rikotut	1 ½ -2	½ - ¾	45 min - 1 ½ h
-ohrahelmi	1 ½ -2	¾	45 min
Riisisuurimot	1 ½	½ - ¾	30 -60 min
Mannasuurimot	1 -1 ½	½ - ¾	15 -20 min
Tattarisuurimot	2 ½	¾	1 -1 ½ h
Hirssisuurimot	1 ½	½ - ¾	1 -1 ½ h
Perunatärkkelyssuurimot	1 ½	½ - ¾	10 -15 min
Hiutaleet			
Ohrahiutaleet	3 -5	¾ -1	10 -40 min
Ruishiutaleet	3 -5	1	10 -40 min
Vehnähiutaleet	3 -5	¾ -1	10 -20 min
Kaurahiutaleet	3 -4	¾ -1	10 -15 min
Riisihutaleet	3	¾	10 -15 min
Jauhot			
Ohrajauhot	2 ½ -3	¾	15 -35 min
Ruisjauhot	3	1	40 -50 min
Puuroruisjauhot	1 ½		45 -50 min
Vehnäjauhot	2 -2 ½	¾ -1	5 -10 min
Grahamjauhot	2 ½ -3	¾ -1	15 -30 min
Makaroni		¾ = 50 g	20 -30 min

*Litra puuroa tai velliä on neljän henkilön annos.

Lähteet: Lampi R, Luola M, Seppänen H. Elintarvikkeet ja ruoanvalmistus;1997 ja Aho K, Leskinen S, Männistö T, Ruskeala A-L. Ruoanvalmistus;1992.

Kiisselit, keitot ja kastikkeet

Tuote	Määrä/ litra	Annoskoko
Perunajauhot		
Kiisseli	5 -6 rkl	2-3 dl
Keitto	2 -3 rkl	2-3 dl
Kastike	1 -1 ½ rkl	½ -1 dl
Maissijauhot		
Kiisseli	1 dl	2 dl
Keitto	3 rkl	2 dl
Kastike*	1-2 rkl	1 dl

*Vaniljakastikkeessa 1 muna korvaa noin ½ rkl maissijauhoja.

Lähde: Aho K, Leskinen S, Männistö T, Ruskeala A-L. Ruoanvalmistus;1992.

Kastikkeet, muhennokset ja keitot

	Nestettä	Vehnäjauhoja	Rasvaa	Määrä valmiina
Kastike	1 ¼ dl	½ rkl	½ rkl	1 dl
Muhennos	1 ¼ dl	1 rkl	½ rkl	1 dl
Keitto	1, 1 l	3 rkl	2 rkl	1 l

Lähde: Rasmusson B. Pirkan keittokirja;1992

13 Marja- ja hedelmävalmisteet

Marjojen ja hedelmien määrät valmisteissa

Valmiste	Vähimmäispitoisuus %
Täysmehu	100
Tuoremehu	100
Mehu	35
Mehujuoma	10
Nektari	50 tai 25 happamista tai voimakas-aromisista raaka-aineista
Sose	100
Hillo	30
Marmeladi	30 tai 20 sitrushedelmä-marmeladeilla

Erilaisia mehuvalmisteita ovat täysmehu, täysmehutiiviste, tuoremehu, mehu, mehujuoma ja nektari.

Täysmehu on marjoista, hedelmistä tai kasviksista fysikaalisilla tai entsyymaattisilla menetelmillä saatua valmistetta, jonka valmistukseen ei käytetä vettä eikä muita valmistusaineita. Täysmehuihin saa makeuden vakioimiseksi lisätä sakkaroosia, glukoosia tai fruktoosia enintään 15 g/kg.

Täysmehutiiviste tarkoittaa valmistetta, joka on tehty täysmehusta poistamalla siitä vettä vähintään puolet täysmehun tilavuudesta.

Tuoremehu on täysmehua, johon ei ole lisätty makeutusaineita ja jota ei saa kuumentaa säilyvyyden parantamiseksi.

Mehu tehdään täysmehusta lisäämällä siihen vettä tai makeutusaineita. Täysmehupitoisuuden on oltava vähintään 35 painoprosenttia (p%).

Mehujuoman täysmehupitoisuus on vähintään 10 p%.

Nektarit ovat sellaisenaan nautittavaksi tarkoitettuja juomia, joiden valmistukseen on käytetty ainoastaan soseutettuja marjoja, hedelmiä tai kasviksia tai täysmehua tai täysmehutiivistettä sekä tarvittaessa makeutusainetta ja vettä. Nektarin hedelmä- tai marjapitoisuuden on oltava vähintään 50%, happamia hedelmiä tai marjoja sisältävissä nektareissa 25% ja kasvisnektareissa kasvispitoisuuden vähintään 25%.

Soseen, hillon ja marmeladin valmistusaineena käytävistä marjoista, hedelmistä tai kasviksista ei saa poistaa mehua ja kaikkiin käytetään makeutusainetta.

Sose on kiinteää, tasa-aineista, mekaanisesti murskattua massaa, johon ei lisätä vettä, ellei sosetta valmisteta tiivisteestä.

Hillon valmistusaineina käytetään ainoastaan kokonaisia tai paloitettuja marjoja, hedelmiä tai kasviksia sekä vettä. Hillon marja-, hedelmä- tai kasvispitoisuuden tulee olla vähintään 30 p%.

Marmeladi valmistetaan soseesta, täysmehusta tai täysmehutiivisteestä ja kokonaisista tai paloitetuista marjoista, hedelmistä tai kasviksista. Marmeladin marja-, hedelmä- tai kasvispitoisuus on vähintään 30p%, mutta sitrushedelmistä valmistetuissa marmeladeissa vähintään 20 p%.

Lähteet: Mäkelä K. Kotitalouden elintarviketieto;1995 ja Ijäs T, Kivelä R, Välimäki M-L, Välimäki P. Elintarvikkeet;1998, Elintarvikevirasto, Elintarvikelainsäädäntö;1996.

14 Kotimaiset ja ulkomaiset mitat

Paino 1 kilogramma (kg) = 1000 grammaa (g)
 1 gramma = 1000 milligrammaa (mg) = 0,001 kg
 1 milligramma = 1000 mikrogrammaa (μg) = 0,001 g
 1 mikrogramma = 0,001 milligrammaa = 0,000 001 g

Energia 1 megajoule (MJ) = 1000 kilojoulea (kJ)
 1 kilojoule = 1000 joulea
 1 kilokalori (kcal) = 4,2 kilojoulea
 1 kilojoule = 0,24 kcal

Tilavuus 1 litra (l) = 10 desilitraa (dl)
 1 desilitra = 100 millilitraa
 1 senttilitra (cl) = 10 millilitraa
 1 millilitra = 0,001 litraa

Tilavuuksien vaihtotaulukko 1 dl = 6,7 ruokalusikkaa (rkl)
 1 ruokalusikka = 15 millilitraa = 3 teelusikkaa (tl)
 1 teelusikka = 5 millilitraa
 1 maustemitta = 1 millilitra

Paino 1 hundred weight (Brit cwt) = 112 pounds = 50,8 kg
 1 U.S. centerweight (U.S. cwt) = 100 pounds = 45,4 kg
 1 stone = 14 pounds = 6,35 kg
 1 pound (lb) = 16 ounces = 453,6 g
 1 ounce (oz) = 28,5 g

Tilavuus (amerikkalainen)

1 U.S. gallon = 4 liquid quarts = 3,85 l
 1 liquid quart = 2 liquid pints = 9,5 dl
 1 liquid = 16 U.S. fl. Oz. = 4,73 dl
 1 liquid pint = 2 cups = 4,73 dl
 1 cup = 8 U.S. fl. Oz. = 2,37 dl
 1 U.S. fluid ounce (U.S. fl. oz.) = 29,6 ml
 1 dry quart = 2 dry pints = 1,1 l
 1 dry pint = 5,51 dl

Tilavuus (englantilainen)

1 imperial gallon = 4,55 l
 1 pint = 20 Brit fl. oz. = 5,68 dl
 1 pint = 2 cups = 5,68 dl
 1 cup = 10 Brit. Fl. oz. = 2,84 dl
 1 British fluid ounce (Brit. Fl. oz.) = 28,4 ml

Pituus 1 yard (yd) = 3 feet = 91,4 cm
 1 foot (ft) = 12 inches = 30,8 cm
 1 inch (in) = 1 eng. Tai 1 am. tuuma = 2,54 cm

Lähde: Konsumentverket. Mått för mat;1992.

