

# Mål og vægt

<b>Brød</b>			
<b>Madvare</b>	<b>Lille</b>	<b>Mellem</b>	<b>Stor</b>
Bagel		90	
Bolle, almindelig / fuldkorn – bager/industri	40	60	80
Bolle, almindelig / fuldkorn – hjemmebagt	50	70	120
Burger/hamburger bolle, almindelig/fuldkorn		60	90
Ciabattabolle, almindelig/fuldkorn		70	
Crouton	0,4		
Flute/baguette – langt		150	300
Flute/baguette – mini/kuvert		50	
Focacciabolle		120	
Hvedebrød, skive industribrød	1 cm=25	1½ cm=30	2cm=40
Hvedebrød, skive - hjemmebagt	1 cm=30	1½ cm=45	2 cm=60
Knækbrød, almindelig/fuldkorn	5	12	26
Knækbrød -bager		35	
Krydderboller		60	
Kuvertbrød/ bolle		30	
Naan		120	
Pandekage, blinis	10		
Pandekage, industri	30	60	
Pitabrød, almindelig	60	80	90
Pitabrød, fuldkorn		80	
Pizzabolle		110	
Pølsebrød – almindelig/hotdog		30	45
Pølsebrød – fransk hotdog		60	
Rugbrød, skive	25	45	70
Rundstykke, almindelig/spansk - bager		45	
Rundstykke, almindelig/spansk - frost		50	
Sandwichbolle/stykke, almindelig/fuldkorn	70	110	140
Sandwichbrød, almindelig, skive		50	
Sandwichbrød, fuldkorn, skive	35	45	55

# Mål og vægt

<b>Brød - fortsat</b>			
<b>Madvare</b>	<b>Lille</b>	<b>Mellem</b>	<b>Stor</b>
Tacoskal		10	
Tartelet		10	20
Toastbrød, almindelig, skive		30	
Toastbrød, fuldkorns,skive		35	
Tortilla	25	40	60
Tærtedej, rå (ubagt)		250	

<b>Morgenmadsprodukter</b>		
<b>Madvare</b>	<b>g / dl</b>	<b>g / spsk</b>
Cornflakes	12	2
Havrefras	11	2
Havregryn	35	5
Havregrød	100	15
Mysli	38	6
Risengrød	110	17
Rugfrás	11	2
Speciel K	9	2

<b>Mel</b>			
<b>Madvare</b>	<b>g / dl</b>	<b>g / spsk</b>	<b>g / tsk</b>
Bulgur	75	11	4
Cous cous	75	11	4
Fuldkornsmel	60	9	3
Grahamsmel	60	9	3
Havregryn	35	5	2
Havreklid	35	5	2
Hirseflager	40	6	2
Hvedekerner, hele	75	11	4
Hvedekerner, knækkede	55	8	3

# Mål og vægt

<b>Mel - fortsat</b>			
<b>Madvare</b>	<b>g / dl</b>	<b>g / spsk</b>	<b>g / tsk</b>
Hvedemel	60	9	3
Kartoffelmel	70	11	4
Majsmel	65	10	3
Majsstivelse	50	8	3
Perlebyg	70	11	4
Quinoa	70	11	4
Rasp	45	7	2
Ris, brune	85	13	4
Ris, grød	90	14	5
Ris, løse (alle slags)	80	12	4
Rismel	65	10	3
Rugkerner, hele	75	11	4
Rugkerner, knækkede	55	8	3
Sigtemel	50	8	3
Speltkerner	70	11	4

<b>Bælgfrugter</b>			
<b>Madvare</b>	<b>Tør vægt, g/dl</b>	<b>Vægtændringsfaktor</b>	<b>Kogt vægt g/dl</b>
Bønner, tørrede, diverse	80	2,4	70
Kikærter	75	2,1	65
Linser, diverse	75	2,5	80
Ærter, gule	80	2,1	70

Vægtændringsfaktoren er forholdet mellem kogt og tør vægt. Tør vægt ganget med vægtændringsfaktoren giver den kogte vægt. Kogt vægt divideret med vægtændringsfaktoren giver den tørre vægt.

