



Katri Sääksjärvi
Heli Reinivuo

RUOKAMITTOJA

RUOKAMITTOJA

Katri Sääksjärvi
Heli Reinivuo

Helsinki 2004

Katri Sääksjärvi ja Heli Reinivuo

**RUOKAMITTOJA
GUIDE ÖVER MATPORTIONER**

Kansanterveyslaitos
Epidemiologian ja terveyden edistämisen osasto
Ravitsemusyksikkö
Helsinki, 2004

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 951-740-462-X (PDF-versio)
ISSN 0359-3576

SISÄLLYS

2	Esipuhe.....	5
3	Kasvisten annos- ja yksikköpainoja	6
4	Hedelmien ja marjojen annos- ja yksikköpainoja.....	13
5	Viljatuotteiden annos- ja yksikköpainoja	16
6	Maitotuotteiden ja rasvojen annos- ja yksikköpainoja.....	22
7	Lihan annos- ja yksikköpainotietoja	24
8	Kalan ja munan annos- ja yksikköpainoja	28
9	Makeisten, juomien ja muiden tuotteiden annos- ja yksikköpainoja	31
10	Suomalaisten miesten ja naisten keskimääräinen elintarvikkeiden kulutus.....	35
11	Ruoka-aineiden kuoret ja muu jäte ja painomuutosten arvioiminen	37
12	Marja- ja hedelmävalmisteet.....	39
13	Kotimaiset ja ulkomaiset mitat	41
14	Elintarvikkeiden pakkauskokoja.....	42
15	Lähteet	45

2 Esipuhe

Nautitun ruoan määrän arviointi on keskeinen osa 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 uudistaneet taulukon elintarvikkeiden, raaka-aineiden ja ruokien, tarjoilu- ja käyttöannoksista (Lallukka ja Ovaskainen 2001).

Ruokamittojen tarkistukset kerättiin Kansanterveyslaitoksen ravitsemusyksikössä kesällä 2004. Annoskirjan pääosan muodostaa elintarvikkeiden tarjoiluannos-, kappalepaino-, tilavuus- ja pakkauskokotiedoista koottu taulukko. Tutkimustilanteessa nautitun ruoan annoskoon arviointia voidaan helpottaa annoksia esittävillä valokuvilla (Haapa ym. 1985) tai astiamalleilla (Chambers ym. 2000). Lisäksi tutkimusaineiston keruussa voi vertailutietona käyttää väestön keskimääräistä ruokaryhmien käyttömäärää. Tätä varten taulukkoon on sisällytetty Finravinto 2002 -tutkimuksesta suomalaisten miesten ja naisten elintarvikkeiden kulutustaulukko (Ovaskainen ym. 2003).

Kappalepainolla on pyritty kuvaamaan joko eri elintarvikkeiden keskimääräistä painoa tai sen vaihtelua, mikä esimerkiksi hedelmillä ja vihanneksilla on usein huomattavaa. Taulukossa on esitetty myös tuotteiden painoja (g) yhtä desilitraa, ruoka- tai teelusikallista kohden. Elintarvikkeiden tuote- ja merkkivalikoima vaihtuu jatkuvasti. Tähän kirjaan ei ole enää koottu tuotemerkkikohtaisia pakkaustietoja kuten ensimmäisessä Ruokamittoja-kirjassa (Leino 1984).

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 saatavilla olevista pakkauksista. Tässä kirjassa tarkastellaan vain vähittäiskaupan myyntipakkausten kokoja.

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

Helsingissä, elokuussa 2004

Katri Sääksjärvi ja Heli Reinivuo

3 Kasvisten annos- ja yksikköpainoja

Kasvisryhmä	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Lehtivihannekset									
Basilika, silputtu, tuore							13	2	
Endiivi, suikaloitu							35		
Idut, mung-pavun itu	40	80	120		0,4		40	7	
Jäävuorisalaatti	20	50	100		500		25		
Keräsalaatti, lehti tai suikaloitu		20		2	5	8	10		
Keräsalaatti, pehmeälehtinen, kokon.				150	250	350			
Kiinankaali, kokonainen				300	850	1000			
Kiinankaali, silputtu		40					25		
Kukkakaali, keitetty, kokonainen		100	150		400				
Kukkakaali, keitetty, paloiteltu		100	150	15	22	30	55		
Kukkakaali, raaka, kokonainen		100	150	400	600	1000			
Kukkakaali, raaka, paloiteltu		100	150	15	22	30	40		
Parsakaali, keitetty, lohkottu	25	50	80				55		
Parsakaali, raaka, kokonainen				200	350	600			
Persilja, hienoksi silputtu, tuore								2	
Pinaatinlehti, tuore					2		50		
Punakaali, raaste, karkea	30	60	90				40		
Ruukkusalaatti, lehdet				40	100	150			
Ruusukaali, keitetty (brysselinkaali)	40	80	123		15				
Tilli, hienoksi silputtu, tuore								2,5	
Valkokaali, raaste, karkea	30	60	90				40		

