

## ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸ 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 ਪ੍ਰੋਟੀਨਿਕ ਵੈਲਯੂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:-

### (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	100	3.5
3	ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਮਸਾਲਾ	50	25	0.6
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>205</b>	<b>511</b>	<b>16.2</b>

### (ਅ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਦਾਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	100	346	6.4
2	ਦਾਲ	20	70	5.0
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	50	25	0.6
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>175</b>	<b>486</b>	<b>12.0</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	6.4
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>12.0</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	50	25	0.60
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>175</b>	<b>481</b>	<b>17.70</b>

(ਕ) ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਨਾਜ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	100	346	6.4
2	ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਦਾਣੇ	25	115	5.6
3	ਗੁੜ	20	80	0
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	6	50	0
5	ਬਾਲਣ	0	0	0
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>151</b>	<b>591</b>	<b>12.0</b>

ਲੜੀ ਨੰ.	ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾ ਵਾਸਤੇ	ਨਾਰਮ	ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
1	ਐਨਰਜੀ	450 ਕਿ. ਕੈਲ.	451 ਤੋਂ 607
2	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	12 ਗ੍ਰਾਮ	12 ਤੋਂ 17.70

## 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	150	5.25
3	ਪਿਆਜ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਮਸਾਲਾ	75	37.5	0.9
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>307.5</b>	<b>766.50</b>	<b>24.3</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	75	37.5	0.9
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>262.50</b>	<b>727.5</b>	<b>18.6</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	150	511.5	18.15
2	ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ	30	171	7.8
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>892.5</b>	<b>25.95</b>

(ਸ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ

ਲੜੀ ਨੰ.	ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ	ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)	ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)
1	ਚਾਵਲ	150	519	9.6
2	ਬੇਸਣ	35	126	6.5
3	ਦਹੀਂ	150	22	1.5
4	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	60	30	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>764.50</b>	<b>18.35</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	105	7.5
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	75	37.5	0.9
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>262.5</b>	<b>721.5</b>	<b>26.5</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
	<b>ਕੁਲ ਜੋੜ</b>	<b>201</b>	<b>762.5</b>	<b>15.8</b>

ਲੜੀ ਨੰ.	ਅਪਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾ ਵਾਸਤੇ	ਨਾਰਮ	ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
1	ਐਨਰਜੀ	700 ਕਿ. ਕੈਲ.	451 ਤੋਂ 607
2	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	20 ਗ੍ਰਾਮ	18.3 ਤੋਂ 25.35