# Mål og vægt

## Pasta

Madvare	Tør vægt, g/dl	Vægtændringsfaktor	Kogt vægt g/dl
Lasagneplade (tør)	25 pr. stk.	2,5	
Pasta (frisk)		1,9	60
Pasta, nudler (tør)	50	2,5	50
Spagetti		3	60

Vægtændringsfaktoren er forholdet mellem kogt og tør vægt. Tør vægt ganget med vægtændringsfaktoren giver den kogte vægt. Kogt vægt divideret med vægtændringsfaktoren giver den tørre vægt.

## Ris

Madvare	Tør vægt, g/dl	Vægtændringsfaktor	Kogt vægt g/dl
Ris, brune	85	3,8	95
Ris, grød	90	2,5	70
Ris, løse (alle slags)	80	2,5	70

Vægtændringsfaktoren er forholdet mellem kogt og tør vægt. Tør vægt ganget med vægtændringsfaktoren giver den kogte vægt. Kogt vægt divideret med vægtændringsfaktoren giver den tørre vægt.

## Gryn og kerner

Madvare	g / dl	g / spsk	g / tsk
Bulgur	75	2,5	60
Cous cous	75	2,0	85
Hvedekerner	75	2,5	75
Perlebyg	70	2,5	75
Quinoa	70	2,5	75
Speltkerner	70	2,5	75

Vægtændringsfaktoren er forholdet mellem kogt og tør vægt. Tør vægt ganget med vægtændringsfaktoren giver den kogte vægt. Kogt vægt divideret med vægtændringsfaktoren giver den tørre vægt.

# Mål og vægt

Frisk frugt					
Madvare	Vægt, g Netto/brutto			Rense- Svind, %	Vægt, g/dl
	lille	mellem	stor		
				-	-
Abrikoser		35/38		7	
Abrikos, tørret		7		0	50
Abrikos, konserveres, ½ frugt		20			65
Ananas	265/500	530/1000		47	65
Ananas, skive konserveres, Ø 7,1cm		35		-	-
Appelsin	115/160	140/195	185/285	29	
- saft af 1 frugt		55			105
- skal af 1 frugt		14 pr spsk			95
Banan,	80/135	105/175	120/200	40	
Blomme	22/23	33/35	85/90	6	60
Blomme, sveske		15/16		6	
Blåbær				2	60
Blåbær, frosne usukrede					70
Brombær	3	5		4	60
Carambole		155/165		5	
Citron	50/75	65/100	85/130	33	
-saft af 1 frugt		30			
-skal af 1 frugt		14			95
Daddel		25/30		14	
Daddel, tørret u. sten		8			75
Fersken	120/125	140/150	215/225	5	75
Figen		55/55		1	
Figen, tørret		20			80
Granatæble		120/215		44	
Grapefrugt	100/200	140/275	175/350	50	
Guava, rå		90/115		20	
Havtorn, frosne		0,3			50
Hindbær		4			50
Jordbær	10/10	15/15	30/30	3	60
Kakifrugt (sharon)		110/130		16	
Kaktusfigen		38/50		25	
Kirsebær/morel		7/8		13	60

# Mål og vægt

Frisk frugt - fortsat					
Madvare	Vægt, g Netto/brutto			Rense- Svind, %	Vægt, g/dl
	lille	mellem	stor		
				-	-
Kiwi		60/70		14	
Klementin	40/55	65/90	80/110	26	
Kumquat		9/10	19/20	7	
kvæde	120/200	185/300	300/500	39	
Lime		50/60		16	
- saft af 1 frugt		35			
Litchi		15/25		40	
Mandarin		50/70		26	90
Mandarin, konserveres,båd		3			85
Mango	150/215	205/300	240/350	31	70
Melon					
- cantaloup	130/250	280/550	410/800	49	
- galia/net	125/250	275/550	600/1200	50	
- honning	140/300	370/800	690/1500	57	70
- vand	460/100	690/1500	1600/3500	54	
Nektarin	90/100	115/125	180/200	9	
Papaya		270/400		33	60
Passionsfrugt		18/35		48	97
Pære	65/75	105/125	170/200	15	70
Pære, konserveres		90			220
Rabarber	45/50	100/110	150/170	10	50
Ribs		0,7		3	50
Rosin		0,4 30 pr spsk			60
Solbær		0,4		2	50
Stikkelsbær		3		2	60
Tranebær		8/9		15	75
Tranebær, tørrede		1			50
Tyttebær					60
Vindrue		5,5/6		5	70
Vindrue, stenfri		4		0	
Æble	55/60	110/125	165/180	10	46