Kasvisryhmä	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Varsivihannekset									
Bambunverso, säilyke, suikaloitu 5 x 1,5 cm					2,5		75		
Lehtiselleri, kokonainen		50		355	380	530	50		
Raparperi, pituus 50 cm					165				
Raparperi, paloiteltu							60		
Salaattifenkoli, kokonainen				140	165	190			
Tankoparsasäilyke		75			7		55		
Hedelmäkasvikset									
Avokado, kuorineen				150	200	300			
Avokado, sisus				100	120				
Hunajameloni, kuorineen				700	1500				
Kesäkurpitsa, kokonainen				200	350	450			
Kurkku, tuore, kokonainen		50		250	400	600			
Kurkkupikkelsi							120	18	
Kurkku, viipaleet 0,3 cm, Ø 5 cm	18	50	100		5		45		
Mauste-, suolakurkku, kokonainen				70	100	200			
Mauste-, suolakurkku, viipaleet	15	30	60		6				
Munakoiso, kokonainen				200	400	yli 500			
Munakoiso, tuore, viipale 1 cm, Ø 7cm					25		30		
Paprika, kokonainen, I lk				120	170	230			
Paprika, rengas	25	40			10				
Oliivit, säilyke, kokonainen					5		30		
Oliivit, säilyke, viipaleet 2 mm					1		55		
Tomaatti, kirsikkatomaatti					15				
Tomaatti, kokonainen				75	125	170			

Kasvisryhmä	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Tomaattimurska							100	15	
Tomaatti, pihvitomaatti					135				
Tomaatti, viipale 0,5 cm					15		50		
Vesimeloni, kokonainen				2000	3500	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		35	65	100			
Porkkana, raaste, karkea	40	80	120				40		
Punajuuri, kokonainen					80				
Punajuuri, raaste, karkea		50					40		
Punajuuri, säilyke, kokonainen		50		30	40	50			
Punajuuri, säilyke, viipaleet		50		10	12,5	15			
Retiisi, kokonainen					10				
Retiisi, viipale 0,3 cm					1		50		
Peruna									
Keitetyt perunat, kuoritut	120	180	240		60				
Paistetut perunat	125	200	275				55		
Perunagratiini		225					100		

Kasvisryhmä	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Perunalaatikko, lisäke	100	125	150						
Perunalastut				1	2	3	12		
Peruna, raaka, kuorineen					70				
Peruna, raaka, kuorittu					60				
Perunasalaatti, majoneesikastike	20	80	170				90	15	
Perunasose	125	200	300				85	12	
Perunasosejauhe		35					75	11	
Pyttipannu		225					55		
Ranskalaiset, pakasteesta valmistettu	125	180	250						
Ranskalaiset perunat, pikaruokala	75	110	150				45		
Uuniperuna		175			180		65		
Valkosipuliperunat/Kermaperunat		225					100		
Sipulit									
Hillosipuli					2		70		
Punasipuli, kokonainen					70				
Purjosipuli, kokonainen				120	200	280			
Purjosipuli, suikaloitu 1 cm					2		35		
Sipuli, kokonainen		50		30	55	200	90		
Sipuli, paistettu		50					70		
Sipuli, silputtu							55		
Sipuli, viipaloitu 0,8 cm					16		45		
Valkosipuli, ka 8-10 kynttä, Ø 35 mm				25	40	60			
Valkosipuli, 1 kynsi, kuorittuna					3,5				

Kasvisryhmä	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keksikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Palkokasvit ja pähkinät ym.									
Hasselpähkinä, kokonainen					1		65	10	
Herneet, kuivatut							85		
Herne, vihreä, pakaste	25	45	65				60		
Kookoshiutale							35	5	
Maapähkinä, kokonainen					0,7		70	10	
Maapähkinävoi							110	16,5	5,5
Manteli, kokonainen					1,0		70	10	
Manteli, rouhe							55	7,5	2,5
Manteli, lastut							30	4,5	
Papu, valkoinen, keitetty	60	75	90				70		
Papu, vihreä, pakaste	25	45	65				55		
Pavut, kuivatut							85		
Pellavansiemen							65	10	3
Seesaminsiemen							60	8,5	3
Soijapapu, keitetty		75					75		
Soijarouhe							35	5	1,5
Soija, Femisoija-valmiste							60	9	3
Soijaproteiinijauhe							35	5	1,5
Tofu, pehmeä							100	14	4
Sienet									
Herkkusieni, Jumbo					60				
Herkkusieni, tuore, kokonainen					15				
Herkkusieni, viip., säilyke 0,3 cm		35			6		60		
Kantarelli, säilyke		35					60		

