

विद्यालय दिवा खाजा तालिका



नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

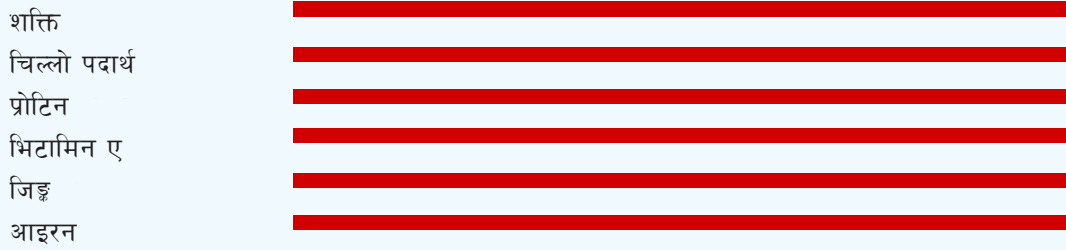
मेनु तालिका

क्षेत्र: पूर्वी पहाड (इलाम, पाँचथर, धनकुटा, तेह्रथुम, भोजपुर, खोटाङ्ग, ओखलढुङ्गा)

उमेर समूह: ४-१२ वर्ष (प्रारम्भिक बाल विकासदेखि कक्षा ५ सम्म)

पोषण लक्ष्य: ३० प्रतिशत आरडिए

साप्ताहिक पोषण सारांश

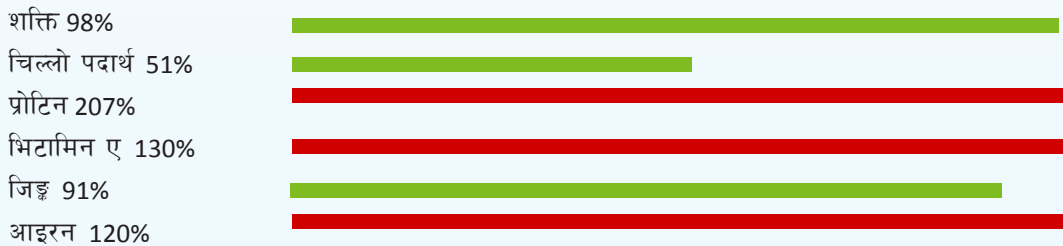


खाजा समूहका वितरणहरू

- मेनु १: पोषिलो जाउलो
- मेनु २: मकैको खिर तरकारी
- मेनु ३: फर्सीको प्यान केक
- मेनु ४: कोदोको हलुवा
- मेनु ५: च्याउको क्वाटी
- मेनु ६: आलु पनिर

मेनु १: पोषिलो जाउलो

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
चामल	50	5	172.5	0.25	3.4	0	0.605	0.35
मासको दाल	20	2.8	69.4	0.28	4.8	0	0.6	0.76
केराउ	40	2.8	127.6	0.76	7.88	0	1.24	2.82
चम्सुरको साग	40	2	144	0.4	2.32	194.64	0.608	2.476
सुर्यमुखीको तेल	3	0.51	27	3	0	0	0	0
जम्मा	153	13.11	540.5	4.69	18.4	194.64	3.053	6.406
			98%	51%	207%	130%	91%	120%

वैकल्पिक: तरकारीहरू: पालुङ्को साग, बेथे, फर्सीको मुन्टा दलहन/कोसेबालीहरू: चना, मुसुरो **फलफुल:** कागती, सुन्तला

मेनु २ : मकैको खिर र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



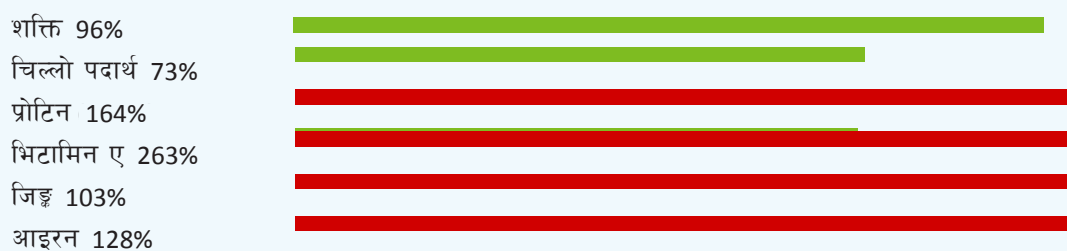
पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
मकैको च्याख्ला	50	3	171	1.8	5.55	3.75	1.135	1.65
गाईको दूध	50	3	33.5	2.05	1.6	0	0.165	0.1
बदाम	15	1.95	85.05	6.015	3.795	0	0.4905	0.375
पिडालु	30	1.5	111.6	0.051	0.993	0	0.123	0.198
लोकल सिमी	10	0.5	1.6	0.04	0.32	1.65	0.061	0.108
बेथेको हरियो साग	40	2.4	18	0.2	1.6	184	0.344	1.396
चिनी	5	0.45	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	2	0.34	18	2	0	0	0	0
जम्मा	202	13.14	458.65	12.156	13.863	189.4	2.3185	3.827
			82%	135%	157%	126%	70%	72%

वैकल्पिक: दलहन: भटमास तरकारीहरू: फर्सीको मुन्टा, बेथे, फलफुल: कागती

मेनु ३: फर्सीको प्यान केक

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	₹	kcal	g	g	mcg	mg	mg
गहुँको पिठो	60	3.6	204.6	1.02	7.26	1.44	1.71	2.94
फर्सी	40	1.6	10	0.04	0.56	4.96	0.044	0.176
सखरखण्ड	40	2	163.6	0.12	0.36	287.6	0.12	0.24
रायोको साग	20	1.2	9.6	0.08	1.02	43.7	1.0466	2.5
गोल्फे सिमी	20	2.6	69.4	0.26	4.98	0.2	0.484	0.88
धनियाको पात	10	0.9	4.4	0.06	0.33	57.65	0.068	0.142
सुर्यमुखीको तेल	5	0.85	45	5	0	0	0	0
चिनी	5	0.45	19.9	0	0.005	0	0	0
जम्मा	200	13.2	526.5	6.58	14.515	395.55	3.4726	6.878
			96%	73%	164%	263%	103%	128%

वैकल्पिक तरकारीहरू: बेथे तराई, पालङ्को साग, बाबरी (पुदिना), बेथ **दलहन:** केराउ **फलफुल:** नासपाती

मेनु 8: कोदोको हलुवा

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	₹	kcal	g	g	mcg	mg	mg
कोदोको पिठो	30	4.5	98.4	0.39	2.19	1.05	0.759	1.17
खैरो/ कालो भटमास	30	3.9	129.6	5.85	12.96	10.65	1.203	3.12
सखरखण्ड	40	2	163.6	0.12	0.36	287.6	0.12	0.24
सुकेको केराउ	20	1.4	63.8	0.38	3.94	0	0.62	1.41
चिनी	5	0.45	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	5	0.85	45	5	0	0	0	0
जम्मा	130	13.1	520.3	11.74	19.455	299.3	2.702	5.94
			93%	130%	220%	200%	81%	110%

वैकल्पिक: अन्न तथा कन्दमुलहरू: आलु, तरुल, पिडालु **दलहन:** चना, हरियो केराउ **फलफुल:** आरु, आलु वखडा

मेनु ५: च्याउको क्वाटी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति 84%
चिल्लो पदार्थ 122%
प्रोटिन 354%
भिटामिन ए 107%
जिङ्ग 100%
आइरन 162%

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
च्याउ (कन्ने)	10	1.5	3.7	0.02	0.3	0	0	0
सखरखण्ड	20	1	81.8	0.06	0.18	143.8	0.06	0.12
खैरो सानो चनाको दाल	10	1	35.25	0.41	2.4	0	0	0.44
भटमास खैरो	40	5.2	172.8	7.8	17.28	14.2	1.604	4.16
केरा सुकेको	20	1.4	63.8	0.38	3.94	0	0.62	1.41
हरियो केराउ	30	1.8	96.9	0.3	7.23	3.6	1.071	2.58
सुर्यमुखीको तेल	2	0.34	18	2	0	0	0	0
जम्मा	132	12.24	472.25	10.97	31.33	161.6	3.355	8.71
			84%	122%	354%	107%	100%	162%

वैकल्पिक: जरा तथा कन्दमुलहरू: आलु, पिँडालु, दलहन वा कोसेबालीहरू: हरियो केराउ, सिमी, फलफुल: किवी

मेनु ६: आलु पनिर

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति 92%

चिल्लो पदार्थ 132%

प्रोटीन 214%

भिटामिन ए 103%

जिङ्ग 80%

आइरन 100%

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
पिडालु	50	2.5	186	0.085	1.655	0	0.205	0.33
आलु	10	0.5	9.7	0.01	0.16	0	0.028	0.046
पनिर	5	3	16.55	1.3	1.185	0	0.135	0.225
बदाम	20	2.6	113.4	8.02	5.06	0	0.654	0.5
हरियो केराउ	40	2.4	129.2	0.4	9.64	4.8	1.428	3.44
गहुँको पिठो	5	0.3	17.05	0.085	0.605	0.12	0.1425	0.245
गाँजर	40	2.4	19.12	0.08	0.36	142.52	0.1	0.412
रातो गोलभेडा	20	0.6	4.2	0.02	0.26	7.06	0.024	0.14
सुर्यमुखीको तेल	2	0.34	18	2	0	0	0	0
जम्मा	192	14.64	513.22	12	18.925	154.5	2.7165	5.338
			92%	132%	214%	103%	80%	100%

वैकल्पिक: जरा तथा कन्दमुलहरू: तरुल दलहन: केराउ भटमास तरकारीहरू: कर्कलो, पालुङ्कोको साग फलफुल: कागती, सुन्तला

क्षेत्र: मध्य पहाड (सिन्धुली, रामेछाप, काभ्रेपलाञ्चोक, सिन्धुपाल्चोक, मकवानपुर, धादिङ, नुवाकोट, काठमाण्डौ, भक्तपुर, ललितपुर र नवलपुर बर्दघाट, सुस्तापुर्व, पाल्पा, स्याङ्जा, तनहुँ, कास्की, पर्वत, लमजुङ)

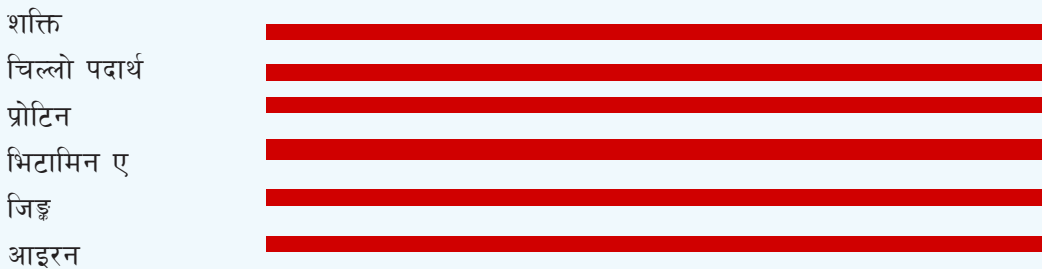
उमेर समूह: ४-१२ वर्ष (प्रारम्भिक बाल विकासदेखि कक्षा ५ सम्म)

