

ಸರ್ಕಾರಿ ವಸತಿ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಮೆಟ್ರಿಕ್ ನಂತರದ  
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಊಟಗಳ ಮೆನು ಚಾರ್ಟ್ ವಿವರ.

\*\*\*\*\*

ಸಂಖ್ಯೆ:ಸಕನಿ:ಇಡಿ-4/ಸಿಆರ್-70/2018-19,

ದಿನಾಂಕ:19-03-2019

<p>ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ, ಕೋಲಾರ, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ, ರಾಮನಗರ, ಜಾಮರಾಜನಗರ, ಮೈಸೂರು, ಮಂಡ್ಯ, ಹಾಸನ, (ಸಕಲೇಶಪುರ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) ತುಮಕೂರು, ಜಿಕ್ಕಮಗಳೂರು (ಕಡೂರು ಮತ್ತು ತರಿಕೆರೆ ಮಾತ್ರ) ಶಿವಮೊಗ್ಗ (ಶಿಕಾರಿಪುರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಭದ್ರಾವತಿ ತಾಲ್ಲೂಕು ಮಾತ್ರ) ದಾವಣಗೆರೆ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ</p>		
1	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ	<p>1) ಇಡ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರು/ ಚಿತ್ರಾನ್ನ/ ದೋಸೆ/ ಟೋಮಾಟೋ ಬಾತ್/ ಪೂರಿ ಮತ್ತು ಸಾಗು/ ಪಲಾವ್/ ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ಪಲ್ಯ/ ಪುಳಿಯೋಗರೆ (ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದರಂತೆ) ಕಾಫಿ/ಟೀ.</p> <p>2) ಪ್ರತಿ ಮಾಹೆಯ 8 ಮತ್ತು 23ನೇ ತಾರೀಖಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಬ್ರೆಡ್ ಅಮ್ಲೆಟ್ ನೀಡುವುದು.</p>
2	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ	<p>ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬಿಸ್ಕಾಟ್/ ಪಲ್ಯ ಸೊಪ್ಪು ಸಾರು/ ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ.</p>
3	ರಾತ್ರಿ ಊಟ	<p>1) ಮುದ್ದೆ, ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬೇಳೆ/ ಕಾಳು/ ಮೊಳಕೆಕಾಳು/ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಸಾಂಬಾರು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ.</p> <p>2) ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೊಟ್ಟೆ ನೀಡುವುದು.</p> <p>3) "ಪ್ರತಿ ವಾರದ ಶುಕ್ರವಾರದಂದು ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ಊಟ (ಜಾಮೂನು, ಗೋಧಿ ಪಾಯಸ, ಹುಗ್ಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ)"</p> <p>4) ಮಾಹೆಯ 1 ಮತ್ತು 15ನೇ ತಾರೀಖಿನ ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಚಿಕನ್ ನೀಡುವುದು.</p>
4	ಸಾಯಂಕಾಲದ ಲಘು ಉಪಹಾರ (5.00 ರಿಂದ 5.30 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ)	<p>1. ಅವಲಕ್ಕಿ 2. ಖಾರಾಪುರಿ 3. ದೋಸೆ 4. ಬಜ್ಜಿ 5. ಮಂಡಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆ 6. ಖಾರಾ ಬಾತ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು (ವಾರದಲ್ಲ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ತಿಂಡಿ), ಬೂಸ್ಟ್, ಅಥವಾ ಹಾಲ್ವೆಸ್, (ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಪೂರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯಗಳಿಗೆ) ಕಾಫಿ/ಟೀ ಮತ್ತು ಜಿಂಜಿಬರ್/ರಸ್ಕ್ (ಮೆಟ್ರಿಕ್ ನಂತರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯಗಳಿಗೆ)</p>
<p>ಕೊಡಗು, ಜಿಕ್ಕಮಗಳೂರು (ಕಡೂರು ಮತ್ತು ತರಿಕೆರೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) ಹಾಸನ, (ಸಕಲೇಶಪುರ ಮಾತ್ರ) ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಉಡುಪಿ, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಶಿವಮೊಗ್ಗ (ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ, ಸೊರಬ, ಸಾಗರ ಹೊಸನಗರ ಮಾತ್ರ) ಬೆಳಗಾವಿ (ಖಾನಾಪುರ ಮಾತ್ರ)</p>		
1	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಗೆ	<p>1) ವಾರಕ್ಕೆ 2 ದಿನ ಗಂಜಿ, ಚಟ್ನಿ/ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಚಹಾ 2) ವಾರಕ್ಕೆ 1 ದಿನ ಇಡ್ಲಿ, ಸಾಂಬಾರು/ಚಟ್ನಿ ಮತ್ತು ಚಹಾ 3) ವಾರಕ್ಕೆ 1 ದಿನ ದೋಸೆ ಚಟ್ನಿ/ಪಲ್ಯ ಮತ್ತು ಚಹಾ 4) ವಾರಕ್ಕೆ 1ದಿನ ಅವಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಚಹಾ 5) ವಾರಕ್ಕೆ 1 ದಿನ ಪೂರಿ ಹಾಗೂ ಸಾಗು ಮತ್ತು ಚಹಾ 6) ವಾರಕ್ಕೆ 1 ದಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಮತ್ತು ಚಹಾ 7) ಮಾಹೆಯ 8 ಮತ್ತು 23ನೇ ತಾರೀಖಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಬ್ರೆಡ್ ಅಮ್ಲೆಟ್ ನೀಡುವುದು.</p>