Kasvisryhmä	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Kantarelli, tuore							40		
Ryöpytyt sienet							70		
Suolasienet							80		
Salaatit, lisäkelautasella									
Kaalisalaatti	50	125	150						
Lanttu-rusinasalaatti	50	125	150						
Porkkanasalaatti	50	125	150						
Punajuurisalaatti	50	75	100				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							
Pääruokasalaatti	200	250	300				75		
lihan, kalan tai juuston osuus 25 %	50	60	75						
Tonnikalasalaatti		400							
Salaattikastike		50						15	
Kasvisruoat									
Alkuruokakeitot	150	200					100		

Kasvisryhmä	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
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	220	300	350				120	18	
Pinaattiletut		200			15				
Kasvislisäke (lämmin)	60	70	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	1 tl
Hedelmät									
Ananas, pala		115					95		
Ananas, rengas 1,5 cm		115			55				
Appelsiini, kuorineen				220	300	380			
Appelsiini, kuorittuna				155	190	210			
Appelsiini, lohko, Ø 1,3 cm					10		90		
Appelsiinimarmeladi		20					115	17	5,5
Aprikoosi, kuivattu	45				7		50		
Aprikoosi, säilyke, puolikkaat		115			20		65		
Aprikoosi, tuore, kokonainen					35				
Banaani, kuivatut lastut							45		
Banaani, soseutettu							95		
Banaani, kuorineen				140	190	230			
Banaaniviipaleet							65		
Granaattiomena				175	225	270			
Greippi, kuorineen				300	400	500			
Greippi, kuorittu				210	250				
Greippi, kuorittu, kalvottomana				200	230				
Greipin lohko					15				
Hedelmäcocktailsäilyke		115					70		
Hedelmärahka	125	180	250						
Hedelmäsalaatti	125	180	250				70		
Kiivi, kuorineen				75	95	125			

Hedelmä / Marja	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Kiiviviipaleet 0,5 cm					8		70		
Korintit							55	8	2,5
Lime				100	110	120			
Luumukiisseli	100	150	200						
Luumu, kuivattu					7		65		
Luumu, tuore, kokonainen					33		60		
Mandariini, satsuma ym, kuorineen				60	105	150			
Mandariinilohko, säilyke, Ø 0,8 cm					3		90		
Mango, kuorineen				370	490	620			
Nektariini, kuorineen ja kivineen				70	140				
Omenakuutiot							65		
Omenarenkaat, kuivatut		25			5		25		
Omena, tuore, kuorineen				130	200	280			
Papaija, kuorineen				300	320	340			
Passionhedelmä, kuorineen					50				
Persikka, säilyke, liemen kanssa		115			45		105		
Persikka, tuore, kokonainen					145		80		
Persimon eli Sharon eli Kakiluumu				180	185	190			
Päärynä, säilyke, liemen kanssa		115			45		105		
Päärynä, tuore, kokonainen				130	220	320			
Rusina					0,4		60	9	3
Sekahedelmät, kuivatut	45	70	100				65		
Sitruuna, kokonainen				90	120	150			
Taateli, kuivattu					8		75		

Hedelmä / Marja	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Viikuna, kuivattu				13	17	22			
Viinirypäle, vihreä/tumma					7		70		
Marjat									
Kirsikka, säilyke, liemineen							60		
Kirsikka, tuore		125			7		60		
Mansikka, tuore marja							50		
Marjahillo	17	40	65				115	17	5,5
Marjakastike	65	85	100						
Marjakeitto/-kiisseli yms.	100	150	200						
Mustikka							60		
Puolukkahillo, sokeria 35 %		20					115	17	5,5
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	1 tl
Hiutaleet, jauhot ja ryynit									
Aamiaishiutaleet (esim. Corn Flakes)	25	30	35				13		
Hiivaleipäjauhot							55	9	3
Hirssihiutaleet							40	6	
Hirssi, jauhettu							80	12	
Jauhoseos, sämpylä/pizza/patonki							70	10	
Kaurahiutaleet							40	6	
Kauraleseet							60	9	
Kaurapuuro ym. hiutalepuuro	200	300	400				100		
Korppujauho							50	7	
Maissitärkkelys							55	8	
Makaronit, raa'at		70					55	7,5	
Makaronit, keitetyt	135	175	200				65	11	
Mannapuuro	200	300	400				100	15	
Mannasuurimot							80	12	
Mysli, vähärasvainen	12	25	40				40	6	3
Mysli, muromysli							50	7,5	2,5
Mämmi							120	25	
Neljän viljan hiutaleet							30	4,5	
Nuudelit, annospussi, kuivapaino					60				
Orahiutaleet							35	5	
Ohrajauhot							55	8	
Ohrasuurimo, kokonainen							85	12,5	