पोषण लक्ष्य: ३० प्रतिशत आरडिए

साप्ताहिक पोषण सारांश



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटामिन ए जिङ्क आइरन



साजा समूहका विवरणहरू

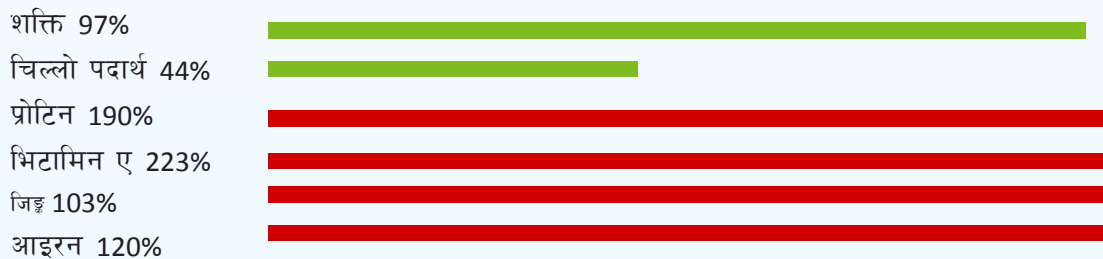
- मेनु १: पोषिलो जाउलो
- मेनु २: कोदोको हलुवा तरकारी
- मेनु ३: चिउरा मासु
- मेनु ४: क्वाटी
- मेनु ५: मकैको खिर तरकारी
- मेनु ६: पानी रोटी

मेनु १: पोषिलो जाउलो

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटामिन ए जिङ्क आइरन



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	50	3	172.5	0.25	3.4	0	0.605	0.35
मासको दाल	20	2.6	69.4	0.28	4.8	0	0.6	0.76
हरियो केराउ	30	3	96.9	0.3	7.23	3.6	1.071	2.58
र्सोको साग	20	1	9.6	0.08	1.02	43.7	1.0466	2.5
सखरखण्ड	40	1.68	163.6	0.12	0.36	287.6	0.12	0.24
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	163	11.76	539	4.03	16.81	334.9	3.4426	6.43
			97%	44%	190%	223%	103%	120%

वैकल्पिक: तरकारी पालुङ्गे, बेथे साग, जरा तथा कन्दमुलहरू: आलु, पिँडालु **दलहन:** मसुरो र मुग दाल **फलफुल:** कागती, नासपाती

मेनु २: कोदोको हलुवा र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटिन भिटामिन ए जिङ्क आइरन



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
कोदोको पिठो	60	3	196.8	0.78	4.38	2.1	1.518	2.34
आलु	40	2	38.8	0.04	0.64	0	0.112	0.184
खैरो भटमास	50	5	216	9.75	21.6	17.75	2.005	5.2
गाँजर	40	1.8	19.12	0.08	0.36	142.52	0.1	0.412
चिनी	5	0.4	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	5	0.8	45	5	0	0	0	0
जम्मा	200	13	535.62	15.65	26.985	162.37	3.735	8.136
			96%	174%	304%	108%	111%	152%

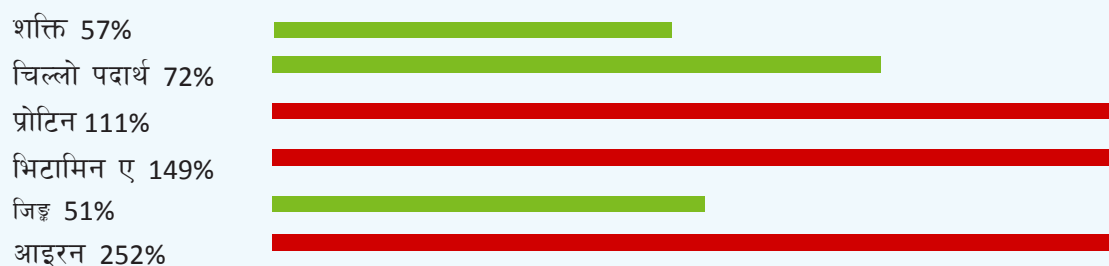
वैकल्पिक: दलहन: केराउ, चना, जरा तथा कन्दमूल: सखरखण्ड ।

मेनु ३: चिउरा मासु

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटिन भिटामिन ए जिङ्क आइरन



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	60	4.65	207.6	0.72	3.96	0	0.894	12
कुखुराको मासु	30	5.55	28.05	2.64	2.82	0	0.2655	0.45
गाँजर	30	1.35	14.34	0.06	0.27	106.89	0.075	0.309
केराउ	30	1.5	27.9	0.03	2.16	2.073	0.327	0.45
हरियो धनियाको पात	20	1	8.8	0.12	0.66	115.3	0.136	0.284
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	173	14.53	313.69	6.57	9.869999	224.263	1.6975	13.493
			57%	72%	111%	149%	51%	252%

वैकल्पिक तरकारी: मुला, बाबरी (पुदिना) फलफुल: नासपाती

मेनु 8: क्वाटी

पौष्टिक शारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति 100%
चिल्लो पदार्थ 141%
प्रोटीन 352%
भिटाभिन ए 108%
जिङ्क 96%
आइरन 137%

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
खैरो भटमास	50	5	216	9.75	21.6	17.75	2.005	5.2
गोफले सिमी	20	1.4	69.4	0.26	4.98	0.2	0.484	0.88
बक्कुला	30	3	14.4	0.03	1.35	0	0.183	0.42
चनाको दाल	10	1.25	37.2	0.56	2.08	0	0.365	0.53
सखरखण्ड	20	0.84	81.8	0.06	0.18	143.8	0.06	0.12
पिडालु	30	0.9	111.6	0.051	0.993	0	0.123	0.198
सुर्यमुखीको तेल	2	0.32	18	2	0	0	0	0
जम्मा	162	12.71	548.4	12.711	31.183	161.75	3.22	7.348
			100%	141%	352%	108%	96%	137%

वैकल्पिक तरकारी: चम्सुर, पालुङ्गो, लट्टे, जरा तथा कन्दमुल: आलु फलफुल: कागती

मेनु ५: मकैको खिर र तरकारी

पौष्टिक सारांश(प्रति बालबालिका)



शक्ति 76%

चिल्लो पदार्थ 105%

प्रोटिन 178%

भिटामिन ए 119%

जिङ्क 76%

आइरन 87%

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
मकैको च्याख्ला	50	2.5	171	1.8	5.55	3.75	1.135	1.65
भैसीको दूध	60	4.8	63	3.9	2.58	0	0.18	0.12
तरुल	30	0.9	33	0.09	0.75	2.4	0.093	0.3
सुकेको केराउ	30	4.2	95.7	0.57	5.91	0	0.929999	2.115
हरियो धनियाको पात	30	1.5	13.2	0.18	0.99	172.95	0.204	0.426
चिनी	5	0.4	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	208	14.78	422.8	9.54	15.785	179.1	2.542	4.611
			76%	105%	178%	119%	76%	87%

वैकल्पिक अन्न: चामल जरा तथा कन्दमुल: तरुल, आलु फलफुल: सुन्तला

मेनु ६: पानी रोटी

पौष्टिक सारांश(प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
गहुँको पिठो	60	3	204.6	1.02	7.26	1.44	1.71	2.94
सेतो भटमास	40	2.8	164.4	7.08	13.32	0.32	1.388	3.4
हरियो केराउ	20	2	64.6	0.2	4.82	2.4	0.714	1.72
गोफ्ले सिमी	20	1.4	69.4	0.26	4.98	0.2	0.484	0.88
हरियो धनियाको पात	30	1.5	13.2	0.18	0.99	172.95	0.204	0.426
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	173	11.18	543.2	11.74	31.37	177.31	4.5	9.366
			99%	130%	354%	118%	133%	175%

वैकल्पिक अन्नहरू: मकैको पिठो तरकारीहरू: लोकल सिमी पुदिना (बाबरी) प्याजको पात फलफुल: आरु ।

क्षेत्र: पश्चिम पहाड (बाग्लुङ, म्याग्दी, अर्घाखाँची, गुल्मी, प्युठान, रोल्पा, रुकुमपूर्व, पश्चिमरुकुम, सल्यान, जाजरकोट, सुर्खेत, दैलेख, अछाम, डोटी, बैतडी, डडेल्धुरा)

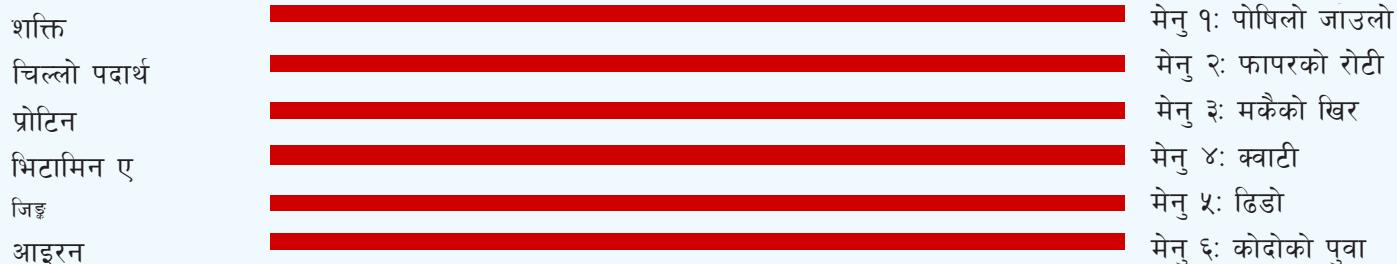
उमेर समूह: ४-१२ वर्ष (प्रारम्भिक बाल विकासदेखि कक्षा ५ सम्म)

पोषण लक्ष्य: ३० प्रतिशत आरडिए

साप्ताहिक पोषण सारांश

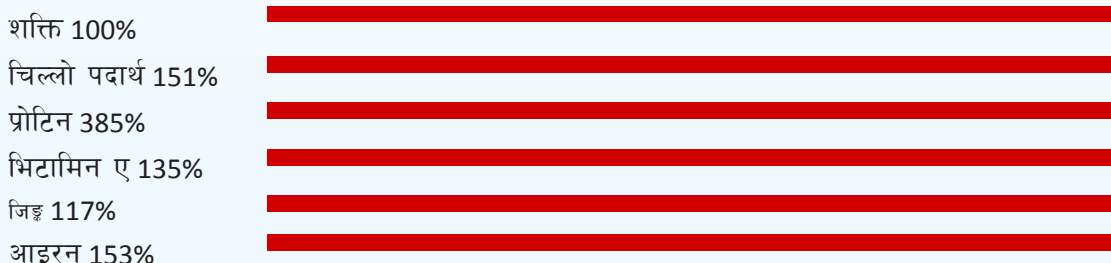


खाजा समूहका वितरणहरू



मेनु १: पोषिलो जाउलो

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Proteir	Vitamin	Zinc	Iron
	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
चामल	50	3	172.5	0.25	3.4	0	0.605	0.35
आलु	20	0.8	19.4	0.02	0.32	0	0.056	0.092
मासको दाल	30	3.9	104.1	0.42	7.2	0	0.9	1.14
लट्टेको साग	40	1.6	18	0.2	1.6	184	0.344	1.396
भटमास खैरो	50	3.5	216	9.75	21.6	17.75	2.005	5.2
सुर्यमुखीको तेल	3	0.51	27	3	0	0	0	0
जम्मा	193	13.31	557	13.64	34.12	201.75	3.91	8.177999
			100%	151%	385%	135%	117%	153%

