# Produktu mēru un masas salīdzinājums

# Piens, piena produkti, tauki

|  | **Glāze (250ml)** | **Ēdamkarote** | **Tējkarote** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Produktu masa gramos | | |
| Piens | 250 | 20 | 5 |
| Kefīrs | 250 | 18 | 5 |
| Jogurts | 250 | 18 | 5 |
| Iebiezināts piens | - | 30 | 12 |
| Saldais krējums | 250 | 15 | 5 |

# Cukurs, sāls, garšvielas

|  | **Glāze (250ml)** | **Ēdamkarote** | **Tējkarote** |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Produktu masa gramos | | |
| Smalkais cukurs | 200 | 25 | 10 |
| Pūdercukurs | 180 | 15 | 8 |
| Medus | 325 | 30 | 10 |
| Sāls | 320 | 30 | 10 |
| Kakao | - | 20 | 10 |
| Želantīns (pulveris) | - | 15 | 5 |
| Rozīnes | 165 | 25 | - |
| Tomātu sula | 250 | 20 | 8 |
| Kanēlis | - | 20 | 8 |
| Krustnagliņas | - | 20 | 4 |