



## Mål og vekt tabeller

Her er noen viktige tabeller for mål og vekt. En enkel omregningstabell for mål og vekt (med noen engelske og amerikanske mål) og en tabell som viser sammenhengen mellom forskjellige volummål og vektenheter til bruk ved baking.

### Tabell over forskjellige volummål, vektenheter og antall:

Vekt	Tilsvare
1 kg	1000 gram
1 gram	1000 mg
1 mg	0,001 gram
1 lb (pound)	0,453 kg
1 gr (grain)	64,8 milligram
1 oz (ounces)	28,35 gram
3,5 oz	100 g
1 st (stone)	6,35 kg
1 qu (quarter)	2 stones

Antall	Tilsvare
1 gross	144 stk
1 dusin	12 stk
1 snes	20 stk

<b>Volum</b>	<b>Tilsvarener</b>
1 liter	10 dl
1 liter	100 cl
1 liter	1000 ml
1 fl oz (fluid ounce-Eng)	0,28 dl
1 fl oz (fluid ounce-US)	0,3 dl
1 kopp	ca 2,4 dl
1 tekopp	ca 2,5 dl
1 kaffekopp	ca 1,5 dl
1 pint eng	5,68 dl
1 pint amerikansk	4,73 dl
1 cup eng	2,84 dl
1 cup US	2,37 dl
1 quart eng	1,136 l
1 quart amerikansk	9,5 dl
1 gal (gallon) eng	4,551 liter
1 gal (gallon) US	3,791 liter
1 gill (gi) eng	1,42 dl
1 imperial gallon eng	4,55 l
1 tablespoon US	14,7 ml
1 dry quart US	1,1 liter
1 dry pint US	5,51 dl
1 matskje (ms)	1 spiseskje
1 spiseskje (ss)	15 ml
1 teskje (ts)	5 ml
1 kryddermål	1 ml

**Tabell som viser sammenhengen mellom forskjellige volummål og vekteneheter til bruk ved baking:**

<b>Volummål</b>	<b>Ingrediens</b>	<b>Tilsvarende vekt</b>
1 liter	Hvetemel	0,5 kg
1 dl	Hvetemel	50 g
1 dl	Grovt Mel	55 g
1 ss	Mel	10-12 g
1 dl	Potetmel	80 g
1 dl	Havregryn	35 g
1 ts	Bakepulver	3-4 g
1 ss	Salt	20-25 g
1 ts	Salt	5 g
1 dl	Sukker	85 g
1 ss	Sukker	15-20 g
1 dl	Melis	60 g
1 ts	Støtt Krydder	3-4 g
1 dl	Nøttekjerne	50 g
1 dl	Sirup	150 g
1 ss	Sirup	20-25 g
1 dl	Rosiner	60 g
1 ss	Smør	25 g
1 ss	Smeltet Smør	15 g
1 dl	Væske	5 store ss
1 dl	Olje	80-90 g
1 dl	Salt	115 g
1 dl	Semule	65-70 g
1 dl	Risengryn	95 g
1 dl	Erter	95 g
1 dl	Brune Bønner	100 g
1 dl	Knust Kavring	40-50 g
1 dl	Tørkede Nyper	35-50 g
1 dl	Mandler	65 g
1 dl	Hakket Løk	50 g
1 dl	Frisk Sopp	1/4 boks hermetisk
1 liter	Rå Poteter	700 g
1 liter	Kokte Poteter	600-700 g
1 liter	Kokte Epler	500 g
1 liter	Bær	500-600 g
1 stykk	egg	60 g

Forbrukerkontakt: 800 80 970 forbruker.regal@lantmannen.com

