

LASKE OIKEIN – VÄHENNÄ HÄVIKKIÄ!

RUOKAKUTSUILLE, HENKILÖÄ KOHDEN

ALKURUOAT:

Salaatti 100–150 g
Graavattu kala 100 g
Savukala 75 g
Äyriäiset (salaatissa) 50 g
Leikkeleet 50–75 g
Kasvikset 75 g
Broileri (kypsä, salaatissa) 75 g

LISUKKEET:

Keitetty peruna 200 g
Varhaisperuna 300 g
Riisi, pasta 60 g
Salaatti 75 g
Kastike 1/2 dl
Muhennos 1 dl

PÄÄRUOAT:

Salaatti 150–200 g
Laatikko/kiusaus 300–350 g
Kalafilee 150 g
Kokonainen kala 250 g
Savukala 150–200 g
Lihakastike 150–200 g
Paisti/paahtopaisti 100–150 g
Jauheliha 100–150 g
Jauheliharuokat 100–150 g
Broileri (kokonainen) 250 g
Broileri rintafilee 100 g

KEITOT:

Liemi/alkuruoka 1,5–2 dl
Keitto/pääruoka 2,5–3 dl

JÄLKIRUOAT:

Marjat 100–150 g
Jäätelö, parfait, sorbetti 100–125 g
Hyytelöt 100–125 g
Juustolautanen 75–100 g
Jälkiruokakastike 50–75 g

JUOMAT:

Vesi 2 lasia
Viini 1–2 lasia
Väkijuomat, snapsi 4 cl
Alkudrinkki, booli 1–2 lasia

KAHVITARJOILU, HENKEÄ KOHDEN

Kahvi 2-3 kuppia
Tee 2 kuppia
Sokeri 1 kg / 50 henkeä
Kahvimaito 1,5 l / 50 henkeä
Pulla 1 viipale tai 1 pieni pulla
Kahvikakku 1 kakku / 30 henkeä
Kääretorttu 1 / 20 henkeä
Pikkuleivät 1 per laji ja henkilö

Täyttekakku:

4 kananmunan kakku 10–15 hengelle
8 kananmunan kakku 25–30 hengelle
Cocktailvoileivät 3 kpl
Voileipäkakku 1 cm / henkilö
Piiras 1 pelti / 25 henkeä

MITTATAULUKKO KAHVILLE

10 henkeä: 3 l vettä + 5 dl kahvia
50 henkeä: 15 l vettä + 1 kg kahvia

MITTATAULUKKO PULLALLE

5 dl taikinaa = 45 pullaa, 2 pitkoa,
1-2 kranssia, 50 viipaleta