Viljatuote	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Ohrasuurimo, rikottu							85	12,5	
Perunajauho							70	12	4
Perunasuurimo							50	7,5	
Ravioli, tuorepasta, kypsä		160			9		80		
Riisi, pitkäjyväinen, raaka		50					85	12,5	
Riisi, pitkäjyväinen, kypsä		150					80	12	
Riisipuuro	200	300	400				100		
Riisivelli	200	300	400				100		
Ruishiutaleet (tarve puuroon)		55					30	4,5	
Ruisjauhot/ sihtiruisjauhot							55	8	
Ruisleseet							17	2,5	
Spaghetti, keitetty		175					60		
Spaghetti, raaka	50	70	100				60		
Tattarihiutaleet							40	6	
Tattarijauho							75	11	
Täysjyväriisi, raaka							80	12	
Vehnäjauhot, erikoisvehnäjäuhot							70	10,5	3,5
Vehnäjauhot, puolikarkea							65	10	
Vehnähiutaleet							30	4,5	
Vehnänleseet							20	3	
Vispipuuro	150	200	300				95	13	
Vaaleat ruokaleivät									
Hampurilaissämpylä					50	75			

Viljatuote	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Hiivaleipä-/ sekaleipä, viipale 1 cm					20				
Paahtoleipäviipale, iso					30				
Paahtoleipäviipale, graham/kaura					25				
Paahtoleipäviipale, tavallinen, vehnä					20				
Patonki, pala 10 cm					60				
Ranskanleipä, viipale				15	25	35			
Sämpylä, pitkulainen					50				
Sämpylä, pyöreä, kotitekoinen				30	50	70			
Tummat ruokaleivät									
Jälkiuunileipä, pala (1/8) reikäleivästä					35				
Jälkiuunileipäviipale (limpusta)					17				
Perunalimppu, viipalaloitu (Pätkä)					30				
Real täysjyväleipä					45				
Reissumies, molemmat puoliskot					60				
Ruislimppu, viipale				20	35	50			
Ruispalat, -puikulat ym., 1 pala					30				
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			

Viljatuote	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Rahkapiirakka,pullapohja				60	80	120			
Rinkeli, vesirinkeli, Ø 4 cm, 8 cm				20	40	50			
Runebergin torttu					80				
Tippaleipä					60				
Tuulihattu				15	30	40			
Täytekakkupala, kolmio				40	70	100			
Wieneri				40	80	105			
Vohveli, Ø 18 cm					50				
Voisarvi, croissant					50				
Keksit									
Cookie					19				
Digestive -keksi, Ø 7,5 cm					15				
Kaurakeksi, kaupan, pyöreä, Ø 4,5 cm, 7 cm				7	16				
Keksi, täytetty, Ø 6 cm, esim. Domino					13				
Keksi, tavallinen, esim. Marie/Carneval					5				
Leivoskeksi, esim. Jaffa					13				
Piparkakku					6				
Suklaavohveli, esim. Fanipala					9				
Suolakeksi, suorakaiteen muotoinen					4,5				
Vohvelikeksi (1,5x7 cm)					10				
Voileipäkeksi, esim. Cream Cracker					8				
Suolaiset leivonnaiset									
Kalakukko, viipale 1 cm, Ø 12 cm					90				
Karjalanpiirakka, riisi				35	60	90			
Kolmioleivät, 3 viipaletta leipää					140				

Viljatuote	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Lihapiirakka, rasvassa keitetty				90	120	150			
Lämpimät voileivät					125				
Pasteija					75				
Pizza, levy	75	175	350						
Pizza, pyöreä (eines/pakaste)	75	175	350	200	320	585			
Pizza, pyöreä (ravintola-annos)	250	500	1000						
Pizza, slice					145				
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	1 tl
Nestemäiset maitotuotteet									
Creme Vanilla, vaahdotettu kastike							40	5,5	
Jogurtti, vanukas	100	150	200				100	15	
Jäätelö	30	65	125				50		
Jäätelöpallo, irtomyynti				25	45	90			
Jäätelö, pehmis		170							
kastikkeen osuus		35							
Jäätelötuutti (Valio, Ingman yms.)				70	115	160	60		
Jäätelöpikari, pyöreä rasia		60	100						
Jäätelöpuikko				30	60	85			
Kerma							100	15	5
Kerma kahvissa	5	10	15						
Kermavaahto		25					50	7	7,5
Kermaviili		40					100	15	5
Maito, piimä							100	15	5
Maitorahka							100	15	5
Pirtelö	170	195	270				100	15	5
Ranskankerma, Crème Fraiche					200		100	15	5
Viili	150	200					100	15	5
Juustot									
Juusto, Camembert, 23 % rasvaa	50	60	75				90		
Juusto, höylällä leikattu				4	8	12			