वैकल्पिक: तरकारीहरू: पालुङ्गोको साग, बेथे, फर्सीको मुन्टा । **जरा र कन्दमुलहरू:** सखरखण्ड, तरुल दलहन/कोसेबालीहरू: सिमी, चना फलफुल नासपाती ।

मेनु २: फापरको रोटी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



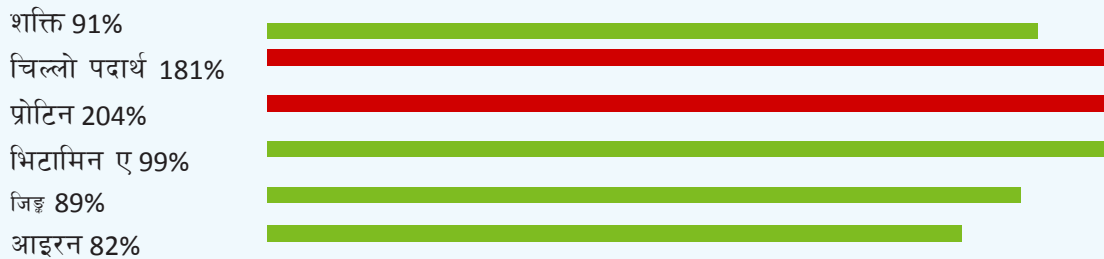
पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
फापरको पिठो	60	4.2	187.8	0.78	3.66	0	0	3.36
सखरखण्ड	30	1.5	122.7	0.09	0.27	215.7	0.09	0.18
गोल्फे सिमी	40	4.8	138.8	0.52	9.96	0.4	0.9680	1.76
तोरीको साग	40	1.6	19.2	0.16	2.04	87.4	2.0932	5
बदाम	5	0.65	28.35	2.005	1.265	0	0.1635	0.125
सुर्यमुखीको तेल	5	0.85	45	5	0	0	0	0
जम्मा	180	13.6	541.85	8.555	17.195	303.5	3.3147	10.425
			97%	96%	194%	202%	99%	195%

वैकल्पिक अन्नहरू: गहुँको पिठो जरा तथा कन्दमुलहरू आलु, तरुल तरकारीहरू: पालुङ्गो साग, बेथे

मेनु ३: मकैको खिर

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पोष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
च्याख्ला (मकै)	70	2.1	239.4	2.52	7.77	5.25	1.589	2.31
गाईको दूध	60	4.8	40.2	2.46	1.92	0	0.198	0.12
बदाम	20	2.6	113.4	8.02	5.06	0	0.654	0.5
गाजर	40	2	19.12	0.08	0.36	142.52	0.1	0.412
केराउ (सुक्खा)	15	1.95	47.85	0.285	2.955	0	0.465	1.0575
चिनी	5	0.4	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	3	0.51	27	3	0	0	0	0
जम्मा	213	14.36	506.87	16.365	18.07	147.77	3.006	4.3995
			91%	181%	204%	99%	89%	82%

वैकल्पिक अन्न: गहुँको पिठो जरा र कन्दमुलहरू: आलु, पिँडालु तरकारी: चम्सुर, बेथे, मुला

मेनु 8: त्वाटी

पोष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटामिन ए जिङ्ग आइरन

शक्ति 106%

चिल्लो पदार्थ 146%

प्रोटीन 320%

भिटामिन ए 119%

जिङ्ग 105%

आइरन 142%

पोष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
भटमास सेतो	50	3.5	205.5	8.85	16.65	0.4	1.735	4.25
गोल्फे सिमी	20	2.4	69.4	0.26	4.98	0.2	0.484	0.88
चनाको दाल	10	1.3	37.2	0.56	2.08	0	0.365	0.53
बक्कुला	10	1.4	4.8	0.01	0.45	0	0.061	0.14
पिँडालु	40	1.6	148.8	0.068	1.324	0	0.164	0.264
गहुँको पिठो	20	1	68.2	0.34	2.42	0.48	0.57	0.98
गाजर	50	2.5	23.9	0.1	0.45	178.15	0.125	0.515
सुर्यमुखीको तेल	3	0.51	27	3	0	0	0	0
जम्मा	203	14.21	584.8	13.188	28.354	179.23	3.504	7.559
			106%	146%	320%	119%	105%	142%

वैकल्पिक अन्नहरू: फाफरको पिठो जरा र कन्दमुलहरू: आलु, तरुल तरकारी: पालुङ्को साग, बेथे, लट्टको साग फलफुलहरू कागती

मेनु ५: टिडो

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
		रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
मकैको पिठो	60	2.4	216	2.34	5.52	15.24	0.84	1.44
बदाम	20	2.6	113.4	8.02	5.06	0	0.654	0.5
सखरखण्ड	20	1	81.8	0.06	0.18	143.8	0.06	0.12
गाईको दूध	20	1.6	13.4	0.82	0.64	0	0.066	0.04
केराउ (सुक्खा)	30	3.9	95.7	0.57	5.91	0	0.9299	2.115
प्याज (ठूलो)	10	0.4	4.7	0.01	0.12	0	0.035	0.06
गोलभेडा	10	0.5	2.1	0.01	0.13	3.53	0.012	0.07
हरियो धनियाको पात	10	0.5	4.4	0.06	0.33	57.65	0.068	0.142
सूर्यमुखीको तेल	3	0.51	27	3	0	0	0	0
जम्मा	183	13.41	558.5	14.89	17.89	220.22	2.665	4.487
			100%	165%	201%	146%	79%	84%

वैकल्पिक अन्न: फाफरको पिठो तरकारीहरू: पालुङ्को साग, फर्सीको मुन्टा जार र कन्दमुलहरू: आलु, तरुल

मेनु ६: कोदोको पुवा

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
कोदोको पिठो	60	3	196.8	0.78	4.38	2.1	1.518	2.34
ओखर	4	3.2	27.48	2.58	0.624	0	0.1176	0.1056
सखरखण्ड	30	1.5	122.7	0.09	0.27	215.7	0.09	0.18
हरियो धनियको पात	10	0.5	4.4	0.06	0.33	57.65	0.068	0.142
केराउ (सुक्खा)	30	3.9	95.7	0.57	5.91	0	0.9299	2.115
चिनी	5	0.4	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	8	1.36	72	8	0	0	0	0
जम्मा	147	13.86	538.98	12.08	11.519	275.45	2.7236	4.8826
			97%	135%	130%	183%	82%	92%

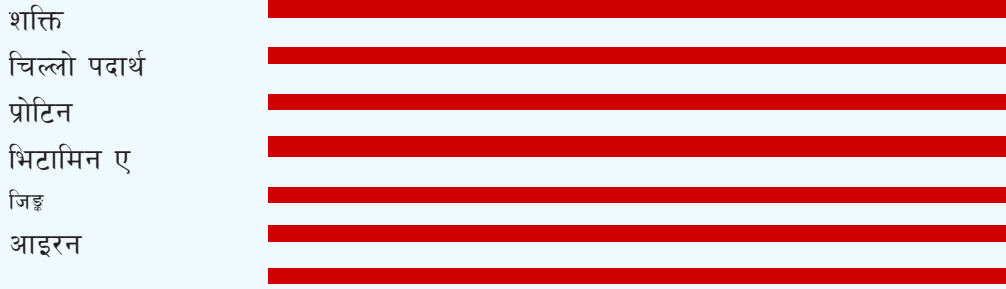
वैकल्पिक अन्न: मकैको पिठो जरा तथा कन्दमुलहरु: पिडालु, आलु दलहन: सिमी

क्षेत्र: पूर्वी तराई सेट १ (सप्तरी, सिरहा, धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही, रौतहट, बारा, र पर्सा)

उमेर समूह: ४-१२ वर्ष (प्रारम्भिक बाल विकासदेखि कक्षा ५ सम्म)

पोषण लक्ष्य: ३० प्रतिशत आरडिए

साप्ताहिक पोषण सारांश

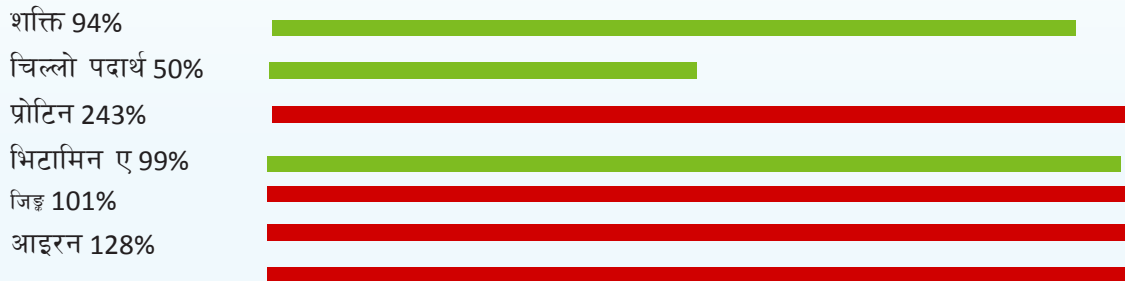


खाजा समूहका वितरणहरू

- मेनु १: खिचडी
- मेनु २: छोला चिउरा
- मेनु ३: गोडागुडी मिक्स
- मेनु ४: गहुँको हलुवा र तरकारी
- मेनु ५: चिउरा मासु
- मेनु ६: मकैको लावा फूल

१. खिचडी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Protein	Fat	Vitamin	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	60	3.6	207	4.08	0.3	0	0.726	0.42
कालो दाल	50	5.5	173.5	12	0.7	0	1.5	1.9
भिण्डी	30	0.9	39.6	0.87	0.09	91.5	0.441	2.91
केराउ	20	2.15	63.8	3.94	0.38	0	0.62	1.41
हरियो धनियाको पात	10	0.5	4.4	0.33	0.06	57.65	0.068	0.142
आलु	10	0.3	9.7	0.16	0.01	0	0.028	0.046
सुर्यमुखी तेल	3	0.48	27	0	3	0	0	0
जम्मा	183	13.43	525	21.38	4.54	149.15	3.383	6.828
			94%	243%	50%	99%	101%	128%

वैकल्पिक: जरा तथा कन्दमुलहरू: पिडालु, तरुल तरकारीहरू: लट्टे र पुदिना (बाबरी) फलफूल: कागती, मेवा

२. छोला चिउरा

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



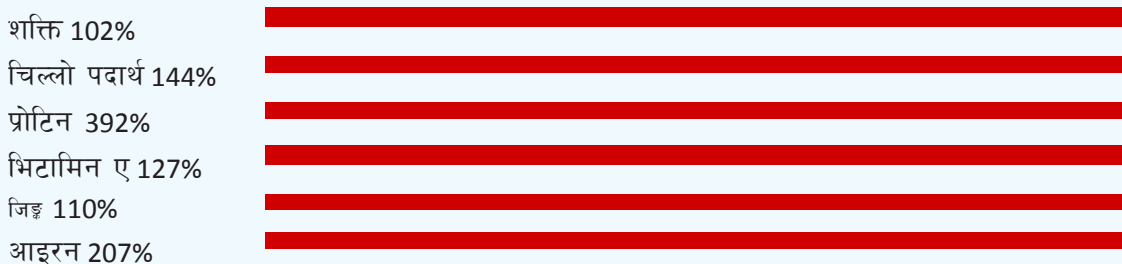
पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	60	3	207.6	0.72	3.96	0	0.894	12
चनाको दाल	60	6.3	223.2	3.36	12.48	0	2.19	3.18
गाँजर	10	0.5	4.78	0.02	0.09	35.63	0.025	0.103
हरियो धनियाको पात	5	0.25	2.2	0.03	0.165	28.825	0.034	0.07099999
लट्टे	20	0.6	9	0.1	0.8	92	0.172	0.698
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
केरा	30	2.4	34.8	0.09	0.36	0	0.045	0.111
जम्मा	188	13.53	508.58	7.32	17.855	156.455	3.36	16.163
			91%	80%	202%	104%	100%	303%

