

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾ ਵਾਸਤੇ

ਸੋਮਵਾਰ	: ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਸਬਜ਼ੀ	(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	50	0.5
3	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	25	14.06	0.3
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	45	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	182.5	450.06	12.9

(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
	ਕੁਲ ਜੋੜ	135	466	11.92

(ੲ) ਆਟੇ ਦਾ ਹਲਵਾ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	<u>ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ</u>	<u>ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>	<u>ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)</u>	<u>ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>
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
	ਕੁਲ ਜੋੜ	148	607	17.3

(ਸ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	<u>ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ</u>	<u>ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>	<u>ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)</u>	<u>ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>
1	ਚਾਵਲ	100	346	6.8
2	ਬੇਸਣ	20	72	3.8
3	ਦਹੀਂ	120	17	1.2
4	ਪਿਆਜ ਵਗੈਰਾ	40	20	0.4
5	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	5	45	0
6	ਲੂਣ ਵਗੈਰਾ	ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ	0	0
7	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	285	500	12.2

(ਹ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	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
	ਕੁਲ ਜੋੜ	135	461	17.22

(ਕ) ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	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

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	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 ਕਲਾਸ ਵਾਸਤੇ

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

ਉਪਰੋਕਤ ਮੀਨੂੰ ਦੀਆਂ ਆਈਟਮਾਂ ਦੀ ਕਲੋਰੀਫਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਿਕ ਵੈਲਜ਼ 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 ਵਗੈਰਾ	35	19.6	0.42
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	67.5	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲ'ੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	267.5	668.6	19.57

(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
	ਕੁਲ ਜੋੜ	202.5	697.5	17.8

(ੲ) ਆਟੇ ਦਾ ਹਲਵਾ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	<u>ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ</u>	<u>ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>	<u>ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)</u>	<u>ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>
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
	ਕੁਲ ਜੋੜ	217.5	821.5	25.35

(ੳ) ਚਾਵਲ ਅਤੇ ਕੜੀ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	<u>ਖਾਣੇ ਦੀ ਵੰਨਗੀ</u>	<u>ਕੱਚੇ ਅਨਾਜ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>	<u>ਐਨਰਜੀ (ਕਿ.ਕੈਲ.)</u>	<u>ਪ੍ਰੋਟੀਨ (ਗ੍ਰਾਮ)</u>
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
	ਕੁਲ ਜੋੜ	402.5	743.60	19.95

(ਹ) ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਦਾਲ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	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	10	5	0.12
4	ਰਿਫਾਈਂਡ ਆਇਲ	7.5	67.5	0
5	ਲੂਣ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ	(ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ)	0	0
6	ਬਾਲਣ	0	0	0
	ਕੁਲ ਜੋੜ	197.5	684	25.47

(ਕ) ਮਿੱਠੇ ਚਾਵਲ

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	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

<u>ਲੜੀ ਨੰ.</u>	ਅਪਰ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕਲਾਸਾ ਵਾਸਤੇ	ਨਾਰਮ	ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
1	ਐਨਰਜੀ	700 ਕਿ. ਕੈਲ.	500 ਤੋਂ 600
2	ਪ੍ਰੋਟੀਨ	20 ਗ੍ਰਾਮ	15 ਤੋਂ 22.5

ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੋਟ: ਰਾਜ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖੀਰ ਮਿਡ-ਡੇ-ਮੀਲ ਦੇ ਮੀਨੂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।