

සතියේ දින පහ සඳහා ආහාර ආකෘති සාරාංශය

දිනය	ආහාර වට්ටෝරුව	ප්‍රමාණය පිසීමට පෙර	පිසූ පසු ප්‍රමාණය
පළමු දිනය	<ul style="list-style-type: none"> • බත් • පරිප්පු • එළවළු • පලා වර්ග • මාළු • දේශීය පලතුරක් 	75/100g 20g 30g 30g 30g 50g	කෝප්ප 1 ½ක් 2 ½ මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 2 ගිනි පෙට්ටි 2 ප්‍රමාණය කැල්ලක්, ගෙඩි කිහිපයක්
දෙවන දිනය	<ul style="list-style-type: none"> • බත් • පරිප්පු • එළවළු • පලා වර්ග • බිත්තර • දේශීය පලතුරක් 	75/100g 20g 30g 30g 50g 50g	කෝප්ප 1 ½ක් 2 ½ මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 2 1ක් කැල්ලක්, ගෙඩි කිහිපයක්
තුන්වන දිනය	<ul style="list-style-type: none"> • බත් • පරිප්පු • එළවළු • පලා වර්ග • හාල්මැස්සෝ/කරවල • දේශීය පලතුරක් 	75/100g 20g 30g 30g 20g 50g	කෝප්ප 1 ½ක් 2 ½ මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 2 10ක් පමණ කැල්ලක්, ගෙඩි කිහිපයක්
හතරවන දිනය	<ul style="list-style-type: none"> • බත් • පරිප්පු • එළවළු • පලා වර්ග • මස්/බිත්තර/හාල්මැස්සෝ • දේශීය පලතුරක් 	75/100g 20g 30g 30g 15g/50g/20g 50g	කෝප්ප 1 ½ක් 2 ½ මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 2 අභලක කැබලි 2ක්/1ක්/10ක් පමණ කැල්ලක්, ගෙඩි කිහිපයක්
පස්වන දිනය	<ul style="list-style-type: none"> • බත් • පරිප්පු • එළවළු • පලා වර්ග • මාළු/බිත්තර/කරවල • දේශීය පලතුරක් 	75/100g 20g 30g 30g 30g/50g/20g 50g	කෝප්ප 1 ½ක් 2 ½ මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 2 මේස හැඳි 2 ගිනි පෙට්ටි 2 ප්‍රමාණය/1ක් කැල්ලක්, ගෙඩි කිහිපයක්

සකස් කිරීමට සුදුසු ආහාර වට්ටෝරු -

දිනය	වට්ටෝරු 01	වට්ටෝරු 02	වට්ටෝරු 03
පළමු දිනය	බත්, තෙම්පරාදු පරිප්පු ව්‍යාංජනය, එළවළු ව්‍යාංජනය (කිරට), මැල්ලුම, මාළු / ටින් මාළු / මිරිදිය මාළු/ මුහුදු ආහාර සහ ඕනෑම පලතුරක්	එළවළු සහ මූරුංගා හෝ තෙම්පරාදු කර ගත් කතුරුමූරුංගා කොළ සමඟ මිශ්‍ර කළ ප්‍රයිඩ් රයිස්, තෙම්පරාදු මුංඇට ව්‍යාංජනය, මාළු ව්‍යාංජනය සහ ඕනෑම පලතුරක්	තක්කාලි බත්, කඩල/කවිපි ව්‍යාංජනය, තෙම්පරාදු කළ කංකුං, මාළු / ටින් මාළු / මිරිදිය මාළු / මුහුදු ආහාර/ මස්කරිය සහ ඕනෑම පලතුරක්
දෙවන දිනය	බත්, තෙම්පරාදු මුංඇට ව්‍යාංජනය, එළවළු ව්‍යාංජනය, මැල්ලුම හෝ ගොටුකොළ / අසමෝදගම් කොළ / අඟුණ කොළ / පැණන් කොළ මිශ්‍ර සම්බෝල තැම්බූ බිත්තර සහ ඕනෑම පලතුරක් හෝ මී කිරි	කහ බත්, පරිප්පු ව්‍යාංජනය එළවළු ව්‍යාංජනය, එළවළු සලාද, තෙම්පරාදු මුගුණුවැන්න කංකුං හෝ ගොටුකොළ සම්බල්, තම්බන ලද බිත්තර සහ ඕනෑම පලතුරක්	ප්‍රයිඩ් රයිස්, කඩල/පරිප්පු ව්‍යාංජනය, එළවළු ව්‍යාංජනය, එළවළු සලාද, තෙම්පරාදු මුගුණුවැන්න කංකුං හෝ ගොටුකොළ සම්බල්, තැම්බූ බිත්තර සහ ඕනෑම පලතුරක්
තුන්වන දිනය	බත්, සාම්බාරු සමඟ පරිප්පු එළවළු 2ක් සහ පලා වර්ගයක් (බටු, බෝංචි, මූරුංගා, වට්ටක්කා, වටානා, මෑ කරල්, කරට්ටි) හාල්මැස්සෝ / කුනිස්සෝ, පොල් මැල්ලුම, පපඩම් සහ ඕනෑම පලතුරක්	තෝසේ (සහල්, උළු සහ හෝ කොල්ලු මිශ්‍රණය), සාම්බාරු සමඟ කඩල, එළවළු 2ක් සහ පලා වර්ගයක් (බටු, බෝංචි, මූරුංගා, වට්ටක්කා, වටානා, මෑ කරල්, කරට්ටි), හාල්මැස්සෝ/කුනිස්සෝ, පපඩම් සහ ඕනෑම පලතුරක්	බත්, කඩල/කවිපි ව්‍යාංජනය, එළවළු 2ක් සහ පලා වර්ගයක් (කැරට්, ගෝවා, බණ්ඩක්කා, වටානා, මෑ කරල්, වම්බටු) හාල්මැස්සෝ/කුනිස්සෝ, පොල් මැල්ලුම, පපඩම් සහ ඕනෑම පලතුරක්
හතරවන දිනය	බත්, මුංඇට ව්‍යාංජනය, බටු / බණ්ඩක්කා / අළු කෙසෙල්, ගෝවා, තෙම්පරාදු කෙසෙල් මුච්ච සහ මස්/බිත්තර, මිශ්‍ර පලා වර්ගයක් සහ ඕනෑම පලතුරක්	බත්, පරිප්පු ව්‍යාංජනය, මස්/බිත්තර, මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යාංජනය, පලා මැල්ලුම සහ ඕනෑම පලතුරක් හෝ මුං ඇට කිරිබත්/කිරිබත්, මාළු/මස්, මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යාංජනය, වඩේ, පලතුරක්	බත්, කවිපි ව්‍යාංජනය, මස්/බිත්තර, මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යාංජනය, පලා මැල්ලුම සහ ඕනෑම පලතුරක්
පස්වන දිනය	කහ බත්, පරිප්පු, මිශ්‍ර එළවළු, මස්/බිත්තර, කලවම් පලා මැල්ලුම, ඕනෑම පලතුරක්	බත්, මුංඇට, මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යාංජනය, කලවම් පලා මැල්ලුම, තම්බන ලද බිත්තර, ඕනෑම පලතුරක්	බත්, මුංඇට, මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යාංජනය, කලවම් පලා මැල්ලුම, තම්බන ලද බිත්තර ඕනෑම පලතුරක්

