

# Kiek sveria įvairūs maisto produktai

Žiupsnelis = 1/4–1/3 arbatinio šaukštelio

1 valgomas šaukštas = 3 arbatiniai šaukšteliai

8 valgomieji šaukštai ~1 stiklinė

## Aliejus



## Druska



## Kava (malty)



## Miltai (kvietiniai)



## Avižiniai dribsniai



## Džiūvėsėliai (malti)



## Kakava



## Ryžiai



## Cukrus



## Grietinė



## Manų kruopos



## Sviestas



## Cukraus pudra



## Griekiai



## Medus



## Želatina

