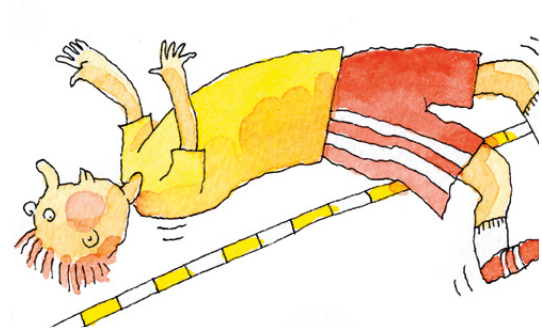


Lihâdem pârnaiguin



Párnáá lihâdemavžuuttâs: 2-3 tiijme peeivist



keppisávt, virkkuht,
lävttoin



Lihâdah-uv tun jieijâd perruin?



Jiem.
Maht tij puávtáččijd lihâdiđ oovtâst?



Lihâdâm.
Muštâl, moin naalijn?

Uáđáh-uv tun tuárvi?



Jiem,
iđedist lii vaigâd koccáđ.



Juo,
iđedist lii älkkee koccáđ.

Tiptáh-uv tun paanijd já njäälmi motomin vuoinâstid?



Jiem, mun snuotârdâm maidnii
málásij kooskâst.




Juo, toolâm puudâid puurâdmist.

Koskâpitái snuotârdem já juhâmušâi šloggâm ohtânmaanoost toovvât maangâi tiijmij
suvrâvolliitem paanijd.

Mušte xylitol purâdem maŋa!





Puurâ 5-6
kuámmir tievâ
šaddoid jyehi
peeivi



Suklaakeeksih vâi koskâpittä



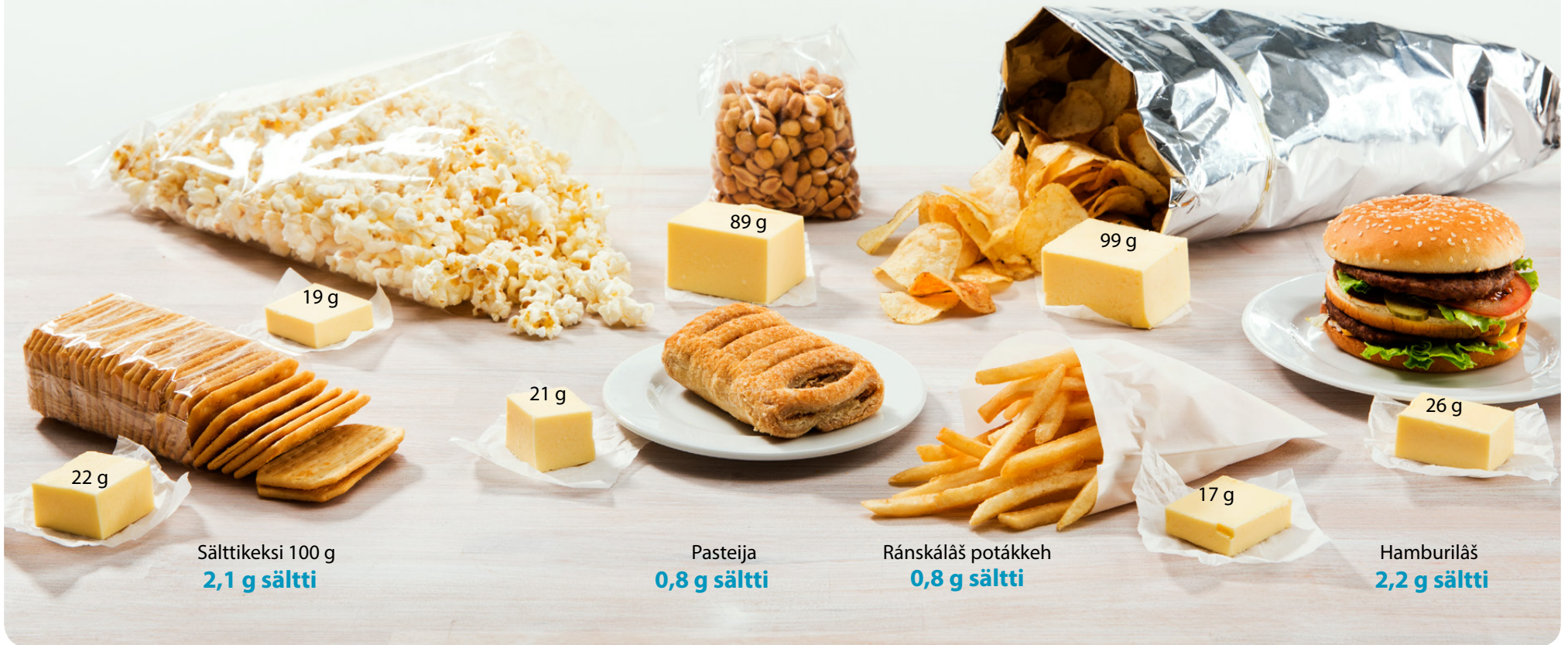
siämmâá ennuv energia

Sálttáás snuotârdâsah

Mikropokorn 90 g
1,5 g sáltti

Sáltpähkin 175 g
2,6 g sáltti

Pottáákvuolttâseh300 g
4,2 g sáltti



Sálttikeksi 100 g
2,1 g sáltti

Pasteija
0,8 g sáltti

Ránskálâš potákkeh
0,8 g sáltti

Hamburilâš
2,2 g sáltti

Njaalgâ snuotârdâsah



Verdid lasettum sukkârij meerijd

Muáluseh 2 dl
sukkâreh 2 pt



Appelsin
sukkâreh 0 pt



Juuguurt 2 dl
sukkâreh 6,5 pt



Uccâ pullá 50 g
sukkâreh 2 pt



Njálgáh 200 g
sukkâreh 33 pt



Muálusmysli 0,5 dl
sukkâreh 2,5 pt



Mysličuággi 29 g
sukkâreh 3 pt



Lahcâjienâ 70 g
sukkâreh 5 pt



Keeksih
sukkâreh 4 pt



Suklaačuággi 45 g
sukkâreh 6,5 pt

Verdid lasettum sukkârij meerijd



5 oonâ párnái lijgetiädu pirrâ sárnumân



1. Lattii positívlávt jieijâd rummâš kuáttá. Ele sáárnu párnáá kulâdijn jieijâd tâi párnáá tiädu pirrâ.
2. Toovâ nubástusâid puurâdmân já liihâdmân, mutâ ele sáárnu lijgetiädust.
3. Vääldi perruu miel! Párnáá lijgetiäddu lii oles perruu äšši, já tondiet eellimvuovij nubástusah kyeskih puoh perruujesânijd.
4. Juáháš lii nánnáá tagarin ko sun lii. Tiädduhaldâšem ulmen lii pyereestvaijeem já tiervâs eellim olesolmožin, ij tiätulágán olgohäämi.
5. Rammuu já movtjidit párnáá.