

Oma-apukortti

Päihdelinkki

Alkoholiannos

III-olut 4,7 %
0,33 l = 1 annos
0,5 l = 1,5 annosta

A-olut 5,4 %
0,33 l = 1,3 annosta
0,5 l = 2 annosta

Siideri 5-8 %
0,33 l = 1,4 annosta
0,5 l = 2,1 annosta

Viini 10-15 %
12 cl = 1 annos
16 cl = 1,3 annosta

Väkevä viini 16-22 %
8 cl = 1 annos

Likööri 16 %
4 cl = 0,4 annosta

Väkevä alkoholi 40 %
4 cl = 1 annos

Juoma	Annosta
III-olut 0,5 l	1,5
A-olut 0,5 l	2
Siideri 0,5 l	2,1
Kuohuviini 10 cl	0,8
Viini 12 cl	1
Viini 16 cl	1,3
Viini 24 cl	2
Viini (12 %), pullo 0,75 l	6
Väkevät viinat, pullo 0,5 l	13

Annospäiväkirja

(Tämä on tulostettava versio annospäiväkirjasta. Tee lomakkeesta uusia kopioita, kun jatkat kirjanpitoa ensimmäisen 4 viikon jälkeen.)

	1. viikko	2. viikko	3. viikko	4. viikko
	tavoite=	tavoite=	tavoite=	tavoite=
Ma				
Ti				
Ke				
To				
Pe				
La				
Su				
	toteutuma yhteensä=	toteutuma yhteensä=	toteutuma yhteensä=	toteutuma yhteensä=