

TEY 10

# KOST- RÁÐINI

Et fjølbroytt,  
ikki ov nógv  
og rør teg

Et frukt  
og nógv  
grønmeti

Et meira  
av fiski

Vel  
fullkorn

Vel saltið  
kjøt og soltnan  
viðskera

Vel soltna  
mjólk og soltnan  
mjólkaúrdrátt

Et minni  
av mettaðum  
feitti

Et mat við  
minni av  
salti

Et minni  
av sukri

Drekk  
vatn