Elintarvike	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Juusto, veitsellä leikattu				8	16	25			
Juustokuutiot, 28 % rasvaa							60		
Juustoraaste							40	5,5	
Juustoviipale, valmiit paloiteltu					13,5				
Leipäjuusto Ø 28cm, josta 1/4 pala		80			250				
Maitojauhe							50	7	
Parmesan, raastettu							40	6	
Raejuusto							85	9,5	4
Sinihomejuusto	20	40	60						
Sulatejuusto, 10 % rasvaa		15			20		100	15	
Sulatejuustoviipale, esim. Aamupala					18				
Rasvat									
Bearnaisekastike		25					90	13,5	
Margariinit, rasvaseokset ja voi, kiinteä							95	14	
Majoneesi, pikkelsimajoneesi							95	14	
Salaattikastike	10	25	40						
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	1 tl
Liharuokat									
Hampurilainen, kerros-				175	250	395			
Hampurilainen, tavallinen					120				
Hampurilainen, ruis					200				
Hernekeitto (* täysi lautasellinen)	200	350	400*				105		
Jauhelihakastike	100	180	250				100		
lihan osuus 45 %	45	80	115						
Jauhelihakeitto (* täysi lautasellinen)	200	350	400*				100		
Jauhelihamakaronilaatikko	250	300	350						
Jauhelihaperunalaatikko	250	300	350						
Jauhelihapihvi, einespihvi		150			65				
Jauheliharisotto	300	350	400						
lihan osuus 25 %	75	85	100						
Kaalikeitto (* täysi lautasellinen)	200	350	400*				100		
Kaalikääryle		225			115				
Kaalilaatikko	250	300	350						
Keitto, eines (mikro)	200	350	400						
Kinkku-perunalaatikko	250	300	350						
Kiusaukset ym. valmisruoat	220	300	350				95	15	
Lampaankyljys, raaka				80	100	150			
Lasagne	220	300	350				120	18	
Liha-kasvispata (kiinalainen)		320							
Lindströminpihvi, Ø 8,5 cm	100				50				

Lihavalmiste	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Lihakeitto (* lautasellinen)	200	350	400*				100		
Lihamureke	100	120	150						
Lihapulla, einesspulla	90	120	150		15				
Lihapulla, kotitekoinen	90	120	150	20	30	40			
Makkarakastike		150					100		
Makkarakeitto (* lautasellinen)	200	350	400*				100		
Merimiespihvi	300	325	350				100		
Moussaka		325					100		
Naudanpaistiviipale	30	75	125		30				
Palalihakastike	150	200	250						
lihan osuus raakana 45 %	70	90	110						
Pekoni, savustettu, siivu		75			20				
Pihvi, naudanfilee, raaka	100	125	150						
Poronkärästys (pakaste)		500					85	17	
Porsaankyljys, paistettu	100	125	175						
Porsaankyljys, raaka	100	150	200						
Porsaanleike, ulkofilee, sisäpaisti, raaka	100	125	150						
Porsaansuikale-kasviskastike		200					115		
Pyttipannu	225	355	490				55		
Sianliha-perunalaatikko	250	300	350						
Tortilla, pituus 12,5 cm, Ø 4 cm, täytetty		300			150				
Wieninleike, ym. paneroitu leike	150	175	195						
Wrap, pituus 15 cm, Ø 4 cm, täytetty		250			125				

Lihavalmiste	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Leikkeleet ja makkarat									
Aladobi, lihahyytelö	25	80	105						
Grillimakkara					100		70		
Kalkkunaleike				8	12	15			
Keittokinkku				9	15	20			
Kinkkumakkara, gotler, viipale				10	15	20			
Lenkkimakkara, esim. HK sininen lenkki		100			600		70		
Metvursti, kestromakkara				2	6	10			
Nakki	60	150	210						
Ohuen ohuet leikkeleet					5,5				
Palvikinkku				8	10	25			
Ryynimakkara, Ø 2,5 cm					120				
Siipikarja									
Broilerfilee, kypsä	120	160	200						
Broileri, raaka				800	1200	1500			
Broileri, suikaleet, raaka							100		
Broileri, suikaleet, kypsä	120	160	200				60		
Broileri, paistettu uunissa		250					60		
Broileri, koipi tai rinta, kypsä				40	80	115	60		
Broileri, siipipala, kypsä	100	150	200	20	25	35			
Kalkkunamurekepihvi		110							
Kananuggetit	90	135	200		20				

Lihavalmiste	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Kanarisotto		320							
kanan osuus 25 %		80							
Kanaviilokki		150					100		
Sisäelimet									
Jauhemaksapihvi	100								
Maksakastike	200	220	240						
Maksalaatikko	250	300	350						
Maksapihvi		110							
Maksamakkara, viipaleet	15	30	60		15				
Maksapasteija		15					80		
Munuaiset, nauta, raaka	70	85	100	300	400	500			
Munuaiset, sika, raaka					200				
Verimakkara					120				
Veriohukaiset	100	150	200		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	1 tl
Kala, äyriäiset									
Ahven, kokonainen, perkaamaton				100	200	300			
Anjovis, filee, säilyke					5,5		60		
Etana, pakaste, maustevoilla täytetty					10	15			
Hummeri		250		350	675	1000			
Janssoninkiusaus	250	300	350						
Kalafilee, raaka	100	125	150						
Kalakeitto (* lautasellinen)	200	350	400*						
kalan määrä	35	60	70						
Kala, perkaamaton	200	250	300						
Kalapihvi					45				
Kalapullat, säilyke		125		10	15	20	60		
Kalapuikko, paneroitu kalaleike	70	125	175	25	50	100			
Kampela, perkaamaton	200	250	300	300	650	1000			
Katkarapu, pakaste, kuorittuja							50		
Kaviaari		10					100	15	5
Keitetty kala, lohi		100					65		
Kirjolohi, filee, raaka				400	500	600			
Kirjolohikiusaus	250	300	350						
Kirjolohi, kokonainen, perattu				1000	1100	1200			
Kirjolohi, kylmäsavupiipale				10	15	20			
Kuha, perkaamaton				650	1300	1900			
Lohi, tuoresuolattu	30	60	90						