वैकल्पिक तरकारी: रायोको साग, पालुङ्गो, चम्सुर तरकारीहरु: कटहर, आँप

३. गेडागूडी मिक्स

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
भटमास खैरो	50	5	216	9.75	21.6	17.75	2.005	5.2
हरियो केराउ	10	0.45	32.3	0.1	2.41	1.2	0.357	0.86
बक्कुल्ला	20	1.2	65.6	0.24	5	0	0.122	0.84
रातो सिमी	10	1.15	12.1	0.01	0.35	0	0.05	0.5
गहुँको पिठो	30	1.5	102.3	0.51	3.63	0.72	0.855	1.47
कर्कलोको साग	20	1	11.2	0.3	0.78	171.3	0.164	2
पिडालु	30	1.2	111.6	0.051	0.993	0	0.123	0.198
सुर्यमुखीको तेल	2	0.32	18	2	0	0	0	0
जम्मा	172	11.82	569.1	12.961	34.763	190.97	3.676	11.068
			102%	144%	392%	127%	110%	207%

वैकल्पिक: जरा तथा कन्दमुलहरू: आलु तरुल तरकारीहरू: पालुङ्गो, लट्टे फलफुल: कागती

8. गहुँको हलुवा र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति 101%

चिल्लो पदार्थ 194%

प्रोटीन 222%

भिटामिन ए 108%

जिङ्क 71%

आइरन 200%

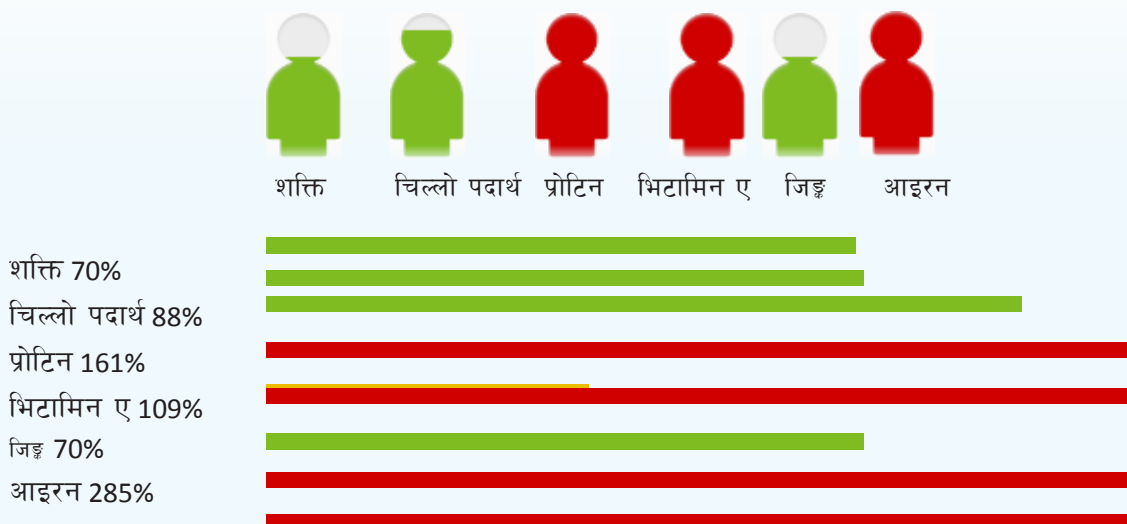
पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
गहुँको पिठो	60	3	216	2.34	5.52	15.24	0.84	1.44
वनतरुल	30	2.55	33	0.09	0.75	2.4	0.093	0.3
भुटेको बदाम	20	3	114	7.96	5.24	0	0	0.62
चनाको दाल	30	3.15	111.6	1.68	6.24	0	1.095	1.59
रायोको साग	40	1.6	13.6	0.24	1.6	87.4	0.272	6.52
हरियो धनियाको पात	10	0.5	4.4	0.06	0.33	57.65	0.068	0.142
चिनी	5	0.385	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	5	0.8	45	5	0	0	0	0
जम्मा	200	14.985	557.5	17.37	19.685	162.69	2.368	10.612
			101%	194%	222%	108%	71%	200%

वैकल्पिक: खाद्यान्न मकैको पिठो, जरा तथा कन्दमुल: सखरखण्ड, तरकारीहरू: पालुङ्गो, लट्टे, वेथे फलफुल: मेवा

५. कुखुराको मासु र चिउरा

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	60	3	207.6	0.72	3.96	0	0.894	12
कुखुराको मासु	30	9	37.4	3.52	3.76	0	0.354	0.6
गाँजर	30	1.5	14.34	0.06	0.27	106.89	0.075	0.309
हरियो धनियाको पात	10	0.5	4.4	0.06	0.33	57.65	0.068	0.142
केराउ	30	3.225	95.7	0.57	5.91	0	0.92999	2.115
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	163	17.7	386.44	7.93	14.23	164.54	2.321	15.166
			70%	88%	161%	109%	70%	285%

वैकल्पिक तरकारीहरू: मुला, काउली, इस्कुस फलफुल: कागती

६. भुटेको मकै र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



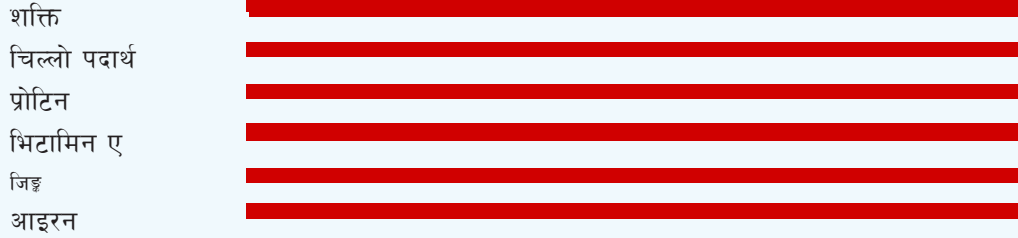
पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
मुरली मकै	50	5	186	2.155	6.05	0	0	0
खैरो भटमास	40	4	172.8	7.8	17.28	14.2	1.604	4.16
हरियो मटर (केराउ)	30	3.225	104.4	0.309	6.999	0	0.929999	0.558
हरियो धनियाको पात	20	1	8.8	0.12	0.66	115.3	0.136	0.284
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	143	13.705	499	13.384	30.989	129.5	2.67	5.002
			91%	148%	349%	86%	80%	93%

वैकल्पिक तरकारीहरू: गुन्द्रुक र बाबरी (पुदिना) फलफूलहरू: आँप, केरा

क्षेत्र: पूर्वी तराई सेट २ (भागा, मोरङ, सुनसरी र उदयपुर)

उमेर समूह: ४-१२ वर्ष (प्रारम्भिक बाल विकासदेखि कक्षा ५ सम्म)
पोषण लक्ष्य: ३० प्रतिशत आरडिए
साप्ताहिक पोषण सारांश



खाजा समूहको वितरण

- मेनु १: भुटेको भात
- मेनु २: पुरी तरकारी
- मेनु ३: भुटेको अण्डा र चिउरा
- मेनु ४: खिर तरकारी
- मेनु ५: पानी रोटी
- मेनु ६: दही चिउरा र तरकारी

मेनु १: भुटेको भात र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	60	3.6	207	0.3	4.08	0	0.726	0.42
भटमास (खैरो)	50	5	216	9.75	21.6	17.75	2.005	5.2
गाजर	30	1.5	14.34	0.06	0.27	106.89	0.075	0.309
आलु	10	0.3	9.7	0.01	0.16	0	0.028	0.046
हरियो धनिया	10	0.5	4.4	0.06	0.33	57.65	0.068	0.142
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	163	11.38	478.44	13.18	26.44	182.29	2.902	6.117
			87%	146%	299%	121%	87%	115%

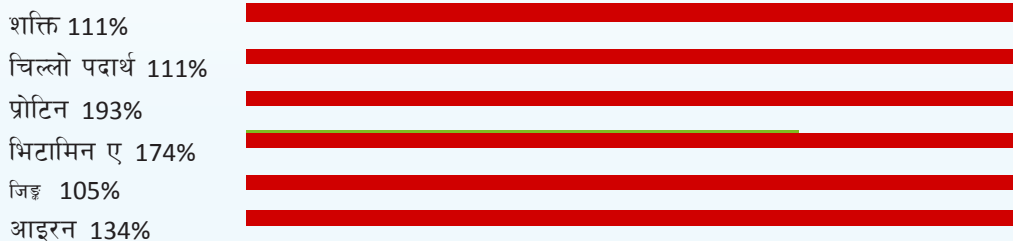
वैकल्पिक: जरा तथा कन्दमुल: आलु, सखरखण्ड तरकारी: पुदिना फलफूलहरु: मेवा, अम्वा

मेनु २: पुरी तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटामिन ए जिङ्ग आइरन



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
गहुँको पिठो	80	4	272.8	1.36	9.68	1.92	2.28	3.92
पिडालु	50	2	186	0.085	1.655	0	0.205	0.33
हरियो धनियाको पात	20	1	8.8	0.12	0.66	115.3	0.136	0.284
बेथे साग	30	1.425	9	0.12	1.11	144	0.294	1.26
केराउ	20	2.15	63.8	0.38	3.94	0	0.62	1.41
सुर्यमुखीको तेल	8	1.28	72	8	0	0	0	0
जम्मा	208	11.855	612.4	10.065	17.045	261.22	3.535	7.204
			111%	111%	193%	174%	105%	134%

वैकल्पिक जरा र कन्दमुल: आलु, तरकारीहरू, पालुङ्गो, रायोको साग

मेनु ३: भुटेको अण्डा र चिउरा

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटामिन ए जिङ्ग आइरन



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	₹	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	50	2.5	173	0.6	3.3	0	0.745	10
पिडालु	30	1.2	111.6	0.051	0.993	0	0.123	0.198
कुखुराको अण्डा	12.5	3	21.625	1.6625	1.6625	6.25	0.15625	0.2625
बदाम	20	3	113.4	8.02	5.06	0	0.654	0.5
हरियो धनियाको पात	30	1.5	13.2	0.18	0.99	172.95	0.204	0.426
केराउ	20	2.15	63.8	0.38	3.94	0	0.62	1.41
सुर्यमुखी तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	165.5	13.83	523.625	13.893	15.9455	179.2	2.50225	12.7965
			93%	154%	180%	119%	74%	239%