# Mål og vægt

Grøntsager						
Madvare	Vægt, g Netto/brutto			Rense- svind, %	Vægt, g/dl	Andre enheder, g
	lille	mellem	stor			
Agurk	240/250	285/300	380/500	5	55	
Agurk, skole	95/100	120/125		5		
Agurkesalat, syltet, skive		4		0	55	
Artiskok	90/225	130/330	160/400	60		
Artiskok, Konserves, bund		20				
Artiskok, Konserves, hjerte		25				
Asie, syltet		15		0		
Asparges, grønne		13/15	20/25	15		
Asparges, hvide		16/30		47		
Auberginer	190/250	265/350		25	30	
Avocado	100/140	145/205	195/275	29	55	
Bladselleri		330/500	640/800	20		
-1 stilk	17	30	40		50	
Blomkål, hoved	275/300	460/500	645/700	8	50	
- buket	10	25	40		40	
Broccoli (købeportion)	195/250	310/400	390/500	22		
- buket	10	30	60		65	
Brøndkarse				10	14	
Bønner, grønne		5/6		12	50	
Champignon		18/20		11	35	
Dild, klippet		3 pr spsk		10	17	
Drueagurk, konserves		20		0		
Fennikel	70/75	140/150	325/350	7	45	
Forårsløg	10/11	19/20		4		
Glaskål		110/240		54		

# Mål og vægt

Grøntsager - fortsat						
Madvare	Vægt, g Netto/brutto			Rense- svind, %	Vægt, g/dl	Andre enheder, g
	lille	mellem	stor			
Græskar		700/1000		30		
Grønkål				40	55	
Grønkål, dybfrost, hakket i kugler		30-50		0	55	
Gulerod	43/50	65/75	145/170	15		
- fint revet					50	
- groft revet					35	
Hokaido	480/800	900/1500		40		
Hvidkål	800/1000	1600/2000	2400/3000	20		
- groft revet					40	
- snittet					30	
hvidløg, et fed	2/2	3/3,5	6/7	13		
Ingefær, rod	50/55 7,5 cm	65/70 10 cm		7		
Jordskok	17/25	35/50	50/75	31		
Julesalat	70/75	105/110	175/185	5		
Kantareller					30	
Kartoffel	35/40	60/70	115/135	15	70	
- bage	90/100	160/180	195/220	12		
Kinakål	465/500	745/800	1395/1500	7	30	
Kinaradise		670/850		21		
Krydderurter, klippet					2 pr spsk	
- bundt		25/25				
Kålrabi	425/500	640/750	1275/1500	15	60	
Løg	55/60	100/110	210/230	10		
- hakket	3 pr tsk	8 pr spsk			60	
- revet					100	
- ristede		5 pr spsk		0	30	
Løg, rød	65/70	135/150	210/230	10		
Løg, skalotte	6/7	14/15	27/30	10		
Majroe		42/50		16		



# Mål og vægt

Grøntsager - fortsat						
Madvare	Vægt, g Netto/brutto			Rense- svind, %	Vægt, g/dl	Andre enheder, g
	lille	mellem	stor			
Majs		55/150	90/250	64		
- kerner		30 pr spsk		0	70	
- kolbe		55/150	90/250	64		
- mini		12		0		
Oliven, grønne, marinerede		5/6		20		
Oliven, sorte, saltede, i olie		5/6		20		
Pastinak	50/60	100/125	200/250	20		
Peber, chili		7/10	11/15	27		
Peberfrugt	115/125	180/200	270/300	10	60	
Peberfrugt, snack	30/35	60/65	110/125	10		
Persille, bred-bladet (10 stilke)		30/80		63		
Persille, bundt		6/10		40		Hakket, 2 g pr spsk
Persillerod	35/50	70/100	160/225	30		
Porre	130/150	215/250	300/350	15	35	
Radiser		10/16		37		
Rosenkål	8/10	12/15	25/35	20	65	
Rødbede	35/45	130/160	230/285	20		
- syltet, skive		12			70	
fint revet					50	
groft revet					40	
Rødkål	520/650	1200/1500	2000/2500	20		
- groft revet					35	
Rødkål, konserver		15 pr spsk		0	75	
Salat, hjerte	65/70	90/95		6		
Salat, hoved	55/60	115/125	225/250	10		