Elintarvike	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Made, kokonainen, perkaamaton				500	1800	3000			
Matjess-sillipala, 1,5 cm					5		100		
Muikku, raaka, perattu				15	25	30			
Nahkiainen, perkaamaton					40				
Neulamuikku, friteerattu				2	4	7			
Osteri, tavallinen					90				
Osteri, coctail					60				
Paistettu kalafilee	100	160	215						
Ravut, n. 6 kpl		250							
Sardiini, säilyke				18	25	35			
Savukala, -lohi		75	150						
Savusilakkafilee				15	20	25	60		
Seiti, pakaste	100	125	150						
Siika, kokonainen, perkaamaton				500	1000	1500			
Silakka, filee, raaka				13	20	40			
Silakkapihvit, kypsät	90	145	175	30	35	40			
Sillifilee	75	125		30	45	90	100		
Sillipala, säilyke, 1,5 cm	15	30	50	4	5	6	60		
Silli, suolattu				100	200	300			
Simpukat, kuorineen, n. 10 kpl		400							
Simpukkasäilyke		45		4	5,5	7	70		
Suolakala		30							
Tonnikala, säilyke	80	115	150				55	10	
Uunikala, kirjolohipala		140							
Uunisilakat	80	120	160						

Elintarvike	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Muna									
Muna, kokonainen, raaka, kuorittu				45	55	65			
Muna, keltuainen 35%				15	20	25			
Muna, valkuainen 65%				30	35	40	3 kpl=1 dl		
Muna, keitetty, kokonainen, kuorittu					55				
Muna, paistettu					55				
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	1 tl
Makeiset									
Brunbergin suukko					22				
Jogurttipähkinä					3				
Jogurttirusina					1				
Karamelliaski				20	40	55			
Karamellipussi, yhden karamellin paino				2	3	7,5			
Lakritsipala					4				
Lakritsipatukka, täytteellinen					11	30			
Myslipatukka, esim. Alpen					30				
Purukumi, levy					3				
Purukumi, tynny/pala					1				
Pätkis -suklaapatukka					15				
Riisisuklaalevy					80				
Suklaakonvehti					8				
Suklaalevy				100	170	300			
Suklaanappirulla					70				
Suklaapala				4	7				
Suklaapatukka				20	45	60			
Suklaavohveli, esim. Kismet				20	55				
Tikkukaramelli, pyöreä pallo					12				
Toffeepala					5				
Tupla -suklaapatukka				35	55	85			

Elintarvike	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Naksut									
Juustonaksut				1	3	5	7		
Perunalastut				1	2	3	12	2	
Mikropopcorn -pussi					100				
Popcornit, valmiit					10 kpl=1 g		3	0,5	
Alkoholittomat juomat									
Kaakaojuoma		250					100		
Kahvi, kupillinen	70	170	270				100		
Kivennäisvedet, virvoitusjuomat				330	500	1500	100	15	5
Virvoitusjuomat, ravintola-annos	300	400	500				100		
Mehut ja mehutiivisteet							100		
Tee, kupillinen	110	10	270				100		
Vesi, juomalasit	110	170	270				100		
Alkoholijuomat									
Brandy (annos 4 cl)		40					100	15	5
Kuohuviini (annos 12 cl)		120					100		
Likööri (annos 4 cl)		40					100		
Olut, pullollinen		330		330	500	1000	100		
Olut, tölkki				330	500		100		
Olut, tuoppi				330	400	500	100		
Pilsneri, I-olut							100		
Rommi (annos 4 cl)		40					100		
Siideri				330	500	1000	100		
Snapsi (annos 2-4 cl), tiheys 0,79 g/ml	16	35					80		
Viina (annos 4 cl), tiheys 0,79 g/ml		35					80	12	4

