Tafla 1: Áætlað magn af kjöti á mann

|  |  |
| --- | --- |
| **Kjöt** |  |
| **Hversu mikið þarf að áætla á mann?** |
| **Fæðutegund** | **Matreiðsluaðferð** | **Magn[[1]](#footnote-1)** |
| Kjöt með beini | Soðið/steikt | 250–500 g |
| Beinlaust kjöt | Soðið/steikt | 300 g |

Tafla 2: Ofnsteiking á lambakjöti

|  |
| --- |
| **Ofnsteiking** |
| **Lambakjöt** | **Tími** | **Ofnhiti** | **Hiti á kjötmæli** |
| Læri | 1,5–2 klst. | 175°C | 70–80°C |
| Hryggur | 1–1,5 klst. | 175°C | 70–80°C |

Tafla 3: Upplýsingasamfélagið

|  |
| --- |
| Upplýsingasamfélagið[[2]](#footnote-2) |
| 1900 | Tölvan var aðeins hugarleikfimi. Í upphafi aldarinnar voru fyrstu reiknivélarnar að ryðja sér til rúms. Komnar voru fram fyrstu hugmyndir um gerð tölvu en nauðsynleg tækni var ekki enn til staðar. |
| 1981 | IBM sendir frá sér fyrstu PC-tölvuna. |
| 1999 | Árið 1999 hafði tölvan breytt öllu. Hún er sú uppfinning sem á skemmstum tíma hefur valdið mestum breytingum. Örflaga á stærð við fingurnögl var nú fullt eins öflug og tölva sem hálfri öld áður lagði undir sig heilan leikfimisal – og nýttist þar af leiðandi miklu betur. |
| 2020 | Heimilin verða orðin algjörlega tölvustýrð. Á því herrans ári 2020 verða öll tæki sem nota rafmagn búin tölvukubb. Allir hlutar á heimilinu verða samtengdir í innbyrðis heimilisnet og hægt verður að fylgjast með því og stjórna af vinnustað.  |

**Töfluyfirlit**

[Tafla 1: Áætlað magn af kjöti á mann](#_Toc362004710)

[Tafla 2: Ofnsteiking á lambakjöti](#_Toc362004711)

[Tafla 3: Upplýsingasamfélagið](#_Toc362004712)

[Tafla 4: Ofnsteiking á lambakjöti](#_Toc362004713)

1. Uppgefið magn fer eftir hlutfalli milli kjöts og beina. Ef lítið er um bein skal nota neðri mörk en efri mörk ef hlutfall beina er verulegt. Miðað er við þyngd fyrir matreiðslu. [↑](#footnote-ref-1)
2. Heimild: Lifandi vísindi nr. 6. 1999. [↑](#footnote-ref-2)