वैकल्पिक जरा तथा कन्दमुलहरू: आलु, सखरखण्ड तरकारी: पुदिना फलफुल केरा

मेनु 8: चामलको खिर र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटामिन ए जिङ्क आइरन



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	₹	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	40	2.4	138	0.2	2.72	0	0.484	0.28
भैसी/गाईको दूध	60	4.8	63	3.9	2.58	0	0.18	0.12
सखरखण्ड	30	1.2	122.7	0.09	0.27	215.7	0.09	0.18
केराउ	30	3.225	95.7	0.57	5.91	0	0.92999	2.115
चम्सुरको साग	30	1.275	108	0.3	1.74	145.98	0.456	1.857
चिनी	3	0.231	11.94	0	0.003	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	196	13.611	566.34	8.06	13.223	361.68	2.14	4.552
			101%	88%	150%	241%	64%	85%

वैकल्पिक जरा र कन्दमुल: आलु, तरुल र पिडालु, तरकारी: रायोको साग, काउली, फलफुल: कटहर

मेनु ५: पानी रोटी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटिन भिटामिन ए जिङ्क आइरन



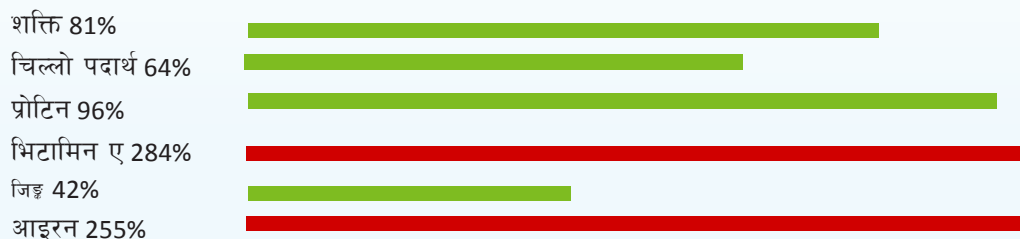
पोष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
गहुँको पिठो	60	3	204.6	1.02	7.26	1.44	1.71	2.94
सखरखण्ड	40	1.6	163.6	0.12	0.36	287.6	0.12	0.24
भटमास खैरो	30	3	129.6	5.85	12.96	10.65	1.203	3.12
सिमी रातो	30	3.45	36.3	0.03	1.05	0	0.15	1.5
गोल्फे सिमी	20	1	9.6	0.14	0.76	3.116	0.128	0.166
सूर्यमुखी तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	183	12.53	570.7	10.16	22.39	302.806	3.311	7.966
			103%	112%	253%	202%	99%	148%

वैकल्पिक: कन्दमुल: पिडालु र आलु दलहन दाल तथा गेडागूडी: राजमा र बोडी, **तरकारीहरू:** रायोको साग, लट्टे, बेथे साग, पालुङ्गो **फलफुल:** केरा

मेनु ६: दही चिउरा र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	60	3	207.6	0.72	3.96	0	0.894	12
दही	70	7	42	2.8	2.17	0	0	0.14
सखरखण्ड	40	1.6	163.6	0.12	0.36	287.6	0.12	0.24
केराउ	10	0.5	9.3	0.01	0.72	0.691	0.109	0.15
लट्टेको साग	30	0.9	13.5	0.15	1.2	138	0.258	1.047
सुर्यमुखी तेल	2	0.32	18	2	0	0	0	0
जम्मा	212	13.32	454	5.8	8.41	426.291	1.381	13.577
			81%	64%	96%	284%	42%	255%

वैकल्पिक जरा तथा कन्दमुल: आलु, तरकारी: पालुङ्गो रायोको साग फलफूल: केरा

क्षेत्र: पश्चिम तराई सेट १ (चितवन, नवलपरासी (पश्चिम सुस्ता), रूपन्देही, कपिलवस्तु, दाङ)

उमेर समूह: ४-१२ (प्रारम्भिक बाल विकासदेखि कक्षा ५ सम्म)

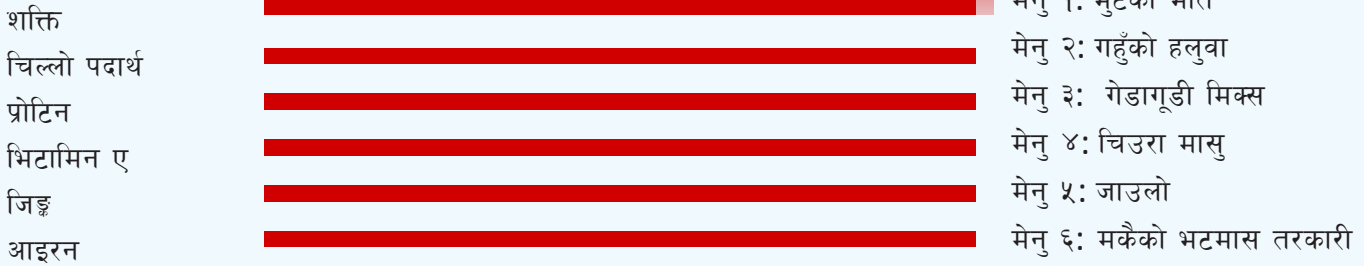
पोषण लक्ष्य: ३० प्रतिशत आरडिए

साप्ताहिक पोषण सारांश



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटामिन ए जिङ्क आइरन

खाजा समूहका वितरणहरू



मेनु १: भुटेको भात

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटामिन ए जिङ्क आइरन



पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
चामल	60	3.6	207	0.3	4.08	0	0.726	0.42
खैरो भटमास	50	5	216	9.75	21.6	17.75	2.005	5.2
आलु	20	1.04	19.4	0.02	0.32	0	0.056	0.092
पालुङ्गो साग	40	2	10.4	0.28	0.8	101.6	0.184	0.456
हरियो धनियाको पात	10	0.5	4.4	0.06	0.33	57.65	0.068	0.142
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	183	12.62	484.2	13.41	27.13	177	3.039	6.31
			87%	148%	307%	118%	91%	119%

वैकल्पिक तरकारीहरू: रायोको साग, पालुङ्गो फलफूलहरू: कागती

मेनु २: गहुँको हलुवा

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



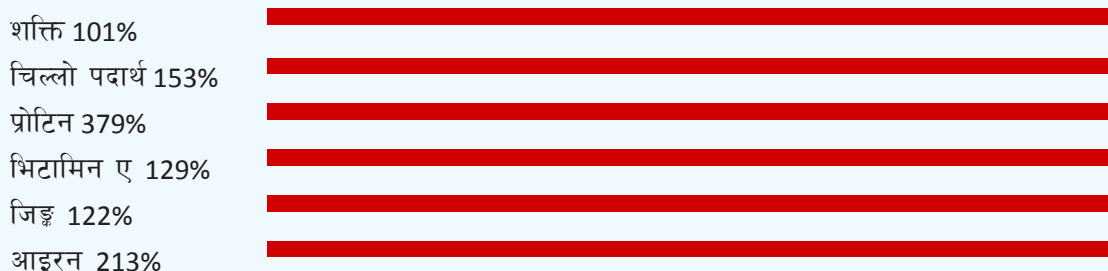
पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
गहुँको पिठो	60	3.12	204.6	1.02	7.26	1.44	1.71	2.94
चनाको दाल	40	5.16	148.8	2.24	8.32	0	1.46	2.12
सखरखण्ड	40	2.8	163.6	0.12	0.36	287.6	0.12	0.24
हरियो धनियाँको पात	5	0.25	2.2	0.03	0.165	28.825	0.034	0.07099999
चिनी	5	0.425	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	5	0.8	45	5	0	0	0	0
जम्मा	155	12.555	584.1	8.41	16.11	317.865	3.324	5.371
			105%	93%	182%	212%	99%	100%

वैकल्पिक: जरा तथा कन्दमुलहरू: पिडालु, कोसेबालीहरू: केराउ, तरकारीहरू: पालुङ्को साग, लट्टे, वेथे

मेनु ३: गेडागूडी मिक्स

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
खैरो भटमास	50	5	216	9.75	21.6	17.75	2.005	5.2
केराउ	20	1.1	18.6	0.02	1.44	1.382	0.218	0.3
रातो सिमी	10	0.8	12.1	0.01	0.35	0	0.05	0.5
बोडी	20	0.7	64.6	0.2	4.82	2.4	0.714	1.72
गहुँको पिठो	30	1.56	102.3	0.51	3.63	0.72	0.855	1.47
पिडालु	30	1.2	111.6	0.051	0.993	0	0.123	0.198
हरियो कर्कलोको साग	20	0.62	11.2	0.3	0.78	171.3	0.164	2
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	183	11.46	563.4	13.84	33.613	193.552	4.129	11.388
			101%	153%	379%	129%	122%	213%

वैकल्पिक: जरा तथा कन्दमुलहरू: सखरखण्ड तरकारीहरू: पालुङ्गेको साग फलफूलहरू: कागती

मेनु ४: चिउरा मासु

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति 61%

चिल्लो पदार्थ 82%

प्रोटीन 130%

भिटामिन ए 150%

जिङ्क 57%

आइरन 258%

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	60	3.6	207.6	0.72	3.96	0	0.894	12
कुखुराको मासु	30	9	37.4	3.52	3.76	0	0.354	0.6
गाँजर	30	1.2	14.34	0.06	0.27	106.89	0.075	0.309
हरियो धनियाको पात	20	1	8.8	0.12	0.66	115.3	0.136	0.284
केराउ	20	1.1	37.2	0.04	2.88	2.764	0.436	0.6
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	163	16.38	332.34	7.46	11.53	224.954	1.895	13.793
			61%	82%	130%	150%	57%	258%

वैकल्पिक: तरकारीहरू: मूला, काउली, इस्कस फलफूल: कागती

मेनु ५: जाउलो

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	60	3.6	207	0.3	4.08	0	0.726	0.42
मासको दाल	20	3	69.4	0.28	4.8	0	0.6	0.76
चनाको दाल	30	3.87	111.6	1.68	6.24	0	1.095	1.59
पिडालु	20	0.8	74.4	0.034	0.662	0	0.082	0.132
लट्टेको साग	20	0.7	8.6	0.06	0.6	58.4	0.314	4.58
हरियो धनियाँको पात	20	1	8.8	0.12	0.66	115.3	0.136	0.284
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	173	13.45	506.8	5.474	17.042	173.7	2.953	7.766
			92%	60%	192%	116%	88%	145%

वैकल्पिक: कोसेबालीहरू: रातो मुसुरो, तरकारीहरू: फर्सीको मुन्टा, पालुङ्को साग फलफुल: कागती

मेनु ६: मकै भटमास तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति 110%

चिल्लो पदार्थ 284%

प्रोटिन 366%

भिटामिन ए 83%

जिङ्ग 79%

आइरन 151%

पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सुक्खा मकै (मुराली)	60	3	223.2	2.586	7.26	0	0	0
खैरो भटमास	40	4	172.8	7.8	17.28	14.2	1.604	4.16
रायोको गुन्दुक	3	0.6	0	0	0	3.801	0	2.829
गाँजर	30	1.2	14.34	0.06	0.27	106.89	0.075	0.309
बदाम	30	3.6	170.1	12.03	7.59	0	0.981	0.75
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	166	12.88	607.44	25.47	32.4	124.891	2.66	8.048
			110%	284%	366%	83%	79%	151%