15 Elintarvikkeiden pakkauskokoja

Elintarvike	Pakkauskoko vähittäiskaupassa	
	Pienin	Suurin
KASVIKSET		
Hasselpähkinä, kokonainen	150	
Herkkusieni, kokonainen, säilyke	200	400
Herkkusieni, viipaloitu, säilyke 0,3 cm	184	415
Hillosipuli	113	680
Kookoshiutale	100	
Kurkkupikkelsi	380	1730
Laatikkoruoat	250	750
Liemikuutio	132	
Maapähkinä, kuivattu	140	1000
Manteli	80	100
Mauste-, suolakurkku, viipaleet	300	1700
Oliivit, säilyke, kokonainen	150	935
Pakastevihannekset	200	
Papu, valkoinen, tomaattikastike	410	
Papu, vihreä, pakaste	200	
Perunalastut	75	350
Perunasosejauhe	210	428
Pinaattiletut	400	
Punajuuri, säilyke	380	1050
Pussikeitto, kuivapaino	30	75
Ranskalaiset, pakasteesta valmist.	400	1000
Salaatit (sieni-, peruna-, italia- ja punajuuri-)	170	1000
Sinappi	125	1000
Soijakastike	150	750
Tankoparsasäilyke	250	
Tomaatti, ketsuppi		1250
Tomaattimurska	400	
Valkosipuliperunat	400	750
HEDELMÄT JA MARJAT		
Ananas, liemineen	227	560
Aprikoosi, kuivattu	250	
Aprikoosi, säilyke, puolikkaat	420	
Hedelmäcoctailsäilyke	425	825
Kirsikka, säilyke, liemineen	160	
Luumu, kuivattu	227	
Mandariinilohko, säilyke	310	
Marjahillo	280	1000

Elintarvike	Pakkauskoko vähittäiskaupassa	
	Pienin	Suurin
Marmeladi	300	
Persikka, säilyke, liemen kanssa	425	850
Sekahedelmät, kuivatut	250	
Taateli, kuivattu	250	
VILJAVALMISTEET		
Hampurilaissämpylä	205	300
Hapankorppu	200	400
Hiivaleipä, kokonainen	460	
Jälkiuunileipä, reikäleipä, kokonainen	260	300
Lihapiirakka, uppoaistettu	240	1080
Paahtoleipä	200	490
Patonki, kokonainen	285	350
Pizza, pyöreä (osa pakasteita)	200	710
Ruispalat, -puikulat ym.	220	660
Ruisrevitty, kokonainen	350	355
Ruisvuoka, Pietarinlimppu	585	
Tortilla, vehnä, Ø 20 cm	336	
Varrasleipä, kokonainen	500	1000
Weetabix	430	860
MAITOTUOTTEET		
Jogurtti	125	250
Juustoraaste	150	500
Juustoviipale, valmiit palat	150	
Jättis -tuutti	116	
Jäätelökakku (Viennetta)	320	
Jäätelöpikari, pyöreä rasia	60	
Jäätelötuutti (Tofu Ice)	70	
Leipäjuusto Ø 28cm, josta 1/4 pala	n. 200	1000=1 kpl
Maitorahka	250	500
Parmesan, raastettu	100	
Raejuusto	200	
Ranskankerma, Creme-kasvirasvasek.	150	250
Smetana	100	500
Sulatejuustoviipaleet (esim. Aamupala)	200	
Tuorejuustot (maustetut)	100	200
Viili	150	200
RASVAT		
Kasvistahnat (esim. Tartex)	200	
Margariinit, rasvaseokset ja voi	200	600
Majoneesi	175	340

