



घरपझोड गाउँपालिका
शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा
गण्डकी प्रदेश, मुस्ताङ

स्थानीय उत्पादनमा आधारित पोषणयुक्त विद्यालय दिवा खाजाको साप्ताहिक तालिका (मेनु)

क्र. सं.	बार	अनिवार्य परिकार	आवश्यक खाद्यान्न परिमाण (प्रति बालबालिका)	वैकल्पिक परिकार	आवश्यक खाद्यान्न परिमाण (प्रति बालबालिका)
१	आइतबार				
२	सोमबार	चामलको खिर र तरकारी	चामल: ४० ग्राम, दुध: ७० ग्राम, आलु: ३० ग्राम, सिमी/केराउ: २० ग्राम, हरियो सागपात: २० ग्राम, चिनी: ३ ग्राम, घ्यु/तेल, नुन, मसला: १० ग्राम	पुलाउ र अचार	चामल: ६० ग्राम, सिमी: ३० ग्राम, हरियो मटर: २० ग्राम, गाजर: ३० ग्राम, प्याज: १० ग्राम, गोलभेंडा: ५ ग्राम, घ्यु/तेल, नुन, मसला: १० ग्राम
३	मंगलबार	पानी रोटी (आलुङ्ग)	गहुँको पिठो: ५० ग्राम, आलु: ३० ग्राम, सिमी/केराउ: ४० ग्राम, हरियो सागपात(गाजर, मुला, साग): ४० ग्राम, घ्यु/तेल, नुन, मसला: ८ ग्राम वैकल्पिक अन्न: फापरको पिठो	पुरी तरकारी	गहुँको पिठो: ८० ग्राम, आलु: ३० ग्राम, चना/केराउ: ३० ग्राम, हरियो सागपात: २० ग्राम, तेल: ८ ग्राम, नुन, मसला: ५ ग्राम (नोट: गहुँको पिठोमा फापरको पिठो मिसाउन सकिन्छ)
४	बुधबार	दाल भात तरकारी	चामल: ६० ग्राम, दाल: ४० ग्राम, हरियो तरकारी: ५० ग्राम, घ्यु/तेल, नुन, मसला: ८ ग्राम		
५	बिहीबार	उवाको सातु/हलुवा र तरकारी	उवाको सातु: ५० ग्राम, सिमी: ३० ग्राम, आलु: २० ग्राम, हरियो सागपात: ४० ग्राम, चिनी: ३ ग्राम, घ्यु/तेल, नुन, मसला/किसमिस: १० ग्राम	टिमोमो तरकारी	गहुँको पिठो: ७० ग्राम, आलु: ३० ग्राम, चना: ४० ग्राम, हरियो सागपात/तरकारी (बन्दा, धनियाको पात): ३० ग्राम, तेल, नुन, मसला: ८ ग्राम
६	शुक्रबार	अण्डा तरकारी र चिउरा	चिउरा: ५० ग्राम, कुखुराको अण्डा: १२.५ ग्राम, आलु: ३० ग्राम, चना/केराउ: ४० ग्राम, हरियो सागपात: ३० ग्राम, घ्यु/तेल, नुन, मसला: १० ग्राम	मासु चिउरा	चिउरा: ६० ग्राम, कुखुराको मासु: ३० ग्राम, केराउ/भटमास: ३० ग्राम, हरियो सागपात: ४० ग्राम, तेल, नुन, मसला: १० ग्राम

नोट: हरेक परिकारमा मौसम अनुसारको स्थानीय फलफुल समावेश गर्न सकिनेछ ।