वैकल्पिक: अन्नबालीहरू: सामान्य मकै, जरा तथा कन्दमुलहरू: गाँजर वा मुला फलफुल: केरा, लिची

क्षेत्र: पश्चिम तराई सेट २ (बाँके, बर्दिया, कैलाली, कञ्चनपुर)

उमेर समूह: ४-१२ वर्ष (प्रारम्भिक बाल विकासदेखि कक्षा ५ सम्म)

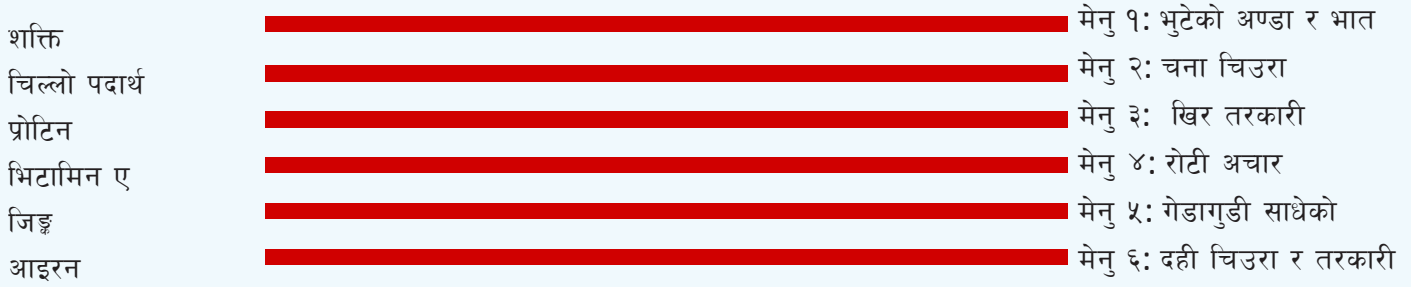
पोषण लक्ष्य: ३० प्रतिशत आरडिए

साप्ताहिक पोषण सारांश



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटामिन ए जिङ्क आइरन

खाजा समूहका वितरणहरू



मेनु १: भुटेको अण्डा र भात

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटामिन ए जिङ्क आइरन



पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	60	3.6	207	0.3	4.08	0	0.726	0.42
कुखुराको अण्डा	12.5	3.75	21.625	1.6625	1.6625	6.25	0.15625	0.2625
पिडालु	40	1.6	148.8	0.068	1.324	0	0.164	0.264
लट्टेको साग	20	0.7	9	0.1	0.8	92	0.172	0.698
केराउ	40	2.2	37.2	0.04	2.88	2.764	0.436	0.6
हरियो धनियाको पात	20	1	8.8	0.12	0.66	115.3	0.136	0.284
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	195.5	13.33	459.425	5.2905	11.4065	216.314	1.79025	2.5285
			84%	57%	129%	144%	54%	47%

वैकल्पिक: अन्नबालीहरू: सामान्य मकै जरा तथा कन्दमुलहरू: गाँजर वा मुला फलफुल: केरा, लिची

मेनु १: चना चिउरा

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण		₹	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	60	3.6	207.6	0.72	3.96	0	0.894	12
चनाको दाल	30	3.87	111.6	1.68	6.24	0	1.095	1.59
सेतो ठूलो केराउ	20	1.6	66.4	0.16	4.66	0	0	1.06
बेथे साग	30	1.8	19.2	0	2.13	83.28	0.294	0
तरुल	30	1.5	23.7	0.03	0.36	6.51	0.07799999	0.18
हरियो धनियको पात	20	1	8.8	0.12	0.66	115.3	0.136	0.284
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	193	13.85	464.3	5.71	18.01	205.09	2.497	15.114
			83%	63%	204%	137%	75%	283%

वैकल्पिक तरकारीहरू: रायोको साग, पालुङ्गो, फर्सीको मुन्टा, **दलहन:** गेडागूडी केराउ **फलफुल** कागती, मेवा

मेनु ३ : खिर र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	40	2.4	138	0.2	2.72	0	0.484	0.28
भैसीको दूध	70	3.85	73.5	4.55	3.01	0	0.21	0.14
सखरखण्ड	40	2.8	163.6	0.12	0.36	287.6	0.12	0.24
चना	40	1.4	129.2	0.4	9.64	4.8	1.428	3.44
हरियो धनियाको पात	20	1	8.8	0.12	0.66	115.3	0.136	0.284
चिनी	5	0.425	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	218	12.355	560	8.389999	16.395	407.7	2.378	4.384
			101%	92%	185%	272%	70%	81%

वैकल्पिक: दलहनहरू: केराउ, बोडी, तरकारी पुदिना, फलफूलहरू: आँप, केरा

मेनु ४ : रोटी अचार

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
गहुको पिठो	80	4.16	272.8	1.36	9.68	1.92	2.28	3.92
रायोको गुन्द्रुक	3	0.6	0	0	0	3.801	0	2.829
आलु	20	1.04	19.4	0.02	0.32	0	0.056	0.092
खैरो भटमास	30	3	129.6	5.85	12.96	10.65	1.203	3.12
गाँजर	30	1.2	14.34	0.06	0.27	106.89	0.075	0.309
रातो गोलभेडा	5	0.175	1.05	0.005	0.065	1.765	0.006	0.035
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	171	10.655	464.19	10.295	23.295	125.026	3.62	10.305
			83%	114%	263%	83%	108%	193%

वैकल्पिक जरा तथा कन्दमुलहरू: पिँडालु, तरुल फलफुल: कागती

मेनु ५: गेडागुडी साँधेको

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



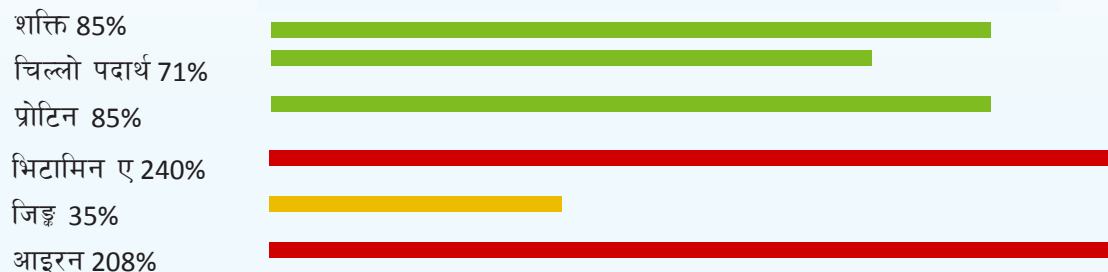
पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
आलु	50	2.6	48.5	0.05	0.8	0	0.14	0.23
चना	30	3.87	111.6	1.68	6.24	0	1.095	1.59
भटमास	30	3	129.6	5.85	12.96	10.65	1.203	3.12
बदाम	20	2.4	113.4	8.02	5.06	0	0.654	0.5
हरियो धनियाको पात	30	1.5	13.2	0.18	0.99	172.95	0.204	0.426
गोलभेडा रातो	5	0.175	1.05	0.005	0.065	1.765	0.006	0.035
सुर्यमुखीको तेल	2	0.32	18	2	0	0	0	0
जम्मा	167	13.865	435.35	17.785	26.115	185.365	3.302	5.901
			77%	198%	295%	123%	98%	110%

वैकल्पिक तरकारी: शरियो प्याजको पात, वन्दा गेडागुडी केराउ फलफुल: कागती

मेनु ६: दही चिउरा र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	50	3	173	0.6	3.3	0	0.745	10
दही	60	6	36	2.4	1.86	0	0	0.12
सखरखण्ड	50	3.5	204.5	0.15	0.45	359.5	0.15	0.3
केराउ	10	1.4	31.9	0.19	1.97	0	0.31	0.705
सुर्यमुखीको तेल	3	0.48	27	3	0	0	0	0
जम्मा	173	14.38	472.4	6.34	7.58	359.5	1.205	11.125
			85%	71%	85%	240%	35%	208%

वैकल्पिक जरा तथा कन्दमुलहरू: आलु, तरुल, पिडालु फलफुल: केरा

क्षेत्र: पूर्वी हिमाल (ताप्लेजुङ, सोलुखुम्बु, संखुवासभा)

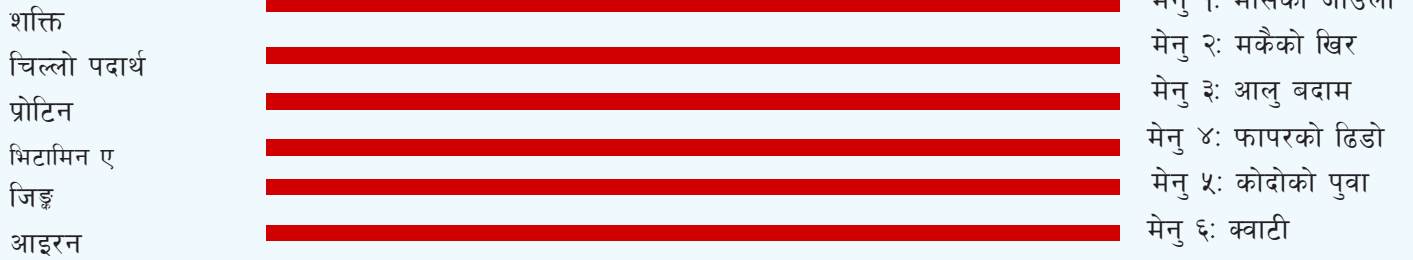
उमेर समूह: ४-१२ वर्ष (प्रारम्भिक बाल विकासदेखि कक्षा ५ सम्म)

पोषण लक्ष्य: ३० प्रतिशत आरडिए

साप्ताहिक पोषण सारांश



खाजा समूहका वितरणहरू



मेनु १: मासको जाउलो

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	50	6.25	172.5	0.25	3.4	0	0.605	0.35
मासको दाल	10	1.22	34.3	0.07	2.51	0	0.36	0.75
चना	30	4.2	96.9	0.3	7.23	3.6	1.071	2.58
सखरखण्ड	40	2.8	163.6	0.12	0.36	287.6	0.12	0.24
बदाम	10	2	56.7	4.01	2.53	0	0.327	0.25
सिस्तु	20	2.4	10.6	0.04	1.38	0.56	0	0
सुर्यमुखीको तेल	3	0.54	27	3	0	0	0	0
जम्मा	163	19.41	561.6	7.79	17.41	291.76	2.483	4.17
			100%	86%	197%	194%	75%	78%

वैकल्पिक: जरा तथा कन्दमुलहरू: आलु, पिँडालु दलहन/कोसेबालीहरू: भटमास, मासको दाल **तरकारीहरू:** पालुङ्को साग, बेथे, **फलफुल:** सुन्तला एभोकाडो

मेनु १: मकैको खिर र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
मकैको च्याख्ला	70	2.8	239.4	2.52	7.77	5.25	1.589	2.31
भैसीको दूध	40	4	42	2.6	1.72	0	0.12	0.08
बदाम	30	6	170.1	12.03	7.59	0	0.981	0.75
गाजर	50	4.5	23.9	0.1	0.45	178.15	0.125	0.515
चिनी	5	0.425	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	3	0.54	27	3	0	0	0	0
जम्मा	198	18.265	522.3	20.25	17.535	183.4	2.815	3.655
			95%	225%	198%	123%	84%	68%

