क्षेत्रगत दिवा खाजा मेनु तालिका

क्षेत्रः सिद्धिचरण नगरपालिका, ओखलढुङ्गा

मेनु- १ (पोषिलो जाउलो) प्रति वालवालिका (बार -१)

Name	Weight	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	zinc	Iron
सामाग्री	ग्राम	kcal	g	g	mcg	mG	mg
चामल	६०						
गेडागुडी	४०						
साग	४५						
घ्यु	२०						
अन्य	१०						
जम्मा	१७५						

मेनु- २ (रोटी तरकारी) प्रति वालवालिका (बार-२)

Name	Weight	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	zinc	Iron
सामाग्री	ग्राम	kcal	g	g	mcg	mG	mg
पिठो	५०						
घ्यु	२०						
आलु	२०						
गेडागुडी	४०						
सागहरु	३०						
अन्य	१०						
जम्मा	१७०	0	0	0	0	0	0

मेनु- ३ (समसा/पुरी तरकारी) प्रति वालवालिका (बार-३)

Name	Weight	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	zinc	Iron
सामाग्री	ग्राम	kcal	g	g	mcg	mG	mg
पिठो	५०						
गेडागुडी	४०						
आलु	२०						
धनिया	३०						
घ्यु /तेल	२०						
अन्य	१०						
जम्मा	१७०	0	0	0	0	0	0

क्षेत्रः सिद्धिचरण नगरपालिका, ओखलढुङ्गा

मेनु- ४ (हलुवा/फलफूल) प्रति वालवालिका (बार-४)

Name	Weight	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	zinc	Iron
सामाग्री	ग्राम	kcal	g	g	mcg	mG	mg
पिठो	५०						
गेडागुडी	४०						
बदाम	२०						
फलफूल	४०						
घ्यु/तेल	२०						
अन्य	१०						
जम्मा	१८०	0	0	0	0	0	0

मेनु- ५ (अण्डा फ्राइ राइस) प्रति वालवालिका (बार-५)

Name	Weight	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	zinc	Iron
सामाग्री	ग्राम	kcal	g	g	mcg	mG	mg
चामल	६०						
गेडागुडी	४०						
अण्डा	३०						
काउली बन्दा	३०						
घ्यु/तेल	१०						
अन्य	१०						
जम्मा	१८०	0	0	0	0	0	0

मेनु- ६ (मकै भटमास/सातु र मोही) प्रति वालवालिका (अतिरिक्त-१)

Name	Weight	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	zinc	Iron
सामाग्री	ग्राम	kcal	g	g	mcg	mG	mg
मकै	५०						
मोही	३०						
भटमास	४०						
फलफूल	३०						
अन्य	२०						
जम्मा	१७०	0	0	0	0	0	0

क्षेत्रगत दिवा खाजा मेनु तालिका

क्षेत्रः सिद्धिचरण नगरपालिका, ओखलढुङ्गा

मेनु- ७(झ्वाटी/फाल्की मकै) प्रति बालबालिका (अतिरिक्त-२)

Name	Weight	Energy	Fat	Protein	Vitamin A	zinc	Iron
सामाग्री विवरण	ग्राम	kcal	g	g	mcg	mG	mg
मकै	५०						
घ्यु/तेल	२०						
सिमी/केराउ/ चना	४०						
साग	३०						
मासु	३०						
अन्य	१०						
जम्मा	१८०	0	0	0	0	0	0