# Mål og vægt

Grøntsager - fortsat						
Madvare	Vægt, g Netto/brutto			Rense- svind, %	Vægt, g/dl	Andre enheder, g
	lille	mellem	stor			
Salat, iceberg	285/300	430/450	715/750	5		
Salat, romaine	125/135	210/225		6		
Savoykål	400/500	560/700		20		
Selleri, rod	300/400	750/1000	1125/1500	25		
Spidskål	560/700	800/1000	1280/1600	20		
Spinat, blad		9/13		30		
Spirer, bønne		20 pr spsk				
Squash		285/300		5	55	
Sukkerært		3		1		
Tomat	40	75	125			
Tomat, bøf		135	150			
Tomat, cherry	5	15	20	0		
Tomat, flået, konserves med lage		60		0		
Tomat, soltørret		5		0		
Tomatketchup		18 pr spsk		0	120	
Tomatpure, koncentreret		18 pr spsk		0	120	
Ært, bælg		3/8		60		
Ærter, dybfrost		12 pr spsk		0	60	

Ost				
Madvare	Vægt, g/stk	Vægt, g/dl	Vægt, g/spsk	Vægt, g/tsk
"Feta" – salatost i tern, 1 x 1 x 1 cm	1			
"Feta" – salatost i tern, 1,5 x 1,5 x 1,5 cm	4			
"Feta" – salatost, 1 skive, 1 cm tyk	30			
Flødeost		100	15	5
Hytteost		100	15	

# Mål og vægt

## Ost - fortsat

Madvare	Vægt, g/stk	Vægt, g/dl	Vægt, g/spsk	Vægt, g/tsk
Ost, i skiver	18-24			
Ost, i skiver, sandwich-, toast- og smelteost	20			
Ost, revet		40	6	
Ost, skiveskåret, 5x7 cm, 2 mm tyk, med ostehøvl	8			
Ost, skiveskåret, 7x7,5 cm, 3 mm tyk, med ostestreng	20			
Ost, skiveskåret, 7x7,5 cm, 4 mm tyk, Med kniv	25			

## Surmælksprodukter og flødeskum

Madvare	Vægt, g/dl	Vægt, g/spsk	Vægt, g/tsk
Creme fraiche, alle varianter	100	15	5
Flødeskum	50	8	
Fromage frais	100	15	5
Græsk yoghurt	100	15	5
Kvark	100	15	5
Skyr	100	15	5

## Svinekød

Madvare	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberedningsvind, %
Bovsteak, 1½ cm tyk	165	250/275	10	35
Filet Royal	1120	Maks. 1400		20
Kæbeklump (svinekæber eller grisekind)	55	90/-		40
Medaljon, 2½ cm tyk	80	100/-		20
Nakkefilet	1300	Maks. 2000		35
Nakkekam med svær	1950	Maks. 3000		35

# Mål og vægt

Svinekød - fortsat				
Madvare	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberednings-svind, %
Nakkekotelet, 1½ cm	75	115/-		35, 10 ved panering
Nakkekotelet, 2 cm	100	150/-		35, 10 ved panering
Nøgleben		170/340	50	
Revelsben, helt stykke, stegestykke (uden svær)	830	1275/maks 1400	9	35
Revelsben, i skive, stegestykke 1 ben på hvert stykke	75	148/150	1	40-50
Ribben		980/1400	30	
Ribbenssteg, 2½ cm tyk, kogestykke	60	115/120	2	40-50
Rullesteg, bov	650	Maks. 1000		35
Sauté skive, ½ cm tyk	15	20/-		20
Skank, bag		600/1000	40	
Skank, for		700/1000	30	
Skinkeculotte, 2 mm spæk, yderlår	210	300-900/-		30
Skinkemignon, lårtunge	225	300-500/-		25
Skinkeschnitzel, 1 cm tyk, inderlår	100	125/-		20 5 ved panering
Skinkesteg med svær, yderlår	975	Maks. 1300		25
Svinebryst i skiver, kogestykke, med svær, 1 cm tyk, til paneret flæsk	15	49/50	2	65-70, 10 ved panering
Svinebryst i skiver, med svær, 1½cm tyk, til stegt flæsk	8	25/-		65-70
Svinekam med svær, uden ben, hel kam	1610	2300/-		30
Svinekam uden svær, uden ben, Med 3 mm spæk, hel kam	2475	3300/-		20-25
Svinekotelet, uden ben, 2,5-3 cm tyk - skaftekotelet	180	260/280	8	30, 10 ved panering