वैकल्पिक: तरकारीहरू: पालुङ्को साग, लट्टे

मेनु ३: आलु बदाम

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	40	2.8	138.4	0.48	2.64	0	0.596	8
आलु	10	0.4	9.7	0.01	0.16	0	0.028	0.046
पिडालु	30	1.8	111.6	0.051	0.993	0	0.123	0.198
बदाम	15	3	85.05	6.015	3.795	0	0.4905	0.375
सुकेको हरियो केराउ	20	2	69.6	0.206	4.666	0	0.62	0.372
मेथीको साग	40	4	19.6	0.36	1.76	78	0.216	0.772
चम्सुरको साग	20	1.6	72	0.2	1.16	97.32	0.304	1.238
हरियो धनियाको पात	5	0.5	2.2	0.03	0.165	28.825	0.034	0.07099999
सुर्यमुखीको तेल	3	0.54	27	3	0	0	0	0
जम्मा	183	16.64	535.15	10.352	15.339	204.145	2.4115	11.072
			97%	114%	174%	136%	72%	207%

वैकल्पिक: तरकारीहरू: पालुङ्को साग, सिस्नु जरा तथा कन्दमुलहरू: सखरखण्ड दलहनहरू: मासको दाल, भटमास **फलफूलहरू:** नासपाती

8. फापरको टिंडो र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति 84%

चिल्लो पदार्थ 98%

प्रोटीन 222%

भिटामिन ए 114%

जिङ्क 103%

आइरन 130%

पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
फापरको पिठो	10	1.5	31.3	0.13	0.61	0	0	0.56
गहुँको पिठो	60	4.8	204.6	1.02	7.26	1.44	1.71	2.94
बदाम	10	2	56.7	4.01	2.53	0	0.327	0.25
सुकेको हरियो केराउ	30	3	104.4	0.309	6.999	0	0.9299999	0.558
गाजर	40	3.6	19.12	0.08	0.36	142.52	0.1	0.412
फर्सिको मुन्टा	40	2.8	21.2	0.32	1.84	26.6	0.36	2.232
सुर्यमुखीको तेल	3	0.54	27	3	0	0	0	0
जम्मा	193	18.24	464.32	8.86899	19.599	170.56	3.427	6.952
			84%	98%	222%	114%	103%	130%

वैकल्पिक: अन्न मकैको पिठो, दलहन: सिमी, तरकारीहरू: सिस्नु, कर्कलो **फलफूल:** कागती

५. कोदोको पूवा

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
कोदोको पिठो	50	4	164	0.65	3.65	1.75	1.265	1.95
मकैको पिठो	20	1.8	72	0.78	1.84	5.08	0	0.48
भैसीको दुध	20	2	21	1.3	0.86	0	0.06	0.04
खैरो भटमास	40	5.64	172.8	7.8	17.28	14.2	1.604	4.16
बेथेको साग	40	2.8	12	0.16	1.48	192	0.392	1.68
चिनी	5	0.425	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	3	0.54	27	3	0	0	0	0
जम्मा	178	17.205	488.7	13.69	25.115	213.03	3.321	8.31
			89%	152%	284%	141%	100%	156%

वैकल्पिक: तरकारीहरु: फर्सिको मुन्टा, दलहनहरु: मासको दाल, चना अन्न: गहुँको पिठो फलफूल: स्याउ

६. वचाटी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति 96%

चिल्लो पदार्थ 148%

प्रोटिन 358%

भिटाविन ए 185%

जिङ्ग 94%

आइरन 154%

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
खैरो भटमास	50	7.05	216	9.75	21.6	17.75	2.005	5.2
गोल्फे सिमी	20	3.2	69.4	0.26	4.98	0.2	0.484	0.88
कालो गहत	20	2.8	64.2	0.1	4.4	0	0.54	1.354
सखरखण्ड	30	2.1	122.7	0.09	0.27	215.7	0.09	0.18
कर्कलो	5	0.35	2.8	0.075	0.195	42.825	0.041	0.5
सुर्यमुखीको तेल	3	0.54	27	3	0	0	0	0
नासपाती	40	2.4	20.8	0.08	0.24	0	0	0.2
जम्मा	168	18.44	522.9	13.355	31.685	276.475	3.16	8.314
			96%	148%	358%	185%	94%	154%

वैकल्पिक: अन्न मकैको पिठो, **दलहन:** सिमी, तरकारीहरु: सिस्तु, कर्कलो **फलफुल:** कागती

क्षेत्र: मध्य हिमाल (दोलखा, रसुवा, गोरखा, मनाङ, मुस्ताङ)

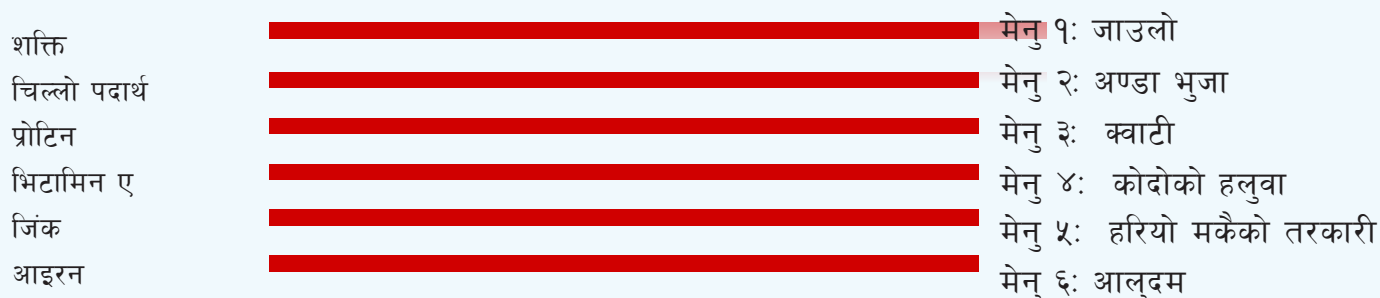
उमेर समूह: ४-१२ वर्ष (प्रारम्भिक बाल विकासदेखि कक्षा ५ सम्म)

पोषण लक्ष्य: ३० प्रतिशत आरडिए



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटाविन ए जिङ्क आइरन

खाजा समूहका वितरणहरू

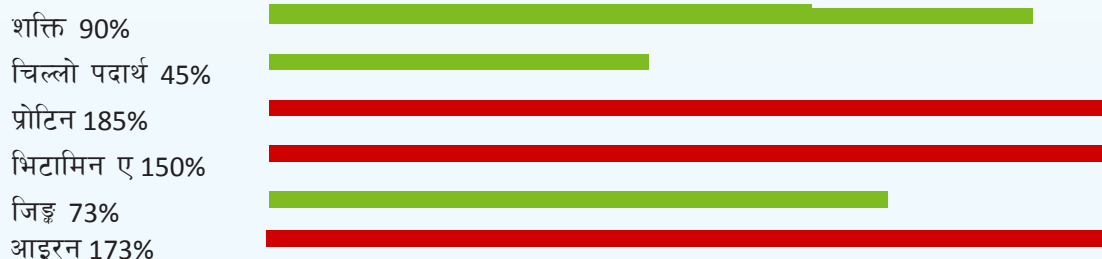


मेनु १: जाउलो

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटाविन ए जिङ्क आइरन



पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चामल	60	3.9	207	0.3	4.08	0	0.726	0.42
गहत रातो	30	4.2	96.6	0.255	6.333	0	0.813	0
पिडालु	30	3	111.6	0.051	0.993	0	0.123	0.198
रायौको साग	50	3	17	0.3	2	109.25	0.34	8.15
हरियो धनियाको पात	20	2	8.8	0.12	0.66	115.3	0.136	0.284
सुकेको हरियो केराउ	10	1.2	34.8	0.103	2.333	0	0.31	0.186
सुर्यमुखीको तेल	3	0.54	27	3	0	0	0	0
जम्मा	203	17.84	502.8	4.129	16.399	224.55	2.448	9.238
			90%	45%	185%	150%	73%	173%

वैकल्पिक: तरकारीहरू: फर्सिको मुन्टा, बेथे साग दलहन: मासको दाल फलफुल: किवी

मेनु १: अण्डा चिउरा

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिउरा	30	2.7	103.8	0.36	1.98	0	0.447	6
कुखुराको अण्डा	12.5	3.75	21.625	1.6625	1.6625	6.25	0.15625	0.2625
चनाको दाल	40	5.6	148.8	2.24	8.32	0	1.46	2.12
सखरखण्ड	40	3	163.6	0.12	0.36	287.6	0.12	0.24
रातो गोलभेडा	10	0.7	2.1	0.01	0.13	3.53	0.012	0.07
प्याज	10	0.6	5.9	0.01	0.18	0	0.024	0.12
चम्सुरको साग	30	1.8	108	0.3	1.74	145.98	0.456	1.857
सुर्यमुखीको तेल	3	0.54	27	3	0	0	0	0
जम्मा	175.5	18.69	580.825	7.7025	14.3725	443.36	2.67525	10.6695
			104%	84%	162%	295%	80%	199%

वैकल्पिक: जरा तथा कन्दमुलहरू: आलु, पिडालु तरकारीहरू: लट्टे, बेथे साग दलहन: मासको दाल फलफूलहरू: स्याउ, नासपाती

मेनु ३: क्वाटी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
खैरो भटमास	50	6.25	216	9.75	21.6	17.75	2.005	5.2
हरियो केराउ	30	3.9	96.9	0.3	7.23	3.6	1.071	2.58
गहुँको पिठो	30	2.46	102.3	0.51	3.63	0.72	0.855	1.47
बेथेको साग	35	2.1	10.5	0.14	1.295	168	0.343	1.47
तामा	5	0.6	2.15	0.025	0.195	0	0	0.005
आलु	40	1.4	38.8	0.04	0.64	0	0.112	0.184
सुर्यमुखीको तेल	3	0.54	27	3	0	0	0	0
जम्मा	193	17.25	493.65	13.765	34.59	190.07	4.386	10.909
			110%	136%	263%	88%	152%	391%

वैकल्पिक: तरकारीहरू: पालुङ्गो, फर्सिको मुन्टा जरा तथा कन्दमुलहरू: सखरखण्ड, दलहन: केराउ, सिमि

मेनु 8: कोदोको हलुवा

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति 100%
चिल्लो पदार्थ 186%
प्रोटीन 133%
भिटामिन ए 144%
जिङ्क 74%
आइरन 577%

पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
कोदोको पिठो	60	3.6	193.2	0.72	4.62	0	1.518	29.46
गाईको दूध	20	1.6	13.4	0.82	0.64	0	0.066	0.04
बदाम	25	5	141.75	10.025	6.325	0	0.8175	0.625
सखरखण्ड	30	2.25	122.7	0.09	0.27	215.7	0.09	0.18
चिनी	5	0.45	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	5	0.9	45	5	0	0	0	0
अम्बा	40	3.2	15.2	0.08	0.04	0	0	0.48
जम्मा	185	17	551.15	16.735	11.9	215.7	2.4915	30.785
			100%	186%	133%	144%	74%	577%

मौसमी प्रतिस्थापन जरा तथा कन्दमुलहरू: आलु, पिडालु अन्नहरू: मकैको पिठो फलफुल: कागती, सुन्तला

