

OMA-APUKORTTI

1 annos =



33 cl
keski-
olutta

tai



12 cl
mietoa
viiniä

tai



4 cl
väkeviä

JUOMA	ANNOSTA
1-olut, pullo 0,33 l	0,5
A-olut, pullo 0,33 l	1,25
Keskiolut tai siideri, tuoppi 0,5 l	1,5
A-olut tai vahva siideri, tuoppi 0,5 l	2
Mieto viini (12%), pullo 0,75 l	6
Väkevät viinat, pullo 0,5 l	13

	1.viikko	2.viikko	3.viikko	4.viikko
	tavoite=	tavoite=	tavoite=	tavoite=
Ma				
Ti				
Ke				
To				
Pe				
La				
Su				
	toteuma yht.=	toteuma yht.=	toteuma yht.=	toteuma yht.=

Tämä on tulostettava versio. Katso mallia täyttämiseen [tästä](#).
Tee lomakkeesta uusia kopioita, kun jatkat kirjanpitoa neljän ensimmäisen viikon jälkeen.

Vinkki:
Voit täyttää juomapäiväkirjaa myös verkossa osoitteessa juomapaivakirja.fi
ja älypuhelimella osoitteessa m.juomapaivakirja.fi

Päihdelinkki