## Mål og vægt

Svinekød - fortsat				
Madvare	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberednings-svind, %
Svinekotelet, uden ben, 1 cm tyk – fadkotelet	50	65/-		25 10 ved panering
Svinekotelet, uden ben, 1½ cm tyk	75	95/-		20, 10 ved panering
Svinekotelet, uden ben, 2 cm tyk	100	125/-		20, 10 ved panering
Svinekotelet, uden ben, 3 cm tyk	150	190/-		20, 10 ved panering
Svinemørbrad	265	350-600/-		25

Oksekød				
Madvare	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberednings-svind, %
Bøf, 2 cm tyk, af filet uden fedt el. tykstegsfilet		150-200/-		
Bøf, 2 cm tyk, mørbrad		150/-		
Bøf, 2 cm tyk, tyndstegsfilet		125-175/-		
Culotte	1080-1620	1200-1800/-		10
Cuvette		800-1000/-		
Entrecote, 2 cm tyk, filet m fedt		175-200/-		
Filet, uden fedt		3000/-		
Flankesteak		600-900/-		
Grydesteg, tyksteg	600-900	1000-1500/-		40
Medaljoner, 4 cm tyk, tykstegsfilet		150-200/-		
Mørbrad		2000/-		
Osso buco, 2-3 cm tyk pr skive, skank		165/250		
Roastbeef	560-1275	700-1500/-		17

# Mål og vægt

Oksekød - fortsat				
Madvare	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberednings-svind, %
Spidsbryst, alm pakkestr.		280-420/ 800-1200	65	
Steak, 1½ cm tyk, inderlår		125-175/-		
Tværreb, alm. Pakkestr.		680-815/ 1000-1200	32	
Tykbryst, alm. Pakkestr.		640-810/ 1100-1400	35	
Tyndbryst alm. Pakkestr.		715-910/-	35	
Tyndstegsfilet	1620/1865	2000-2300/-		19

Kalvekød				
Madvare	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberednings-svind, %
Culotte		900-1200/-		
Cuvette		600-900/-		
Filet, uden fedt		2500/-		
Flankesteak		500-800/-		
Grydesteg, tykkam		1000-1500/-		
Koteletter, filet med fedt		125-175/-		
Lever, i skiver, ½-1 cm tyk		80/-		
Medaljon, filet uden fedt/mørbrad		150-175/-		
Mørbrad		1500/-		
Osso Buco, pr skive, skank		130/200		
Schnitzler, filet uden fedt/inderlår		125-175/-		
Spidsbryst, alm. Pakkestr.		245-650/-	65	
Tunge		Brutto: 1000-2000		
Tyndstegsfilet		1600-2000/-		

# Mål og vægt

Lammekød				
Madvare	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberedningsvind, %
Lammeculotte		500-600/-		
Lammefilet		Min. 250/-		
Lammekølle		Brutto 1500/-		
Lammekølle, røget, inkl. ben	1200			
Lammemørbrad		Min. 200/-		

Vildt				
Madvare	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %	Tilberedningsvind, %
Krondyrmørbrad, frost		325-425/-		
Krondyrryg, frost		Brutto 1200-1500		
Rådyrkølle, frost		Brutto 1400-1800		
Vildsvinekølle med ben, frost		Brutto 1500-2500		