Elintarvike	Pakkauskoko vähittäiskaupassa	
	Pienin	Suurin
Pikkelsimajoneesi	170	300
Salaattikastike	255	
Öljy	250 ml	1000 ml
LIHA, KALA, KANA, MUNA		
Balkanmakkara, tanko	80	1000
Grillimakkara	400	
Hampurilainen, kaupan valmis	110	
Hernekeitto	435	860
Keittokinkku	170	
Keitto, eines (mikro)	300	
Kiusaukset ym. valmisruoat	300	
Lenkkimakkara, sininen	580	
Lihapullat, säilyke	400	
Makkaraviipaleet	300	
Metvursti ym. kestromakkara	150	450
Nakki	300	
Poronkärstys (pakaste)	300	
Maksamakkara, viipaleet	150	300
Veriohukaiset	400	2500
Anjovis, filee, säilyke	125	
Kalapuikko, paneroitu kalaleike	250	900
Lohisäilyke	213	
Sardiinisäilyke, liemessä	120	
Tonnikalasäilyke, öljy/vesi/kastike	185	
MAKEISET JA SEKALAISET		
Jogurttisuklaapatukat	54	
Karamelliaski	20	
Karamellipussi	65	500
Kivennäisvesi	330	1500
Kolajuomat	330	1500
Limonadit, muut	330	1500
Mehujuomat	200	2500
Mehutiivisteet	250	1500
Mikropopcorn -pussi	100	300
Täysmehut	200	1500

16 Elintarvikkeisiin liittyvää sanastoa

Elintarvikkeisiin ja ruoanlaittoon liittyy runsaasti erityissanastoa. Tässä luettelossa on joitakin esimerkkejä erityissanoista jaa kuvaus, mihin elintarvikeryhmään käytetty käsite voi liittyä. Tässä sanastossa ei oteta kantaa oikeinkirjoitukseen. Lisätietoja esim. Kielikello 4/1997.

Aioli -valkosipulilla maustettu majoneesi

Aladobi -kasviksista, lihasta, kalasta, kanasta tai riistasta ja kirkkaasta liha- tai kasvisliemestä valmistettu hyytelö.

Arrowjuurijauho -tärkkelysjauho, jota käytetään kirkkaitten keittojen ja kastikkeiden suurustamiseen.

Aubergiini -munakoiso.

Au naturel -on raakana tai lievästi kypsennettynä sellaisenaan tarjottava ruoka-aine.

Baba -venäläinen hiivataikinasta valmistettu voimakkaasti maustettu pääsiäisleivonnainen. Kostutukseen käytetään rommia tai likööriä ja koristeluun sokeri-vesikuorrutusta.

Barbecue -kypsentää hehkuvilla hiilillä, usein kivihiilillä tai niiden edessä: mesquito-, hikkori- tai omenapuulastuja voidaan lisätä antamaan aromia. Hiilloksen on hehkuttava liekittä, jotta ruoka paahtuu, mutta ei kärvenny. Barbecue -ruokaa vaillellaan usein kypsennyksen aikana.

Barbecuekastike -grillikastike.

Béchamel -valkoinen peruskastike eli valkokastike.

Béarnaisekastike -muna-voi -kastike, joka maustetaan kokoonkeitetyllä viinietikkamausteliemellä ja rakuunalla.

Blanseeraus -ruoka-aineen kiehattaminen nopeasti suolatussa vedessä (ryöppäys).

Bouillabaisse -ranskalainen kalaäyriäiskeitto.

Brochette -pieni varras.

Broccoli -parsakaali.

Brysselinkaali -ruusukaali.

Canapé -pieni, kauniisti päällystetty voileipä tai lehden tai sydämen muotoinen voitaikinaleivonnainen.

Canneloni -täyetty makaronirulla.

