



DIABEEDIHAIGE MENÜÜ – 6 PÄEVA

1 päev.

Homnikusöök.

1 kl. piima - 1 LÜ
150 ml tatrapudru – 2 LÜ
1 sepik - 1 LÜ

4 LÜ

1 vahepala

Tee, 1 sepik – 1LÜ
Kodujuust, kurk, sibul, till – 0 LÜ

Lõunasöök

Tomatit, paprika, sibul, kapsas, porgand, kurk – 200 ml –1LÜ
100 g riivitud juustu – 0 LÜ
100g keedetud kana – 0 LÜ
1 kl puljongid „Knorr”
1 viil teraleiba – 2 LÜ
1 banaan – 2LÜ

5 LÜ

Õhtusöök

2 kartulit -150 g – 2 LÜ
100 g keedetud punapeedi, küüslauk, 10 % hapukoor – 1 LÜ
1 teraleib – 2 LÜ
1 kotlett kalast omatehtud – 0 LÜ
1 õun – 1 LÜ
Tee

6 LÜ

Oode



Infomaterjal

1 kl keefiri – 1 LÜ

Kokku – 17 LÜ

2 päev.

Homnikusöök.

Tee või kohv piimaga -0 LÜ

2 sepikut – 2 LÜ

Juust, kala, keedusink, kurk, tomat – ise valid – 0 LÜ

Salat – kapsas, paprika, kurk, tomat, sibul, till – 200 g – 1 LÜ

3 LÜ

1 vahepala.

1 õun või 1 kl piima, keefiri – 1 LÜ

Lõunasöök

400 ml hapukapsasupp – 1 LÜ

1 teraleib – 2 LÜ

4 spl – kartulipüree – 2 LÜ

Salat : porgand, ananass või jõhvika – 1 kl – 1 LÜ

Keedetud kala 250 g – 0 LÜ

6 LÜ

2 vahepala.

Tee või kohv

1 sepik – 1 LÜ

1 muna – 0 LÜ

Õhtusöök

Hautatud köögiviljad kanaga – porgand, paprika, lillkapsas, kaalikas, kartul – 400 ml -
3 LÜ

½ leiba – 1 LÜ

1 kl piima, keefiri – 1 LÜ

5 LÜ

Oode.



Infomaterjal

Tee
1 sepik – 1 LÜ
Kana keedetud
tomat

Kokku – 17 LÜ

3 päev.

Homnikusöök.

1 kl dietjogurt – 2 LÜ
2 sepikut või 1 leib – 2 LÜ
Liha, kala, muna või juust – 0 LÜ

4 LÜ

1 vahepala.

100 g kartulisalatit – 1 LÜ
Tee või kohv

Lõunasöök.

250 g grillkana või ahjus küpsetatud – 0 LÜ
100 g tumedat riisi – 1,5 LÜ
200 g – toorsalat – redis, kurk, tomat, paprika, 1 tl toiduõli – 0 LÜ
1 kl piima – 1 LÜ
½ teraleiba – 1 LÜ
200 ml lihasuppi või 1 puuvili – 1 LÜ

4,5 – 5 LÜ

2 vahepala.

1 kl keefiri – 1 LÜ

Õhtusöök.

400 ml piimasuppi makar-ga – 3 LÜ
1 sepik – 1 LÜ
Kilu, heeringas – 0 LÜ
1 banaan – 2 LÜ



Infomaterjal

6 LÜ

Oode.

Jogurt – 1 topsik – 180 g – 2 LÜ

Kokku : 19 LÜ

4 päev.

Hommikusöök.

200 ml pudru veega keedetud – 3 LÜ
1 sepik – 1 LÜ
Keedusink, kurk, tomat – 0 LÜ
Kohv, tee – 0 LÜ

4 LÜ

Vahepala.

1 kl piima või keefiri – 1 LÜ
Või 1 sepik, tee, kohv, juust – 1 LÜ

Lõuna.

seened, paprika, porgand, sibul, 1 tl toiduõli köögiviljade praadimiseks, 100 g riivitud juust,
8 spl keedetud makaronid – 3 LÜ
1 puuvili – 1 LÜ
400 ml liha- või kalasuppi : kala, muna, kartul, porgand, sibul, till, 10 % hapukoor – 2 LÜ
½ viilu leiba – 1 LÜ

6 LÜ

Õhtusöök.

1 kotlett küpsetatud – 0 LÜ
2 kartulit või 4 spl kartulipüreed – 2 LÜ
1 sepik või ½ leiba – 1 LÜ



Infomaterjal

Salat : tomat, kurk, paprika – 0 LÜ
1 kl keefiri või piima – 1 LÜ

4 LÜ

Oode.

1 õun või 1 pirn jne. – 1 LÜ

Kokku : 15 LÜ

5 päev.

Homnikusöök.

150 g vinegretti – 1 LÜ
1 leib – 2 LÜ
Heeringas – 0 LÜ
Kohv

3 LÜ

Vahepala.

Tee, kohv, salat 100 g – kurk, tomat, paprika, kapsas – 0 LÜ
1 sepik või ½ leiba – 1 LÜ
Juust või keedusink – 0 LÜ

Lõuna.

Borss – 400 ml – 2 LÜ
1 leib – 2 LÜ
1 kl kartulisalati – 2 LÜ

6 LÜ

Vahepala.



Infomaterjal

1 kl keefiri , petti – 1 LÜ

Õhtusöök.

2 kl toorsalatit – 1 LÜ
150g keedetud kala – 0 LÜ
50 ml kaste – majonees, ketsup – 1:2. – 0 LÜ
1 leib – 2 LÜ
4 spl kartulipüree või 2 kartulit – 2 LÜ
Mineraalvesi või ravimtee – 0 LÜ

5 LÜ

Oode.

1 kl keefiri – 1 LÜ

Kokku : 17 LÜ

6 päev.

Hommikusöök.

Puder veega keedetud – 200ml – 3 LÜ
1 kl piima – 1 LÜ
1 spl moosi või väike kauss marju – 1 LÜ

5 LÜ

Vahepala.

Kodujuust, kurk, tomat, heeringas – 100 ml – 1 LÜ
1 sepik – 1 LÜ

2 LÜ

Lõuna.

2 kl vinegretti – 2,5 – 3 LÜ
1 leib – 2 LÜ
200 ml puljongid – 0 LÜ



Infomaterjal

5 LÜ

Vahepala.

1 õun – 1 LÜ

Õhtusöök.

Lihasupp 200 ml – 1 LÜ

1 leib – 2 LÜ

Toorsalat – 1 kl -1 LÜ

Kala, liha -0 LÜ

Kohupiim – 100 g -1 LÜ

1 õun või marjad – 1 LÜ

6 LÜ

Oode.

Keefir -1 kl – 1 LÜ

Kokku : 20 LÜ

Koostas: II siseosakonna vanemõde, Ele Männik

Koostatud 2010/ täiendatud/ ülevaadatud