Kylling						
Madvare	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g netto/brutto	Andel af kød i % af rå vægt	Andel af ben i % af rå vægt	Andel af skind/fedt i % af rå vægt	Tilberedningsvind, %
Kyllet	55	60/-		0	0	
Kylling, brystfilet, rå	110	140/-	100	0	0	15-20
Kylling, cordon bleu, frost		125/-		0	0	
Kylling, hel, rå	670-950	840-1190/ 1200-1700	58	30	12	Kogesvind 15 Stegesvind 20

# Mål og vægt

Kylling - fortsat						
Madvare	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g netto/brutto	Andel af kød i % af rå vægt	Andel af ben i % af rå vægt	Andel af skind/fedt i % af rå vægt	Tilberedningsvind, %
Kylling, inderfilet, rå	30	40/-	100	0	0	20
Kylling, lår med rygben, rå		Brutto 280-375				
Kylling, lår uden rygben, rå	145	190/260	62	26	12	Stegesvind 25
Kylling, overlår med rygben, frost	35	55/85	44	36	20	Stegesvind 38
Kylling, overlår med Rygben, rå	75	120/185	44	36	20	Stegesvind 38
Kylling, overlår, rå	70	80/95	64	18	18	Stegesvind 15
Kylling, underlår, rå	40	45/70	60	35	5	Stegesvind 15
Kyllingebrynsteg, rå		Brutto 600				
Kyllingenuggets, frost	40	45/-				5-10

And						
Madvare	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g netto/brutto	Andel af kød i % af rå vægt	Andel af ben i % af rå vægt	Andel af skind/fedt i % af rå vægt	Tilberedningsvind, %
And, hel	1240	2070/3000	36	31	33	<u>I ovn:</u> 200 grader= 38 130 grader = 45
Andebryst med skind og fedt	185	265/-	70	0	30	På pande: 30
Andebryst uden skind og fedt	155	185/-	100	0	0	På pande: 15
Andebryst, røget	180			0		
Andebryststeg, frost		900/1000				
Andelår	125	195/235	52	18	30	35



# Mål og vægt

<b>Fjerkræ, blandet</b>				
<b>Madvare</b>	<b>Tilberedt spiselig del vægt, g</b>	<b>Rå vægt, g netto/brutto</b>	<b>Spiselig del, %</b>	<b>Tilberedningsvind, %</b>
Agerhøne, frost		Brutto 250		
Bornholmerunghane		Brutto 1650-1950		
Fasanbryst med skind, uden ben		Brutto 250		
Fasanbryst med skind, uden ben		200/-	100	
Fasanhøne, flået		Brutto:600-900		
Gråandefilet		200/-	100	
Gåsebryststeg, frost	2315	3310/4600		
Høne, frost	1600	2130/2800	76	25
Kalkun, bryst		1600/-	100	
Kalkun, cordon bleu, paneret og frost		145/-	100	
Kalkun, cuvette		800-1000	100	
Kalkun, hel, frost	2420	3455/4800	72	30
Kalkun, medaillon		150/-	100	
Kalkun, schnitzel		125/-	100	
Perlehønebryst		150/-	100	
Poussin, frost		Brutto 175		
Vildand		Brutto 550-900		

<b>Pølser</b>	
<b>Madvare</b>	<b>Vægt / portion, g</b>
Hot dog, almindelig	170
Hot dog, fransk	160
Pølse, frankfurter	115
Pølse, knæk-	120
Pølse, kogt	65

# Mål og vægt

## Pølser - fortsat

Madvare	Vægt / portion, g
Pølse, ristet/stegt	65
Pølsebrød, almindeligt	30
Pølsebrød, stort	45

## Fisk

Madvare	Tilberedt spiselig del vægt, g	Rå vægt, g netto/brutto	Ikke spiselig del, ben osv, %
Ansjos, filet, konserveres	6		
Blæksprutte, ring, friturestegt	20		
Fiskebolle, konserveres	4		
Fiskefilet, paneret, frost	70	85/-	
Fiskefrikadelle	60		
Fiskefrikadelle, mini	25		
Fiskepind, frost	20	25/-	
Fiskespyd, frost	80-100	100-125/-	1
Fisketapas	50		
Fladfisk (rødspætte/skrubbe), filet, rå	55	70/-	
Fladfisk (rødspætte/skrubbe), hel fisk, rå	130	165/500	67
Forel, hel	120	150/300	50
Hellefisk, filet, frost	320-560	400-700	
Hellefisk, hel side, røget	700-1600		
Hellefisk, loin, frost	80	100/-	
Hornfisk, filet	200	250/275	8
Kippers, konserveres	70		
Laks, portion, uden skind, frost	80	100/-	
Laks, røget, hel side	900-1400		
Laks, steak/filet, med skind	80	100/115	12
Makrel, filet røget	125		
Makrel, hel, røget	280	280/350	20
Makrel, hel	290	360/500	28
Sardin, konserveres (i tomat/olie)	20		
Sej, filet, frost	95-360	120-450	

