

**DIABEETIKU MENÜÜNÄIDISED**

( ~ 1400 KCAL päevas )

## 1. PÄEV:

HOMMIK	kaal g	energia kcal
Neljaviiljahelbepuder veega -1 klaas	200	138
Juust 24% 1 viil =30g	30	100
Tomat 2 lõiku	60	12
Oakohv - 1 suur tass	250	-
Kohvikoor-1 dessertlusikas	10	12
Teraleib 1 viil	35	82
		<u>344</u>

## VAHEPALA

Õun-1keskmine	130	58
---------------	-----	----

## LÕUNA

5 frikadelli	75	121
Lihaleem	75	27
2 keskm. kartulit	120	150
Hautatud porgand lillkapsaga – 4-5 kuhjaga spl.	100	32
Keefir 2,5% - 1 klaas	200	98
Teraleib – 1 viil	35	82
		<u>510</u>

## VAHEPALA

Kibuvitsamarjatee	250	0
-------------------	-----	---

## ÕHTU

Hautatud aedvili~ 1 klaas	200	204
1 väike pirn	130	36
Keefir 2,5% 1 klaas	200	98
Teraleib 1 viil	35	82
		<u>447</u>

## HILISÕHTU

Tee – 1 tass	250	0
Nisunäkileib – 1 tk	12	38
1 keskm. õun	130	58
		<u>96</u>



**KOGU PÄEV – 1400 KCAL**

**DIABEETIKU MENÜÜNÄIDISED  
( ~ 1400 KCAL PÄEVAS )**

**2. PÄEV**

HOMMIK	kaal g	energia kcal
Kodujuust – rasvata	5 spl.	105
Värskekurgisalat	100	53
Oakohv – 1 tass	250	82
Teraleib – 1 viil	35	82
		<u>240</u>

**VAHEPALA**

Keefir 2,5% - 1klaas	200	98
----------------------	-----	----

**LÕUNA**

Värskekapsasupp- 2 klaasi	500	262
Pirn (õun)	130	58
Teraleib	35	82
		<u>402</u>

**VAHEPALA**

Taimetee		0
----------	--	---

**ÕHTU**

5 frikadelli	75	121
Hautatud riis – 1 klaas	200	122
Mais hernega	100	90
Piim 2,5% - 1 klaas	200	112
Teraleib – 1 viil	35	82
		<u>527</u>

**HILISÕHTU**

Tee	250	0
Näkileib – 1 tk.	12	38
Õun	130	58
		<u>96</u>



## Infomaterjal

KOGU PÄEV – 1363 KCAL

DIABEETIKU MENÜÜNÄIDISED:  
( ~ 1400 KCAL )

### 3. PÄEV:

HOMMIK:	kaal g	energia kcal
Hirsipuder-4 kuhjaga spl.	200	200
Keeduvorst	1 viil	39
Tomat-2 lõiku	60	12
Oakohv	250	0
Teraleib – 1 viil	35	82
		<u>332</u>

#### VAHEPALA

Piim – 2,5% 1 klaas	200	104
---------------------	-----	-----

#### LÕUNA

Hautatud sealiha	1 paksem viil~ 75 g	261
Kartulipüree – 1 klaas	100	83
Peedi – õunasalat	100	51
Keefir	200	98
Teraleib – 1 viil	35	82
		<u>575</u>

#### VAHEPALA

Taimetee	200	0
----------	-----	---

#### ÕHTU

Keelelõik – 1 lõik	30	128
Kapsavorm	200	245
Roheline sibul	20	6
Teraleib	35	82
Tee	200	0
		<u>361</u>

#### HILISÕHTU

Tee	200	0
Nisunäkileib – 1 tk.	12	38
Õun	130	58
		<u>95</u>



KOGU PÄEV: 1377 KCAL

DIABEETIKU MENÜÜNÄIDISED:  
( ~1400 KCAL )

4. PÄEV:

HOMMIK:	kaal g	energia kcal
Kaerahelbepuder veega 1 klaas	200	120
Juust – 2 viilu	30	98
Värske kurk	30	4
Oakohv	250	0
Teraleib	35	82
		<u>304</u>

VAHEPALA

Keefir 2,5%	200	98
-------------	-----	----

LÕUNA

Majonees "Hellmans"	15	110
Frikadellisupp	500	173
Teraleib	35	82
Pirn	130	63
Dieetjogurt – 1 tops	180	90
		<u>518</u>

ÕHTU

Küpsetatud kala	75	130
Kartul	70	75
Sidrun	40	8
Porgandi toorsalat	100	67
Tee	250	0
Teraleib	35	82
		<u>362</u>

HILISÕHTU

Tee	250	0
Nisunäkileib	12	38
Õun	130	58
		<u>95</u>



KOGU PÄEV: 1377 KCAL

DIABEETIKU MENÜÜNÄIDISED:  
( ~ 1400 KCAL )

5. PÄEV:

HOMMIK	kaal g	energia kcal
Riisipuder – 1 klaas	200	200
Keedusink	1 viil	26
Tomat	60	6
Tee	200	82
Teraleib – 1 viil	35	82
		<u>314</u>

VAHEPALA

Tee	250	0
Pirn	130	63

LÕUNA

Hautatud sealiha	1 paksem viil	261
Kartul – 1 tk.	60	75
Värskekapsa- õunasalat	100	80
Keefir 2,5%-1 klaas	200	107
Teraleib	35	82
		<u>605</u>

ÕHTU

Hautatud aedvili	200	204
Keedusink	1 viil	26
Tomat	30	6
Tee	250	0
Teraleib	35	82
		<u>318</u>

HILISÕHTU

Tee	250	0
Võileib kurgiga	80	125
		<u>125</u>

KOGU PÄEV: 1425 KCAL



DIABEETIKU MENÜÜNÄIDISED  
( ~ 1400 KCAL )

6. PÄEV

HOMMIK	kaal g	energia kcal
Tatratangupuder – 5 spl. kuhjaga	150	233
Porrusalat	10 cm tükk	11
Tee	250	0
Kuueteraleib – ½ viilu	17	41
		<u>285</u>

VAHEPALA

Dieetjogurt	180	90
-------------	-----	----

LÕUNA

Peedisupp	500	297
Piim – 2,5% 1 klaas	200	104
Kuueteraleib – 1 viil	35	82
1 muna	1 tk.	75
		<u>568</u>

ÕHTU

Värskekapsa-lihavorm	200	280
Värske kurk	5 viilu	4
Roheline sibul	~ 20 g (väike kimp)	6
Tee	250	0
Kuueteraleib – ½ viilu	17	41
		<u>331</u>

HILISÕHTU

Piparmünditee	250	0
Näkileib – 1 viil	12	38
Õun – 1 keskmine	130	58
		<u>96</u>

KOGU PÄEV: 1367 kcal

Koostas: II siseosakonna vanemõde, Ele Männik

Koostatud 2010/ täiendatud/ ülevaadatud