2	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ	1) ವಾರಕ್ಕೆ 2 ದಿನ ಅನ್ನ ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ತರಕಾರಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಸಾರು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ 2) ವಾರಕ್ಕೆ 2 ದಿನ ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಸಾರು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ 3) ವಾರಕ್ಕೆ 3 ದಿನ ಅನ್ನ ಬೇಳೆ/ಕಾಳು ಮಿಶ್ರಿತ ಸಾರು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ 4) ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಅನ್ನ ಸಾಂಬಾರು ಜೊತೆಗೆ ಸಿಹಿ ಊಟ ಮಜ್ಜಿಗೆ
3	ರಾತ್ರಿ ಊಟ	1) ವಾರಕ್ಕೆ 3 ದಿನ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ/ಕಾಳು/ಮಿಶ್ರಿತ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾಂಬಾರು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ 2) ವಾರಕ್ಕೆ 3 ದಿನ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಸಾಂಬಾರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 3) ಪ್ರತಿ ವಾರಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಮೀನು ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆ 4) ಮಾಹೆಯ 1 ಮತ್ತು 15ನೇ ತಾರೀಖಿನ ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಚಿಕನ್ ನೀಡುವುದು.
4	ಸಾಯಂಕಾಲದ ಲಘು ಉಪಹಾರ (5.00 ರಿಂದ 5.30 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ)	1. ಅವಲಕ್ಕಿ 2. ಖಾರಾಪುರಿ 3. ದೋಸೆ 4. ಬಜ್ಜಿ 5. ಮಂಡಕ್ಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ 6. ಖಾರಾಬಾತ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು (ವಾರದಲ್ಲ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ತಿಂಡಿ), ಬೂಸ್ಟ್, ಅಥವಾ ಹಾಲ್ವೆಟ್, (ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಪೂರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯಗಳಿಗೆ) ಕಾಫಿ/ಟೀ ಮತ್ತು ಜಿಂಜೇಟ್/ರಸ್ಕ್ (ಮೆಟ್ರಿಕ್ ನಂತರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯಗಳಿಗೆ)
<b>ಹಾವೇರಿ, ಧಾರವಾಡ, ಬೆಳಗಾವಿ (ಖಾನಾಪುರ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಬಾಗಲಕೋಟೆ, ಬಿಜಾಪುರ, ರಾಯಚೂರು, ಯಾದಗಿರಿ, ಕಲಬುರಗಿ, ಜೀದರ್, ಬಳ್ಳಾರಿ, ಕೊಪ್ಪಳ, ಗದಗ</b>		
1	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಗೆ	1) ದೋಸೆ, ಟೋಮೋಟೋ ಬಾತ್, ಮಂಡಕ್ಕಿ ಉಸುಳ, ಪೂರಿ ಮತ್ತು ಸಾಗು, ಪಲಾವ್ ಚಪಾತಿ ಪಲ್ಯ (ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದೊಂದು ಮತ್ತು ಹಾಲು/ಕಾಫಿ/ಟೀ 2) ಮಾಹೆಯ 8 ಮತ್ತು 23ನೇ ತಾರೀಖಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಬ್ರೆಡ್ ಅಮ್ಲೆಟ್ ನೀಡುವುದು.
2	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ	ಚಪಾತಿ/ರೊಟ್ಟಿ, ಸಾಗು/ಚಟ್ನಿ, ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬೆಳೆ/ಕಾಳು/ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು/ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಸಾಂಬಾರು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ
3	ರಾತ್ರಿ ಊಟ	1) ಚಪಾತಿ/ರೊಟ್ಟಿ, ಸಾಗು/ಚಟ್ನಿ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಬೆಳೆ/ಕಾಳು/ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು/ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಸಾಂಬಾರು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ 2) ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಮೊಟ್ಟೆ ನೀಡುವುದು 3) ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಶುಕ್ರವಾರದಂದು ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ಊಟ (ಜಾಮೂನು, ಗೋಧಿ ಪಾಯಸ, ಹುಗ್ಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ) 4) ಮಾಹೆ 1 ಮತ್ತು 15ನೇ ತಾರೀಖಿನ ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಚಿಕನ್ ನೀಡುವುದು
4	ಸಾಯಂಕಾಲದ ಲಘು ಉಪಹಾರ (5.00 ರಿಂದ 5.30 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ)	ಅವಲಕ್ಕಿ 2. ಖಾರಾಪುರಿ 3. ದೋಸೆ 4. ಬಜ್ಜಿ 5. ಮಂಡಕ್ಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ 6. ಖಾರಾಬಾತ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು (ವಾರದಲ್ಲ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ತಿಂಡಿ), ಬೂಸ್ಟ್, ಅಥವಾ ಹಾಲ್ವೆಟ್, (ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಪೂರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯಗಳಿಗೆ) ಕಾಫಿ/ಟೀ ಮತ್ತು ಜಿಂಜೇಟ್/ರಸ್ಕ್ (ಮೆಟ್ರಿಕ್ ನಂತರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯಗಳಿಗೆ)