



धनगढीमाई नगरपालिका
Dhangadhimai Municipality
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
Office of The Municipal Executive

प.सं.(Letter No.): २०८०/०८१

च.नं.(Ref.No.): ६२

धनगढी, सिरहा, मधेश प्रदेश, नेपाल
Dhangadhi, Siraha, Madhesh Province, Nepal

(शिक्षा, युवा तथा खेलकुद शाखा)

www.dhangadhimaimun.gov.np
dhangadhimaimun@gmail.com
edu.dhangadhimaimun@gmail.com
०३३-४४२३८, ०३३४४२७१

मिति:-२०८०/०६/०८

विषय:- दिवा खाजा सञ्चालन गर्ने सम्बन्धमा ।

श्री सबै सामुदायिक, धार्मिक विद्यालयहरु तथा बालविकास केन्द्रहरु,
धनगढीमाई नगरपालिका धनगढी, सिरहा ।

प्रस्तुत विषयमा यस धनगढीमाई नगरपालिकाको आ.व.२०८०/०८१ मा सशर्त अनुदानको स्वीकृत दिवा खाजा कार्यक्रम अन्तर्गत प्रारम्भिक बालविकास कक्षा देखि कक्षा ५ (०-५) सम्म अध्ययनरत बालबालिकाहरुका लागि दिवा खाजा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने प्रावधान अनुसार मिति २०८०/०६/१० गते देखि दिवा खाजा सञ्चालन गरी सोको जानकारी तपसिल बमोजिमको कागजातहरु सहित मिति २०८०/०६/२० गते भित्र यस नगरपालिकाको कार्यालयमा जानकारी गराउनु हुन अनुरोध छ ।

तपसिल:

१. दिवा खाजा सञ्चालन गर्ने वि.व्य.स.को निर्णयको प्रमाणित प्रतिलिपि ।
२. वि.व्य.स.आमा समूह गठन गरेको निर्णयको प्रमाणित प्रतिलिपि ।
३. आमा समूहको दिवा खाजा सञ्चालन सम्बन्धि बैठकको निर्णयको प्रमाणित प्रतिलिपि ।
४. विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७ बमोजिम सप्ताहिक खाजा तालिका
५. कक्षा (०-५) सम्म नियमित उपस्थित विद्यार्थीहरुको औषत कक्षागत विवरण ।

नोट:

- विद्यालयमा चाँउचाँउ, विस्कुट लगायत प्याकेटमा आउने कुनै पनि किसिमको जंक फूड दिवा खाजाको रुपमा प्रयोग गर्न पाइने छैन ।
- खाजा व्यवस्थापन तथा साप्ताहिक खाजा तालिकाको लागि आवश्यक मेनु यसै पत्र साथ संलग्न गरिएको छ । सोही अनुसार तालिका बनाउनु हुन अनुरोध छ ।
- तोकिएको म्यादभित्र तपसिलमा उल्लेखित कागजातहरु पेश नगर्ने विद्यालयहरुको हकमा दिवा खाजा वापको रकम निकास नहुने समेत जानकारी गराइन्छ ।

अवगतार्थ:

श्री नगर प्रमुख ज्यू, धनगढीमाई नगरपालिका, सिरहा ।

श्री नगर उप प्रमुख ज्यू, धनगढीमाई नगरपालिका, सिरहा ।


नगर प्रशासकीय अधिकृत

क्षेत्र: पूर्वि तराई सेट १

सप्तरी, सिरहा, धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही, रौतहट, बारा, र पर्सा

मेनु १: खिचडी 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
चामल	६०	३.६	२०७	४.०८	०.३	०	०.७२६	०.४२
कालो दाल	५०	५.५	१७३.५	१२	०.७	०	१.५	१.९
भिण्डी	३०	०.९	३९.६	०.८७	०.०९	९१.५	०.४४१	२.९१
केराउ	२०	२.१५	६३.८	३.९४	०.३८	०	०.६२	१.४१
हरियो धनियाको पात	१०	०.५	४.४	०.३३	०.०६	५७.६५	०.०६८	०.१४२
आलु	१०	०.३	९.७	०.१६	०.०१	०	०.०२८	०.०४६
सूर्यमुखी तेल	३	०.४८	२७	०	३	०	०	०
जम्मा	१८३	१३.४३	५२५	२१.३८	४.५४	१४९.१५	३.३८३	६.८२८
			९४%	२४३%	५०%	९९%	१०१%	१२८%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: पिँडालु, तरुल

तरकारी: लट्टे र बाबरी

फलफूल: कागती, मेवा

मेनु २: छोला चिउरा 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
चिउरा	६०	३	२०७.६	०.७२	३.९६	०	०.८९४	१२
चनाको दाल	६०	६.३	२२३.२	३.३६	१२.४८	०	२.१९	३.१८
गाजर	१०	०.५	४.७८	०.०२	०.०९	३५.६३	०.०२५	०.१०३
हरियो धनियाको पात	५	०.२५	२.२	०.०३	०.१६५	२८.८२५	०.०३४	०.०७०९
लट्टे	२०	०.६	९	०.१	०.८	९२	०.१७२	०.६९८