Chateubriand -2 cm:n paksuinen härän sisäfileen keskiosasta leikattu pala, joka paistetaan tai grillataan.

Charlotte russe -kermahyytelö kääretorttupalloilla vuoratussa vuoassa.

Chop suey -kiinalainen ruoka, jonka pääraaka-aineita ovat sianliha ja sipuli

Chutney -voimakkaasti maustettu, makea maustekastike, jonka valmistusaineina käytetään mm. omenaa, mangoa, rusinoita, sipulia, inkivääriä ja chilipippuria.

Corob-jauhe -Johanneksen leipäpuun hedelmistä valmistettu jauhe, jolla voidaan korvata kaakao. Se ei sisällä kofeiinia.

Cous-cous -ryynit -pastataikinasta valmistettuja hyvin pieniä suurimoita.

Crêpe -ohut lettu, tarjotaan usein täytettynä tai juustolla kuorrutetuna (kreppi).

Dolma -viininlehtikääryle.

Espresso -voimakasta kahviuomaa, joka valmistetaan tummaksi paahdetusta kahvijauheesta puristamalla vesi paineella kahvijauheen läpi.

Fariinisokeri- sokerikiteet on päällystetty sokerisiirapilla, joka tekee tuotteesta pehmeän ja kostean.

Flambeerata -liekittää. Kuuma ruoka valellaan alkoholilla, joka sytytetään liekkeihin niin, että alkoholi palaa pois, mutta sen maku jää ruokaan.

Fondue -sveitsiläinen juustoruoka. Valkoisia leipäkuutioita kastetaan sulatettuun juustoon; liharuoka, jossa lihakuutiot kypsennetään öljyssä.

Friteerata -ruoka-aine kastetaan frityyritaikinaan (munasta, jauhoista ja nesteestä valmistettu) ja kypsennetään öljyyn upotettuna.

Fruktoosi -hedelmäsokeri.

Gluteeni –vehnän, rukiin, kauran ja ohran sisältä valkuaisaineseos, joka koostuu mm. gliadiinista (aiheuttaa keliakian oireet) ja gluteliineista.

Graavata -tuoresuolata kalaa.

Gratinoida -kuorruttaa ruoka kuumasa uunissa niin, että sen pinta saa kauniin värin.

Hillosokeri -tavallista kidesokeria, johon on lisätty hyytymistä edistävää pektiiniä ja sitruunahappoa sekä lisäaineita.

Jambalaya -meksikolainen riisiruoka, jossa on äyriäisiä, broileria ja sianlihaa.

Kaalirapi -kyssäkaali.

Kevyttuote -valmiste, jossa on vähintään 30% alhaisempi eneriapitoisuus kuin vastaavassa tavallisessa tuotteessa.

Kruska -karkea puuro, joka sisältää esim. rouhittuja jyviä, leseitä, hiutaleita ja rusinoita.

Kylmäsavustaminen -tuote savustetaan miedossa, 20-30° asteen lämmössä 2-3 vrk.

Laardi -puhdistettua ihraa eli sianrasvaa, myös eläinrasvojen seos.

Leivittää -yksinkertainen leivittäminen: ruoka-aine kastetaan korppu-, vehnä- tai ruisjauhoihin ennen paistamista. Kaksinkertainen leivittäminen: ruoka-aine kastetaan ensin maustettuihin vehnäjauhoihin, sitten munaan tai maitoon ja lopuksi korppujauhoihin ja paistetaan kypsäksi rasvassa.

Lestyjauhot -kuorittuja, seulottuja ydinjauhoja.

Linssit -kuivattuja virvilä-kasvin siemeniä.

Lämminsavustaminen -ruoka-aineen kypsentäminen lämpimässä savussa.

Marsipaani eli mantelimassa -valmistetaan kuorituista jauhetuista manteleista, tomusokerista ja munanvalkuaisesta.

Miso -maitohappokäymisen avulla soijapavuista, merisuolasta ja mausteista valmistettu maustekastike.

Moussaka-munakoisosta, jauhetusta lampaanlihasta, tomaateista ja juustokastikkeesta valmistettu kreikkalainen ruoka.

Nougat -kova nougat on paahdettua sokeria, johon on lisätty mantelirouhetta.

Nuudeli –nauhamakaroni, joka sisältää yleensä sekä kananmunaa että rasvaa.

Oso bucco -naudan potkasta valmistettu pataruoka.

Paella -espanjalainen sahramalla maustettu ruoka, johon käytetään riisiä, kanaa ja äyriäisiä.

Paneroida -leivittä.

Parfait -jäädyke. Valmistetaan kermasta, munankeltuaisista ja sokerista. Makuaineena käytetään marjoja, hedelmiä, kahvia, kaakaota ja/ tai likööriä.

Pektiini -hyytelöintiaine, jota on myös raaissa marjoissa ja hedelmissä.

Purée eli pyree -tarkoittaa sosetta tai siivilöityä lientä.

Quiche -voitaikinapohjainen paistos. Täytteeseen käytetään munamaitoa sekä esim. juustoa ja kinkkua.

Ragout -perinteisesti hyvin maustettu täyteläinen pata lihasta, vihanneksista ja viinistä. Nykyään nimitystä käytetään yleisesti pataruoasta.

Ratatouille -kasvishöystö, joka sisältää kesäkurpitsaa, tomaattia, sipulia, paprikaa, valkosipulia ja yrttimausteita

Ravioli -pieni, täytetty pastavalmiste.

Riimisuolaus -lihan tai kalan mieto suolaaminen.

Rucola -sinappikaali, voimakastuoksuinen ja pehmeälehtinen salaattikasvis.

Ryöppätä -ruoka pannaan kylmään, suolattomaan veteen, kiehautetaan, kuoritaan, annetaan poreilla muutama minuutti ja valutetaan. Ryöppäys lientää tehokkaasti ruoka-aineksen aromia, poistaa suolan ja muut voimakkaat maut etenkin pekonista ja kiinteyttää lihan, esim. kateenkorvan. Ryöppäys haalistaa vihreiden vihannesten ja yrttien kirkkautta, irrottaa tomaattien ja pähkinöiden kuoret ja poistaa riisistä sekä perunasta liian tärkkelyksen. Vihannekset ryöpätään usein ennen pakastusta, jotta pilaantumista aiheuttavat entsyymit tuhoutuvat.

Salsa -ruoka-aineesta keitettäessä irronnut mehu tai ruokaan sen aromin korostamiseksi lisätty kastike. Italiassa nimitystä käytetään usein pastakastikkeista; Meksikossa sana tarkoittaa yleensä kuumentamattomia kastikkeita joita tarjotaan lisukkeina etenkin maissilastujen kanssa.

Tali -naudan tai lampaan rasvaa.

Tartarkastike -majoneesipohjainen, pikkelsillä, maustekurkulla ja (ruoho)sipulilla maustettu kastike.

Tofu -soijamaidosta valmistettua juustoa.

Tryffeli -multasieni. Maan alla kasvavien sienten mukulamaisia hedelmänuppua. Käytetään koristeina ja maun antajina hienoissa ruoissa. Aidon tryffelin korvikkeena käytetään värjättyä lampaankääpää.

Tärkkelyssiirappi -jähmeä, kirkas ja vain vähän makea sokereiden ja pitkäketjuisten sakkariidien vesiliuos.

Vaahterasiirappi -valmistetaan sokeri- ja mustavaahteroiden mahlasta haihduttamalla.

Vähälaktoosiset valmisteet (HYLA) -maitosokeri eli laktoosi on hajotettu vähintään 80 -prosenttisesti glukoosiksi ja galaktoosiksi.

Zucchini -kesäkurpitsa.

17 Lähteet

Aho K, Leskinen S, Männistö T, Ruskeala A-L. Ruoanvalmistus. 8. p. Porvoo: WSOY;1992.

Chambers E, Godwin SL, Vecchio FA. Cognitive strategies for reporting portion sizes using dietary recall procedures. *J Am Diet Assoc* 2000;100:891-897.

