

Väga vajalik tabel

Toiduainete massimõõtude ja mahumõõtude vahetuskord

Toiduaine nimetus	1 liiter 1000 ml	1 dl 100 ml	1 sl 15 ml	1 tl 5 ml	100 g ml
Aprikoos	600	60			
Fariinsuhkur	700	70	10		145
Hapukoor	950	95	15	5	105
Pödrasarvesool			12	4	125
Kanamunad 800 g = 20 tk					
Kaerahelbed	300	30	10	3	285
Kakao	400	40	6	2	250
Kartulihelbed	400	40			250
Kartulijahu	800	80	16	6	125
Kohv lahustuv	200	20	3	1	500
- jahvatatud	400	40	6	2	250
Kookosehelbed	450	45	8		
Kristallsuhkur	600	60	9		160
Kuivatatud herned	700	70			125
Küpsetuspulber		90	12	4	100
Linnased	650				165
Munavalged 900 g = 40 tk					
Munarebud 1 kg = 50 tk					
Maisihelbed	150	15	3	1	665
Maisijahu	550	55	8	3	180
Majonees	950	95	15	5	105
Makaronid	500	50	10	3	200
Manna	700	70	10	4	145
Mandlid	650	65	10	4	155
- jahvatatud	350	35			
Margariin tahke	950	95	15	5	105
- sulatatud	850	85	13	4	110
Maitseained jahvat	500	50	7	2	
Nisukliid	150	15	3	1	665
Nisuhelbed	350				285
Nisujahu	600	60	10	3	165
Odrahelbed	300	30	6	2	250
Odrajahu	550	55	11	4	180
Odrakruubid	850	85	15		
Odratangud	600	60	10		145
Oad kuivatatud	800	80			125
Puuviljasuhkur	650				154
Peensuhkur	850	85	12	4	120
Piimapulber	500	50	10	4	200
Pärm			20	7	

Toiduaine nimetus	1 liiter 1000 ml	1 dl 100 ml	1 sl 15 ml	1 tl 5 ml	100 g ml
Pähklid terved	650	65	13	5	155
- jahvatatud	350	35			
Riivitud leib	303	30			
Riis	800	80	13	4	125
Riisihelbed	300	30	6	2	335
Riivjuust	350	35			
Rosinad	500	50	8		165
Riivisai	500	50	7	3	200
Siirup	1400	140	20	7	70
Sinep	1100	110	16	5	90
Sinepipulber	400	40	6	2	250
Sidrunhape			12	4	125
Sool peen	1125	125	20	7	80
- jäme	800–1100	80–110	12	490–125	
Söögisooda		120	18	6	85
Zelatiin	550	55	8	3	165
Tee	300	30	5	2	333
Tuhksuhkur	550	55	11	3	180
Tükksuhkur	550	55			180
Tomatiketšup	1200	120	18	6	85
Täisterajahu	600	60	9	3	165
Vanillsuhkur	600	60	9	3	125
Vesi, piim, rõõsk koor, mahl	1000	100	15	5	100
Või tahke	950	95	15	5	105
- sulatatud	900	90	13	4	110
Õli	900	90	13	4	110

Mõõtühik	Lühend	Seos teiste mõõtühikutega
Nael (<i>pound</i>)	lb	16 ounces = 0,454 kg 454 g ~ 450 g
Unts (<i>ounce</i>)	oz	0,028 kg 28 g ~ 30 g
1 inglise gallon	gal (UK)	4,546 l = 45, 46 dl
1 USA gallon	gal (US)	4 liquid quarts = 2 liquid pints = 3,785 l = 37,85 dl
1 inglise pint	pt (UK)	0,568 l = 5,68 dl
1 USA pint	pt (US)	0,473 l = 4,73 dl
1 ameerika kohvitass	US cup	8 US fl oz = 250 ml = 2,5 dl
1 soome ja saksa kohvitass		150 ml
1 soome teetass		250 ml = 2,5 dl
1 inglise tass	UK cup	250 ml = 2,5 dl
1 British fluid ounce	fl oz (UK)	28,4 ml
1 US fluid ounce	fl oz (US)	29,6 ml
1 dry quart (kuivainete mõõt)		1,1 l
1 dry pint (kuivainete mõõt)		5,5 dl