Elintarvike	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Viini, mieto, puna-, valko- (annos 12 cl)	80	120	160				100	15	5
Väkevä juoma: konjakki (annos 4 cl) tiheys 0,79 g/ml		35					80	12	4
Väkevä viini: portviini ym. (annos 8 cl)		80					100		
Sokerit, makeuttajat									
Fariinisokeri							70	10	3,5
Hedelmäsokeri							85	12,5	4
Hunaja							140	20	6,5
Makeutusaine, jauhe, esim. Canderel, Hermesetas									0,5
Makeutusaine, puriste, esim. Canderel, Hermesetas					0,1				
Rypälesokeri							60	9	2
Siirappi							140	20	6,5
Sokeri, hieno							85	12	4
Sokeri, pala				2	3	4			
Sokeri, rae							60	9	3
Sokeri, tomu							60	9	3
Mausteet									
Ketsuppi		20					120	18	5
Liemijauhe							75	11	3,5
Liemikuutio					11				
Mausteet, hienoksi jauhettu, esim. paprika								5,5	2
Mausteet, karkeaksi jauhettu, esim. pippurirouhe								6,5	2
Mausteet, kuivatut yrtit, esim. oregano								1,5	0,5
Pippurisekoitus									3
Sinappi		10					110	16	5
Sitruunapippuri									4
Suola, karkea							100	15	5

Elintarvike	Tarjoiluannos (g)			Kappalepaino (g)			Tilavuus (g)		
	Pieni	Keskikoko	Suuri	Pieni	Keskikoko	Suuri	1 dl	1 rkl	1 tl
Suola, pöytäsuola							125	20	6,5
Suolaseos								15	5
Kastikkeet									
HP-kastike							100	15	5
Kastike, ohut	50	75	100						
Kastike, sakea (béchamel ym)	100	125	150						
Salaatinkastike	10	25	40				95	14	4,5
Soijakastike							120	18	6
Muut tuotteet									
Hiiva, tuore					50				
Hiiva, kuivattu, annospussi					11				
Kaakaojauhe							40	6	3
Kahvi, jauhettu, kahvimitallinen					7		35	5	1,5
Kahvi, murukahvi/ pikakahvi							20	3	1
Leivinjauhe								15	5
Liivatejauhe								9	3
Liivatelehti					1,5				
Ruokasooda								15	5
Tee, kuivatut lehdet							30	4	1,5

10 Suomalaisen miesten ja naisten keskimääräinen elintarvikkeiden kulutus

Elintarvike	Käyttäjien osuus miehistä %	Käyttöannos käyttäjillä g/ vrk	Käyttäjien osuus naisista %	Käyttöannos käyttäjillä g/ vrk
Kasvikset yhteensä	75	104	88	118
Kasvikset tuoreet	55	61	74	69
Kasviskeitot	10	150	14	129
Kasvisruoat	4	123	9	78
Kasvissäilykkeet	29	31	34	28
Kypsennetyt kasvikset	22	56	29	55
Sieniruoat	6	49	6	45
Salaatit yhteensä	42	72	45	68
Kasvissalaatit	35	61	36	61
Yhdistelmäsalaatit	12	76	14	62
Perunat yhteensä	67	158	63	68
Paistetut perunat	19	111	13	77
Peruna	58	148	55	99
Hedelmät ja marjat yhteensä	80	253	93	261
Hedelmä- ja marjasalaatit	7	60	11	60
Kiisselit, keitot	19	142	25	134
Marjapaistokset	11	69	12	59
Tuoreet hedelmät	54	145	72	149
Tuoreet marjat	10	67	18	72
Täysmehut	31	236	36	183
Hillot, marmeladit	19	37	27	31
Vilja ja leivontatuotteet yhteensä	100	367	100	286
Aamiaisviljavalmistet	14	28	21	18
Kahvileipä	48	61	50	47
Keksit, pikkuleivät	24	17	35	15
Leivonnainen makea	19	45	29	37
Leivonnainen suolainen	27	99	27	64
Paistokset yms.	6	84	8	80
Pastaruoat	18	97	18	81
Pizza	11	184	9	138
Puuro	32	226	36	185
Riisi	17	74	20	60
Ruisleipä	85	118	85	77
Sekaleipä, jyväleipä	62	87	65	60
Vehnäleipä vaalea	25	46	22	34
Ravintorasvat yhteensä	90	42	85	25
Margariini ja rasvavete	45	25	38	15
Margariini <55%	26	25	28	16
Voi tai -rasvavete>60%	29	27	25	14
Salaatinkastikkeet	23	15	26	10
Rasvavalmisteet	22	38	18	27
Kalat yhteensä	39	125	39	86
Kalat, kalafileet	20	104	20	72
Kalalaatikot	3	171	5	127
Muut kalaruoat	7	74	6	41
Kalavalmisteet	12	47	11	27
Kalakeitot	5	223	6	138
Kananmunat yhteensä	21	59	17	40