Haapa E, Toponen T, Pietinen P, Räsänen L. Annoskuvakirja. Kansanterveyslaitos. Helsingin yliopiston ravitsemustieteen laitos. Helsinki;1985.

Happonen, R. Kokin käsikirja. Keuruu: Otava;1995.

Holla T, Koivisto P, Orell-Kotikangas H, Rajala A-L, Simonen O. Sydäntautiliiton ruoka-ainetaulukko. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy;1996.

Hosia V, Westerholm S. Hulluna sieniin. Sieniherkkujen pikkujättiläinen. Porvoo: WSOY;1991.

Ijäs T, Kivelä R, Välimäki M-L, Välimäki P. Elintarvikkeet. 2. tark. p. Keuruu: Otava;1998.

Heimonen P, Hytönen P. Suurkeittiön ruoanvalmistusoppi. Keuruu: Otava;1995.

Kansanterveyslaitos. Ravitsemusosasto. Finravinto 1997 -tutkimus. The 1997 dietary survey of Finnish adults. Helsinki:Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B8/1998.

Karhu, H. Ravintolapalvelu. 4. korj. p. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino;1993.

Konsumentverket. Mått för mat. Mätt, vikt, tid och temperaturer vid matlagning. 4. reviderade upplagan, 3. korrigerade tryckningen. Caslon Press Offsettryckeri;1991.

Lampi R, Luola M, Seppänen H. Elintarvikkeet ja ruoanvalmistus. 4. uud. p. Keuruu: WSOY;1997.

Lehmusoksa L, Muurinen P. Ruokasanakirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino;1998.

Leino U. Ruokamittoja. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B1/1984. Helsinki;1984.

Lihateollisuuden tutkimuskeskus. Lihaopas. 11. korj. p. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino;1989.

Mäkelä K. Kotitalouden elintarviketieto. 11. p. Porvoo: WSOY;1995.

Mäkinen E, Kiikka K, Meriluoto R, Väättäinen R. Ruoanvalmistajan kirja. Keuruu: Otava;1997.

Pakarinen A. Ruoanlaitto. Teoksessa: Alila A, Salvén L, Korpela L, Mikkilä K, Pakarinen A, Räihä M. Niksikirja. Käytännön ideoita ja ohjeita kodin pieniin pulmiin. Keuruu: Otava;1987:50-81.

Rasmusson B. Pirkan uusi keittokirja. 2. uud. p. Milano Stampa Spa, Italia: Kauppiaitten Kustannus Oy;1992.

Roininen K. Leivotaan hyvää yhdessä. Espoo: Weilin & Göös;1989.

Sandquist-Bolin B. Kodin Keittokirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy;1994.

Statens livsmedelsverk. Vikttabeller för livsmedel och maträtter;1992

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Helsinki: Oy Edita Ab;1998.

Willan A. Tammen suuri keittotaito. Mondadori, Verona: Tammi;1990.

Kauppa- ja teollisuusministeriön päätös marja- ja hedelmävalmisteiden pakkausmerkinnöistä. KTMp 20.12. 1995/1659.

Internet:

<http://www.kotikauppa.com> (<http://w3.nic.fi/> kotikauppa)

<http://netti.k-market.com>

<http://www.ruokavarasto.fi>

<http://www.finfood.fi/liha> (kannen lautasmalli)

<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp> (Weight file. USDA 1999)

Yritykset ja muut tahot:

Alko Oy, Amica Yhtiöt, Arla Foods, Atria Oy, Café Picnic Oy, Felix Abba Oy, Helsinki Catering, HK Ruokatalo Oy, Ingman Foods Oy, Kasvintuotannon tarkastuskeskus, Kesko, KK-market Fortuna, Kotimaiset kananmunat, Kotimaiset Kasvikset ry, Mc Donald's, Meira Oy, Karl Fazer Oy, Raisio Oy, Saarioinen Oy, Sodexho Oy, Tradeka, Vaasan & Vaasan Oy, Valio Oy, Van den Bergh Foods