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
केरा	३०	२.४	३४.८	०.०९	०.३६	०	०.०४५	०.१११
जम्मा	१८८	१३.५३	५०८.५८	७.३२	१७.८५५	१५६.४६	३.३६	१६.१६३
			९९%	८०%	२०२%	१०४%	१००%	३०३%

वैकल्पिक:

तरकारी: रायोको साग, पालुङ्गो, कर्कलो, चम्सुर

फलफूल: कटहर, आँप

मेनु ३: गेडागूडी मिक्स 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 खैरो	५०	५	२१६	९.७५	२१६	१७७५	२.००५	५.२
हरियो केराउ	१०	०.४५	३२.३	०.१	२.४१	१.२	०.३५७	०.८६
बकुल्ला	२०	१.२	६५.६	०.२४	५	०	०.१२२	०.८४
रातो सिमी	१०	१.१५	१२.१	०.०१	०.३५	०	०.०५	०.५
गहुँको पिठो	३०	१.५	१०२.३	०.५१	३.६३	०.७२	०.८५५	१.४७
कर्कलोको साग	२०	१	११.२	०.३	०.७८	१७१.३	०.१६४	२
पिँडालु	३०	१.२	१११.६	०.०५१	०.९९३	०	०.१२३	०.१९८
सूर्यमुखीको तेल	२	०.३२	१८	२	०	०	०	०
जम्मा	१७२	११.८२	५६९.१	१२.९६१	३४.७६३	१९०.९७	३.६७६	११.०६८
			१०२%	१४४%	३९२%	१२७%	११०%	२०७%

वैकल्पिक:

जरा तथा कन्दमुल: आलु, तरुल

तरकारी: पालुङ्गो, लहै

फलफूल: कागती

मेनु ४: गहुँको हलुवा र तरकारी

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
गहुँको पिठो	६०	३	२१६	२.३४	५.५२	१५.२४	०.८४	१.४४
वनतरुल	३०	२.५५	३३	०.०९	०.७५	२.४	०.०९३	०.३
भुटेको बदाम	२०	३	११४	७.९६	५.२४	०	०	०.६२
चनाको दाल	३०	३.१५	१११.६	१.६८	६.२४	०	१.०९५	१.५९
रायोको साग	४०	१.६	१३.६	०.२४	१.६	८७.४	०.२७२	६.५२
हरियो धनियाको पात	१०	०.५	४.४	०.०६	०.३३	५७.६५	०.०६८	०.१४२
चिनी	५	०.३८५	१९.९	०	०.००५	०	०	०
सूर्यमुखीको तेल	५	०.८	४५	५	०	०	०	०
जम्मा	२००	१४.९८५	५५७.५	१७.३७	१९.६८५	१६२.६९	२.३६८	१०.६१२
			१०१%	१९४%	२२२%	१०८%	७१%	२००%

वैकल्पिक:

अन्न: मकैको पिठो

जरा तथा कन्दमुल: सखरखण्ड

तरकारी: पालुङ्गो, लट्टे, वेथे

फलफूल: मेवा

मेनु ५: कुखुराको मासु र चिउरा

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
चिउरा	६०	३	२०७.६	०.७२	३.९६	०	०.८९४	१२
कुखुराको मासु*	३०	९	३७.४	३.५२	३.७६	०	०.३५४	०.६
गाजर	३०	१.५	१४.३४	०.०६	०.२७	१०६.८९	०.०७५	०.३०९
हरियो धनियाको पात	१०	०.५	४.४	०.०६	०.३३	५७.६५	०.०६८	०.१४२

विद्यालय दिवा खाजा व्यवस्थापन सहयोगी पुस्तिका २०७७

केराउ	३०	३.२२५	९५.७	०.५७	५.९९	०	०.९२९९	२.९९५
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१६३	१७.७	३८६.४४	७.९३	१४.२३	१६४.५४	२.३२९	१५.९६६
			७०%	८८%	१६९%	१०९%	७०%	२८५%

वैकल्पिक:

तरकारी: मुला, काउली, स्कुस

फलफूल: कागती

*साकाहारीका लागि मासुको विकल्प पनि

मेनु ६: भुटेको मकै र तरकारी 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
मुरली मकै	५०	५	१८६	२.१५५	६.०५	०	०	०
खैरो भटमास	४०	४	१७२.८	७.८	१७.२८	१४.२	१.६०४	४.९६
हरियो मटर (केराउ)	३०	३.२२५	१०४.४	०.३०९	६.९९९	०	०.९२९९	०.५५८
हरियो धनियाको पात	२०	१	८.८	०.१२	०.६६	११५.३	०.१३६	०.२८४
सूर्यमुखीको तेल	३	०.४८	२७	३	०	०	०	०
जम्मा	१४३	१३.७०५	४९९	१३.३८४	३०.९८९	१२९.५	२.६७	५.००२
			९९%	१४८%	३४९%	८६%	८०%	९३%

वैकल्पिक:

तरकारी: गुन्द्रुक र बाबरी (पुदिना)

फलफूल: आँप, केरा