# Mål og vægt

<b>Fisk - fortsat</b>			
<b>Madvare</b>	<b>Tilberedt spiselig del vægt, g</b>	<b>Rå vægt, g netto/brutto</b>	<b>Ikke spiselig del, ben osv, %</b>
Sild, filet, marineret	60		
Sild, filet, paneret, frost	80	100/-	
Sild, filet, røget	75	75/85	8
Sild, filet	70	90/100	8
Stenbider, filet	120	150/-	
Surimi sticks (crab eller seafood)	15		
Sushi	20-25		
Torsk, filet, frost	80-240	100-300/-	
Torsk, filet, paneret, frost	90	110/-	
Torsk, loin, frost	110	140/-	
Torsk, portion, lille, frost	55	70/-	
Torskerogn, konserves, 1 skive, 1 cm tyk	40		
Tun, steak, frost	100	125/-	
Ørred, filet, frost	50		
Ørred, filet, røget	50		
Ål, filet, røget	75		
Ål, røget	315	315/350	10
Ål	320	400/500	20

<b>Bløddyr og skaldyr</b>			
<b>Madvare</b>	<b>Tilberedt spiselig del vægt, g</b>	<b>Rå vægt, g netto/brutto</b>	<b>Ikke spiselig del, ben osv, %</b>
Hummer, hel	250	315/1125	72
Hummer, portions, hel	110	140/500	
Kammuslinger, frost	8	10/-	
Kinारेजे, tigerreje, gamba, frost	15	17/50	67
Krebsehale, konserves	5		
Muslinger, konserves	6		
Musling, rå	6	8/15	49
Reje, med skal	2,5	3/9	67
Reje, uden skal, friteret	8		-
Østers, rå	10	10/100	90

# Mål og vægt

## Æg og ægprodukter

Madvare	Helt æg		Æggehvide		Æggeblomme	
	Netto/brutto g	Stk. pr dl	Netto, g	Stk. pr dl	Netto, g	Stk. pr. dl
Hønseæg, meget store, XL	Ca. 70/75	Ca. 1½	45	Ca. 2	25	4
Hønseæg, store, L	Ca. 60/65	Ca. 2	40	2½	20	5
Hønseæg, M-L*	Ca. 55/60	Ca. 2	35	Ca. 3	20	5
Hønseæg, mellemstore, M	Ca. 50/55	2	35	Ca. 3	15	Ca. 6½
Hønseæg, små, S	Ca. 40/45	21	25	4	15	Ca. 6½
Vagtelæg	20/25					

\* Det mest almindelige æg i forretningerne – det er ikke en "officiel" kategori  
Skallen udgør ca. 10 %, blommen ca. 30 % og hviden ca. 60 % af hønseæggets bruttovægt.

## Pasteuriserede ægprodukter

Madvare	Netto, g	Stk.
Helæg, pr bæger	50	1
Æggehvide, pr bæger	50	1½
Æggeblomme, pr bæger	33	2

## Fedtstoffer

Madvare	Vægt, g/dl	Vægt, g/spsk	Vægt, g/tsk	Enheder, g
Margarine, smør, olie	95	14	5	
- smeltet	90	14	5	
Blandingsprodukt/kærgården	95	14	5	1 brik =10/15
- smeltet	90	14	5	
Mayonnaise	95	14	5	
Minarine	100	15	5	
Olie, alle slags	90	14	5	
Oliemargarine	95	14	5	
Remoulade	95	14	5	

Kilde: "Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer", DTU Fødevarerinstitutionen, Afdeling for Ernæring, januar 2013 [www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)