



आठविसकोट नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
(शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा)

आठविसकोट, रुकुम (पश्चिम)
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

सम्पर्क नं.

१७४८५८३१३८
९८६८२९४३९०

Website:

www.aathbiskotmun.gov.np

पत्र संख्या: २०७७/०७८

चलानी नम्बर : १८९२

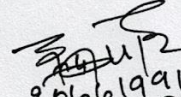
मिति: २०७७/११/१३

विषय:- दिवा खाजा तालिका सम्बन्धमा।

श्री सामुदायिक विद्यालय (वा.वि.के.-कक्षा ५) सबै

आठविसकोट नगरपालिका (रुकुम पश्चिम)

प्रस्तुत विषयमा यस नगरपालिका अन्तर्गत सञ्चालित प्रारम्भिक बालविकास देखि कक्षा ५ सम्म अध्ययनरत बाल बालिकाहरूका लागि दिवा खाजा कार्यक्रम कार्यान्वयन सहजिकरणका लागि शिक्षा तथा मानवस्रोत विकास केन्द्र सानोठिमी, भक्तपुरबाट प्रकाशित दिवा खाजा मेनु तालिका यसै पत्रका साथ संलग्न छ। मेनु तालिका अध्ययन गरी सोही अनुसारको पोषण सामग्री विद्यालयमा व्यवस्था मिलाई कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्नुहुन अनुरोध छ।


२०७७/११/१३
इन्द्रबहादुर विष्ट
शिक्षा अधिकृत

बोधार्थ:-

श्री सुचना प्रविधि शाखा:- सुचना केन्द्रमा अपलोड गरिदिनु हुन।

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

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
जिङ्ग
आइरन



खाजा समूहका विवरणहरू

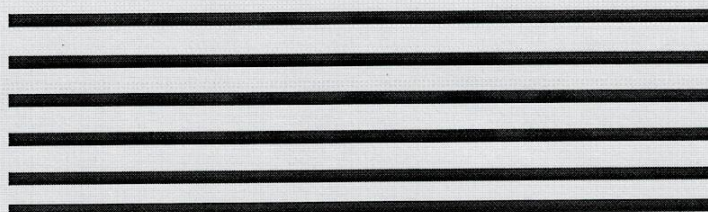
मेनु १: पोषिलो जाउलो
मेनु २: फापरको रोटी
मेनु ३: मकैको खिर
मेनु ४: क्वाटी
मेनु ५: ढिडो
मेनु ६: कोदोको पुवा

मेनु १: पोषिलो जाउलो

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति 100%
चिल्लो पदार्थ 151%
प्रोटीन 385%
भिटामिन ए 135%
जिङ्ग 117%
आइरन 153%



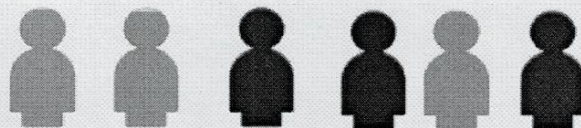
पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
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
सूर्यमुखीको 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%

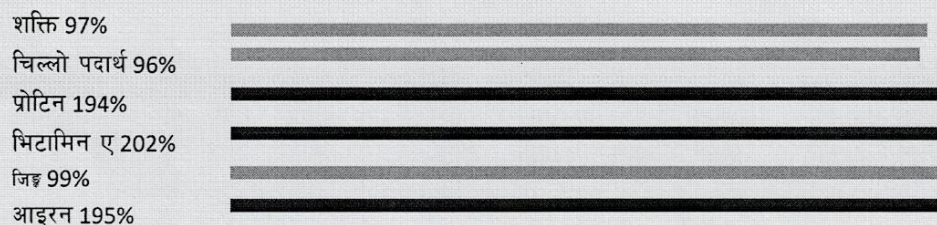
वैकल्पिक: तरकारीहरू: पालुङ्को साग, बेथे, फर्सीको मुन्टा। जरा र कन्दमुलहरू: सखरखण्ड, तरुल दलहन/कोसेबालीहरू: सिमी, चना फलफुल नासपाती।

मेनु १: फापरको रोटी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटामिन ए जिङ्ग आइरन



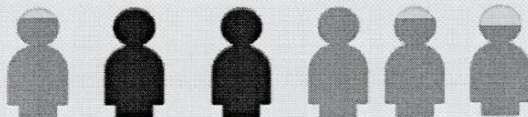
पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
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%

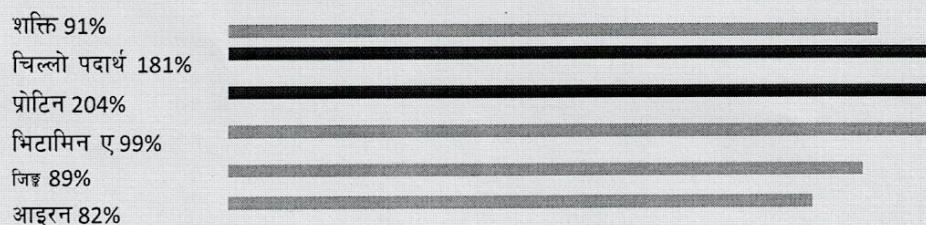
वैकल्पिक अन्नहरू: गहुँको पिठो जरा तथा कन्दमुलहरू आलु, तरुल तरकारीहरू: पालुङ्गो साग, बेथे

मेनु ३: मकैको खिर

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटामिन ए जिङ्ग आइरन



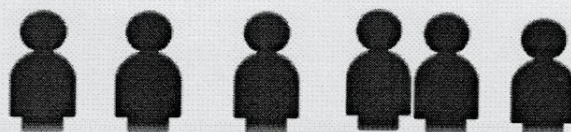
पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
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
सूर्यमुखीको 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: क्वाटी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति चिल्लो पदार्थ प्रोटीन भिटामिन ए जिङ्ग आइरन