Elintarvike	Käyttäjien osuus miehistä %	Käyttöannos käyttäjillä g/ vrk	Käyttäjien osuus naisista %	Käyttöannos käyttäjillä g/ vrk
Liharuoat yhteensä	97	241	94	159
Jauheliharuoat	32	83	29	60
Kanaruoat	26	84	27	72
Liha- ja makkaraleikkeleet	76	52	62	27
Lihakeitot	22	230	20	184
Lihalaatikat	20	182	21	142
Lihapadat	18	95	13	73
Makkararuoat	23	91	12	60
Pihvit, kyljykset	23	69	17	56
Sisäelinruoat	9	55	7	39
Maitovalmisteet yhteensä	98	436	98	346
Jogurtit	22	165	37	138
Juustot, kovat	67	44	70	32
Juustot, sulate- ja tuore-	19	36	30	28
Juustot sis. kasvirasvaa	1	26	2	23
Jäätelö	11	53	16	43
Maitojuomat rasvaton	30	401	35	255
Maitojuomat <2% rasvaa	55	256	45	167
Maitojuomat >2% rasvaa	17	164	17	66
Maitojälkiruoat	8	62	12	56
Maitokastikkeet	6	32	7	25
Piimä	17	250	24	207
Viili	5	157	13	137
Sokerituotteet yhteensä	78	104	74	29
Suklaa	18	23	28	24
Sokerit, siirapit	60	20	42	11
Makeiset	32	22	43	23
Sekalaiset yhteensä	41	20	38	15
Naposteltavat	9	31	15	22
Mausteet	31	15	19	11
Ravintovalmisteet	8	11	12	12
Juomat yhteensä	100	1313	100	1393
Kahvi	91	601	86	458
Tee	31	319	44	304
Vedet	78	640	92	817
Juomat, keinotekoisesti mak.	3	273	3	221
Mehujuomat	29	332	28	263
Virvoitusjuomat	20	319	13	222
Alkoholijuomat yhteensä	41	588	25	261
Oluet	29	618	10	329
Viinit	10	173	11	130
Väkevät	10	73	4	27
Muut alkoholijuomat	12	334	8	217

Lähde: Ovaskainen M-L, Nissinen K, Tapanainen H. Ruokavalion koostumus. Kirjassa Finravinto 2002 – tutkimus, toim. Männistö S, Ovaskainen M-L, Valsta L. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2003

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 heikompileatuisiin 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 esikäsitely

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 Marja- ja hedelmävalmisteet

Marjojen ja hedelmien määrät valmisteissa

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

Erilaisia mehuvalmisteita ovat täysmehu, täysmehutiiviste, 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.

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 marjapitoisuus on vähintään 50%, happamia hedelmiä tai marjoja sisältävissä nektareissa 25% ja kasvisnektareissa kasvispitoisuuden vähintään 25%.

Soseen, hillon ja marmeladin valmistusaineena käytettävistä 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 paloitteltuja 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 paloittelluista 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

Ijäs T, Kivelä R, Välimäki M-L, Välimäki P. Elintarvikkeet;1998

Elintarvikevirasto,Elintarvikelainsäädäntö;2001.

13 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) = 100 senttilitraa (cl) 1 litra = 1 dm ³ = 1000 cm ³ 1 desilitra = 10 senttilitraa = 100 millilitraa 1 senttilitra = 10 millilitraa 1 millilitra = 0,001 litraa = 1 cm ³
Tilavuuksien vaihtotaulukko	1 dl = 6,7 ruokalusikkaa (rkl) 1 ruokalusikka = 15 millilitraa = 3 teelusikkaa (tl) 1 teelusikka = 5 millilitraa 1 maustemitta = 1 millilitra
Tiheys	tiheys = massa / tilavuus vesi (4 °C) = 1,00 g / ml = 1,00 g / cm ³ etanoli = 0,79 g/ml = 0,79 g / cm ³ kasviöljy = 0,92 g / ml = 0,92 g / cm ³ ominaistiheys = aineen tiheys / veden tiheys 4 °C
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.

14 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
Marmeladi	300	

Elintarvike	Pakkausko vähittäiskaupassa	
	Pienin	Suurin
Persikka, säilyke, liemen kanssa	425	850
Rusina, rasia	14	250
Sekahedelmät, kuivatut	250	
Taateli, kuivattu	250	
VILJAVALMISTEET		
Hampurilaissämpylä	205	300
Hapankorppu	200	400
Hiivaleipä, kokonainen	460	
Jälkiuunileipä, reikäleipä, kokonainen	260	300
Lihapiirakka, uppopaistettu	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	
Jäätelökakku (Viennetta)	320	
Jäätelöpikari, pyöreä rasia	60	100
Jäätelötuutti	70	170
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
Sinihomejuusto	100	200
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	Pakkausko 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	
Poronkärästys (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

15 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.

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

Konsumentverket. Mått för mat. Mått, 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, Väätäinen R. Ruoanvalmistajan kirja. Keuruu: Otava;1997.

Ovaskainen M-L, Nissinen K, Tapanainen H. Ruokavalion koostumus. Kirjassa Finravinto 2002 –tutkimus, Toim. Männistö S, Ovaskainen M-L, Valsta L, ss. 21-37. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B3/2003

Pakarinen A. Ruoanlaitto. Teoksessa: Alila A, Salvén L, Korpela L, Mikkilä K, Pakarinen A, Rähkä 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 ravitsemussuosituksset. 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