

## ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾ ਵਾਸਤੇ

ਸੋਮਵਾਰ	:	ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀ, ਖੀਰ	(ੳ)
ਮੰਗਲਵਾਰ	:	ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ	(ਅ)
ਬੁੱਧਵਾਰ	:	ਆਟੇ ਦਾ ਹਲਵਾ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ	(ੲ)
ਵੀਰਵਾਰ	:	ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ	(ਸ)
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	:	ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ	(ਹ)
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	:	ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ	(ਕ)

ਉਪਰੋਕਤ ਮੀਨੂੰ ਦੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਕਲੋਰੀਫਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋ

### (ੳ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	100	341	12.1
2	ਸਬਜ਼ੀ	50	50	0.5
3	ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਮਸਾਲਾ	25	12.5	0.3
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>180</b>	<b>448.5</b>	<b>12.09</b>

### (ਅ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	100	346	6.8
2	ਦਾਲ	20	70	5.0
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	10	5	0.12
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>135</b>	<b>466</b>	<b>11.92</b>

### (ੲ) ਆਟੇ ਦਾ ਹਲਵਾ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	100	341	12.1
2	ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ	20	114	5.2
3	ਚੀਨੀ	20	80	0
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	08	72	0
5	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>148</b>	<b>607</b>	<b>17.3</b>

(ਸ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	100	346	6.8
2	ਬੇਸਣ	20	72	3.8
3	ਦਹੀਂ	120	17	1.2
4	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	50	25	0.6
5	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
6	ਲੂਣ ਵਗੈਰਾ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ	0	0
7	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>295</b>	<b>505</b>	<b>12.4</b>

(ਹ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	100	341	12.10
2	ਦਾਲ	20	70	5.00
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	10	5	0.12
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>135</b>	<b>461</b>	<b>17.22</b>

(ਕ) ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	100	346	6.8
2	ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਦਾਣੇ	25	115	5.6
3	ਗੁੜ	20	80	0
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	6	50	0
5	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	151	591	12.4

ਲੜੀ ਨੰ.	ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾ ਵਾਸਤੇ	ਨਾਰਮ	ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
1	ਐਨਰਜੀ	450 ਕਿ. ਕੈਲ.	250 ਤੋਂ 400
2	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	12 ਗ੍ਰਾਮ	10 ਤੋਂ 15

ਅਪਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾ ਵਾਸਤੇ

ਸੋਮਵਾਰ	:	ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸ਼ਬਜੀ, ਖੀਰ	(ੳ)
ਮੰਗਲਵਾਰ	:	ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ	(ਅ)
ਬੁੱਧਵਾਰ	:	ਆਟੇ ਦਾ ਹਲਵਾ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ	(ੲ)
ਵੀਰਵਾਰ	:	ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ	(ਸ)
ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ	:	ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ	(ਹ)
ਸ਼ਨਿੱਚਰਵਾਰ	:	ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ	(ਕ)

ਉਪਰੋਕਤ ਮੀਨੂੰ ਦੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਕਲੋਰੀਫਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਿਕ ਵੈਲਯੂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:-

(ੳ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸ਼ਬਜੀ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	150	511.50	18.15
2	ਸ਼ਬਜੀ	75	70	1.0
3	ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਮਸਾਲਾ	40	22.5	0.48
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	67.5	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>272.5</b>	<b>671.5</b>	<b>19.63</b>

(ਅ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	150	517.5	10.2
2	ਦਾਲ	30	105	7.5
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	15	7.5	0.18
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	67.5	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>202.5</b>	<b>697.5</b>	<b>17.8</b>

(ੲ) ਆਟੇ ਦਾ ਹਲਵਾ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ

ਲੜੀ	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ	ਐਨਰਜੀ	ਪ੍ਰੋਟੀਨ
-----	---------------	--------------	-------	---------

ਨੰ.		ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	(ਕਿ.ਕੈਲ.)	(ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	150	511.5	18.15
2	ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ	30	100	7.2
3	ਚੀਨੀ	30	120	0
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	90	0
5	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>217.5</b>	<b>821.5</b>	<b>25.35</b>

(ਸ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	150	517.50	10.2
2	ਬੇਸਣ	35	111.6	6.5
3	ਦਹੀਂ	150	22	2.5
4	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	60	25	0.75
5	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	67.5	0
6	ਲੂਣ ਵਗੈਰਾ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ	0	0
7	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>402.5</b>	<b>743.60</b>	<b>19.95</b>

(ਹ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਕਣਕ	150	511.50	18.15
2	ਦਾਲ	30	100	7.2
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	20	10	0.24
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	67.5	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>207.5</b>	<b>689</b>	<b>25.59</b>

(ਕ) ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	150	517.50	10.2
2	ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਦਾਣੇ	25	115	5.6
3	ਗੁੜ	20	80	0
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	6	50	0
5	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	201	762.5	15.8

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਪਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾ ਵਾਸਤੇ	ਨਾਰਮ	ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
1	ਐਨਰਜੀ	700 ਕਿ. ਕੈਲ.	500 ਤੋਂ 650
2	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	20 ਗ੍ਰਾਮ	15 ਤੋਂ 22.5