ආහාර වට්ටෝරු විස්තරාත්මකව

ආහාර වට්ටෝරුවේ අඩංගු වර්ගය	යොදා ගත හැකි විවිධ වර්ග
එළවළු වර්ගය	බණ්ඩක්කා, මෑකරල්, බෝංචි, දඹල, වට්ටක්කා, කැරට්, බීට්, රාබු, පතෝල, අළු කෙසෙල්, කෙසෙල් මුව, අවර, ගෝවා, මුරුංගා, මාළු මිරිස්, නෝකෝල්, බටු, පිපිඤ්ඤා, කොස්, දෙල්, පොළොස්, මඤ්ඤාක්කා, බතල සහ දේශීය ව ලබා ගත හැකි වෙනත් ඕනෑම එළවළු
පලා වර්ග	කතුරු මුරුංගා කොළ, මුරුංගා කොළ, මුගුණුවැන්න, ගොටුකොළ, කංකුං, රාබු කොළ, නෝකෝල් කොළ, වට්ටක්කා දළ, බීට් කොළ, සාරණ, තම්පලා, නිවිති කොළ, මඤ්ඤාක්කා කොළ, අඟුණ කොළ, මැල්ල කොළ, මීගු පලා, පැෂන් කොළ, සියඹලා කොළ, ජපන් බටු කොළ, බතල කොළ සහ දේශීය ව ලබා ගත හැකි වෙනත් ඕනෑම පලා වර්ග
මාළු වැව් මාළු, මුහුදු මාළු, ගඟේ මාළු, කරවල, සැමන්, මාළු වෙනුවට මස් භාවිත කල හැකිය	වැව් මාළු, මුහුදු මාළු, ගඟේ මාළු කරවල සැමන් කුකුළු මස්
පලතුරු වර්ග	කෙසෙල් 1, අන්නාසි පෙති 1, කුඩා පේර 1, ගස්ලබු ලොකු තීරුවක්, කොමඩු ලොකු පෙති 1, වෙරළ ගෙඩි 5 හෝ වැඩියෙන්, ඩ්‍රැගන් ෆෘට් කැල්ලක්, නෙල්ලි ගෙඩි 5 හෝ වැඩියෙන්, උගුරුස්ස ගෙඩි 5 හෝ වැඩියෙන්, ජම්බු ගෙඩි 5, කාමරංකා 1/ කැල්ලක්, අඹ හෝ දේශීය ව ලබා ගත හැකි වෙනත් ඕනෑම පලතුරක්
<ul style="list-style-type: none"> • පොල් • පොල් තෙල් - 	<p>දරුවන් 10 දෙනෙකු සඳහා සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ පොල් ගෙඩි 01</p> <p>ළමුන් 10 දෙනෙකු සඳහා පොල්තෙල් බෝතල් 1/4</p>