शक्ति 106%

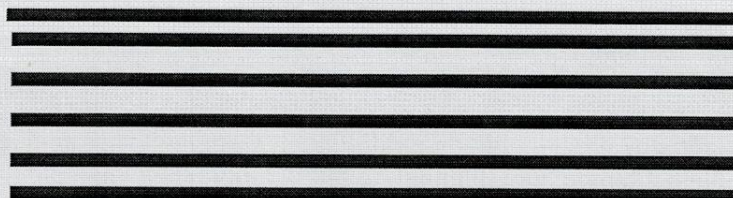
चिल्लो पदार्थ 146%

प्रोटीन 320%

भिटामिन ए 119%

जिङ्ग 105%

आइरन 142%



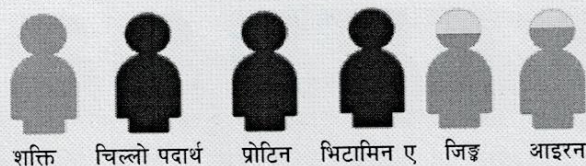
पौष्टिक विवरण (प्रति बालबालिका)

Name	Weight	Total cost	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	Zinc	Iron
सामग्री विवरण	ग्राम	रु	kcal	g	g	mcg	mg	mg
भटमास 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
सूर्यमुखीको 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: पालुङ्गोको साग, बेथे, लट्टुको साग फलफुलहरू कागती

मेनु ५: टिडो

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



शक्ति 100%

चिल्लो पदार्थ 165%

प्रोटीन 201%

भिटामिन ए (146%)

जिङ्क 79%

आइरन 84%

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)



शक्ति 97%

चिल्लो पदार्थ Fat 135%

प्रोटीन 130%

भिटामिन ए 183%

जिङ्ग 82%

आइरन 92%

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%

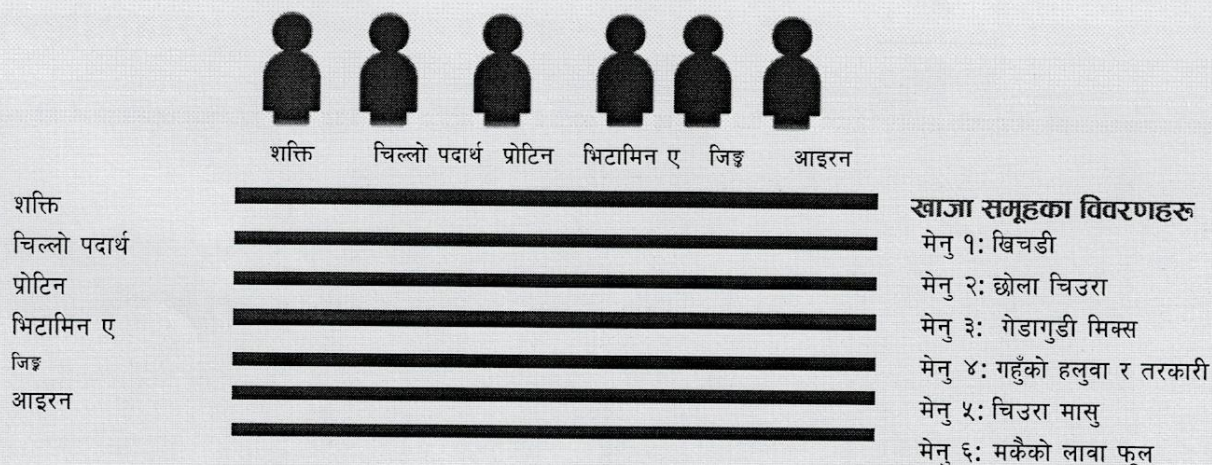
वैकल्पिक अन्न: मकैको पिठो जरा तथा कन्दमुलहरु: पिडालु, आलु दलहन: सिमी

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)

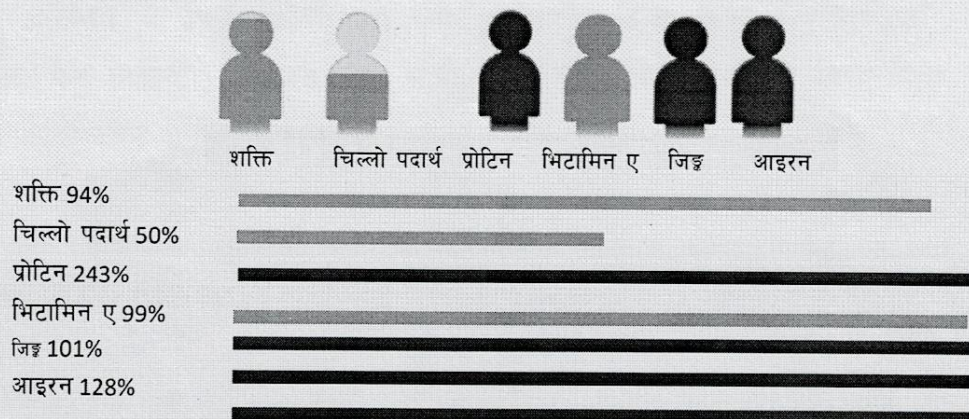
पोषण लक्ष्य: ३० प्रतिशत आरडिए

साप्ताहिक पोषण सारांश



१. खिचडी

पौष्टिक सारांश (प्रति बालबालिका)



पौष्टिक विवरण (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
सूर्यमुखी 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