मेनु ५: हरियो मकै र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	₹	kcal	g	g	mcg	mg	mg
मकै सुक्खा	80	3.6	273.6	2.88	8.88	6	1.816	2.64
हरियो मकै	0	0	0	0	0	0	0	0
खैरो भटमास	50	6.25	216	9.75	21.6	17.75	2.005	5.2
गुन्द्रुक	5	1	0	0	0	6.335	0	4.715
आलु	20	0.7	19.4	0.02	0.32	0	0.056	0.092
गोलभेडा	20	1.4	4.2	0.02	0.26	7.06	0.024	0.14
गाजर	40	4.8	19.12	0.08	0.36	142.52	0.1	0.412
सुर्यमुखीको तेल	3	0.54	27	3	0	0	0	0
जम्मा	218	18.29	559.32	15.75	31.42	179.665	4.001	13.199
			100%	174%	355%	120%	120%	247%

वैकल्पिक: अन्न मकै, **तरकारीहरू:** मुला, कर्कलो जरा तथा कन्दमुलहरू: सखरखण्डफल **फूलहरू:** किवी

मेनु ६: आलुदम

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सखरखण्ड	50	3.75	204.5	0.15	0.45	359.5	0.15	0.3
तरुल	20	1.2	15.8	0.02	0.24	4.34	0.052	0.12
गोल्फे सिमी	50	6	173.5	0.65	12.45	0.5	1.21	2.2
बदाम	10	2	56.7	4.01	2.53	0	0.327	0.25
तोरीको साग	30	2.1	14.4	0.12	1.53	65.55	1.5699	3.75
हरियो धनियको पात	10	1	4.4	0.06	0.33	57.65	0.068	0.142
सुर्यमुखीको तेल	5	0.9	45	5	0	0	0	0
जम्मा	175	16.95	514.3	10.01	17.53	487.54	3.3769	6.762
			93%	112%	199%	325%	101%	127%

वैकल्पिक: तरकारीहरु: फर्सिको मुन्टा दलहनहरु: केराउ फलफूलहरु: स्याउ, किवी

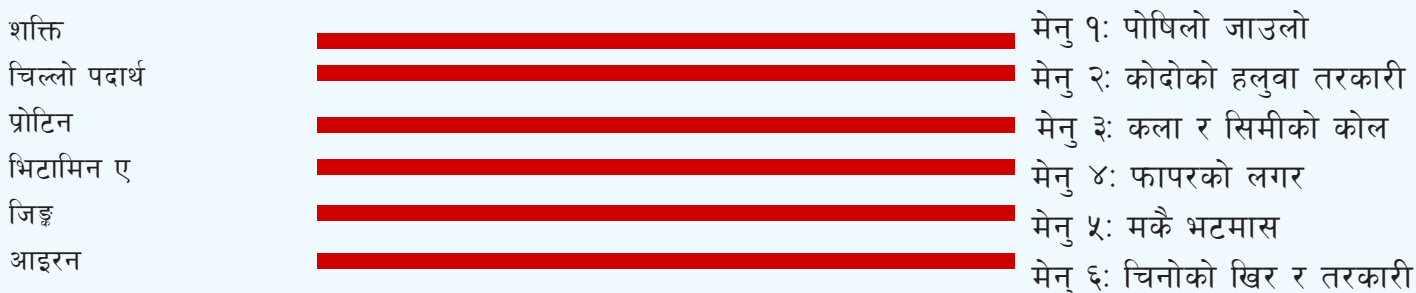
क्षेत्र: पश्चिम हिमाल (जुम्ला, हुम्ला, मुगु, डोल्पा, बझाङ, बाजुरा, दार्चुला)

उमेर समूह: ४-१२ वर्ष (प्रारम्भिक बाल विकासदेखि कक्षा ५ सम्म)

पोषण लक्ष्य: ३० प्रतिशत आरडिए



साजा समूहका वितरणहरू



मेनु १: पोषिलो जाउलो

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
ब्राउन चामल	50	6.5	176.5	0.26	3.97	0	0.84	0.51
रातो गहत	30	2.4	96.6	0.255	6.333	0	0.813	0
राजमा	40	4.6	138.4	0.52	9.16	0	1.232	2.04
हरियो कर्कलोको साग	50	2.5	28	0.75	1.95	428.25	0.41	5
सुर्यमुखीको तेल	3	0.465	27	3	0	0	0	0
खुर्पानी	60	1.8	31.8	0.18	0.6	0	0	1.32
जम्मा	233	18.265	498.3	4.965	22.013	428.25	3.295	8.87
			90%	55%	250%	286%	98%	167%

वैकल्पिक अन्नहरू: चामल, दलहन किडनी सिमी, तरकारीहरू: फापरको साग, सिस्तु फलफूल: सुन्तला

मेनु २: कोदोको हलुवा र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
कोदोको पिठो	70	7	225.4	0.84	5.39	0	1.771	34.37
ओखर	3	3.6	20.61	1.935	0.468	0	0.0882	0.0792
पिडालु	30	2.55	111.6	0.051	0.993	0	0.123	0.198
गाजर	40	2.8	19.12	0.08	0.36	142.52	0.1	0.412
केराउ	20	0.8	63.8	0.38	3.94	0	0.62	1.41
चिनी	5	0.5	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	5	0.775	45	5	0	0	0	0
जम्मा	173	18.025	505.43	8.286	11.156	142.52	2.7022	36.4692
			91%	93%	126%	95%	81%	683%

वैकल्पिक: अन्न: चामल, दलहन किडनी सिमी, तरकारीहरू: फापरको साग, सिस्तु, फलफुल: कागती, सुन्तला

मेनु ३: कला र सिमीको कोल

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



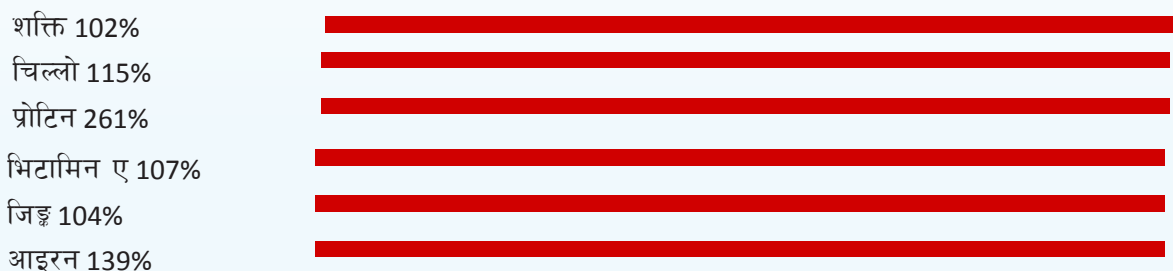
पोष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
रातो सिमी	5	0.55	6.05	0.005	0.175	0	0.025	0.25
खैरो भटमास	50	3	216	9.75	21.6	17.75	2.005	5.2
मासको दाल	20	2.2	69.4	0.28	4.8	0	0.6	0.76
रातो गहत	20	1.6	64.4	0.17	4.222	0	0.542	0
मकैको पिठो	30	1.35	108	1.17	2.76	7.62	0.42	0.72
बेथेको साग	40	2.4	12	0.16	1.48	192	0.392	1.68
सुर्यमुखीको तेल	3	0.465	27	3	0	0	0	0
स्याउ	80	4.4	47.2	0.4	0.16	0	0	0.528
जम्मा	248	15.965	550.05	14.935	35.197	217.37	3.984	9.138
			100%	165%	398%	145%	120%	170%

वैकल्पिक : अन्न फापरको पिठो, **दलहनहरु**: बक्कुला, चना, तरकारी चम्सुरको साग, **फलफूलहरु**: आरुबखडा, आरु

मेनु 8: फापरको लगर

पोष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पोष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
फापरको पिठो	30	5.7	93.9	0.39	1.83	0	0	1.68
गहुँको पिठो	50	2.5	170.5	0.85	6.05	1.2	1.425	2.45
राजमा	30	3.45	103.8	0.39	6.87	0	0.924	1.53
मासको दाल	30	3.3	104.1	0.42	7.2	0	0.9	1.14
पालुङ्गेको साग	40	2	10.4	0.28	0.8	101.6	0.184	0.456
हरियो धनियाको पात	10	0.5	4.4	0.06	0.33	57.65	0.068	0.142
सुर्यमुखीको तेल	8	1.24	72	8	0	0	0	0
जम्मा	198	18.69	559.1	10.39	23.08	160.45	3.501	7.398
			102%	115%	261%	107%	104%	139%

वैकल्पिक: अन्न कोदोको पिठो **तरकारी**: रायोको साग, **दलहन**: भटमास ।

मेनु ५: मकै भटमास र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति 97%

चिल्लो पदार्थ 168%

प्रोटिन 346%

भिटामिन ए 101%

जिङ्ग 110%

आइरन 262%

पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
सामग्री विवरण								
मकै सुकेको	60	2.4	205.2	2.16	6.66	4.5	1.362	1.98
खैरो भटमास	50	3	216	9.75	21.6	17.75	2.005	5.2
गुन्द्रुक (रायो)	5	1.5	0	0	0	6.335	0	4.715
आलु	40	1.2	38.8	0.04	0.64	0	0.112	0.184
गोलभेडा	20	1.4	4.2	0.02	0.26	7.06	0.024	0.14
प्याज	10	0.4	5.9	0.01	0.18	0	0.024	0.12
हरियो धनियाको पात	20	1	8.8	0.12	0.66	115.3	0.136	0.284
सुर्यमुखीको तेल	3	0.465	27	3	0	0	0	0
आरु	60	1.8	30	0.18	0.72	0	0	1.44
जम्मा	268	13.165	535.9	15.28	30.72	150.945	3.663	14.063
			97%	168%	346%	101%	110%	262%

वैकल्पिक: जरा तथा कन्दमुल: सखरखण्ड तरकारी: गाजर फलफूलहरु: स्याउ, नासपाती

मेनु ६: चिनोको खिर र तरकारी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति 87%

चिल्लो पदार्थ 88%

प्रोटीन 186%

भिटामिन ए 96%

जिङ्ग 100%

आइरन 134%

पौष्टिक वितरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
चिनो	40	5.6	151.2	1.688	4.4	0	0	1.2
भैसीको दूध	40	4.8	42	2.6	1.72	0	0.12	0.08
पिडालु	30	2.55	111.6	0.051	0.993	0	0.123	0.198
सुक्रेको हरियो केराउ	30	3.225	104.4	0.309	6.999	0	0.9299999	0.558
तोरीको साग	40	1.6	19.2	0.16	2.04	87.4	2.0932	5
हरियो धनियाको पात	10	0.5	4.4	0.06	0.33	57.65	0.068	0.142
चिनी	5	0.5	19.9	0	0.005	0	0	0
सुर्यमुखीको तेल	3	0.465	27	3	0	0	0	0
जम्मा	198	19.24	479.7	7.868	16.487	145.05	3.3342	7.178
			87%	88%	186%	96%	100%	134%

वैकल्पिक: अन्न ब्राउन चामल तरकारी: कर्कलो फलफुल: सुन्तला

विश्व खाद्य कार्यक्रमको प्राविधिक सहयोग अमेरिकी सरकार कृषि विभागको
आर्थिक सहयोगमा तयार गरिएको

