

વાર	પોષ્ટિક આહાર
સોમવાર	રોટલી / ભાખરી / શાક
મંગળવાર	કઠોળની વાનગી / પાલક પૂરી / મસાલા પૂરી / બીટની પૂરી.
બુધવાર	કોઈપણ રાઈસ / થેપલા
ગુરુવાર	બટાકા પૌવા / ઉપમા / સુખડી
શુક્રવાર	ઇદડા / ઢોકળા / મૂઠિયાં / ઈંડલી
શનિવાર	કોઈપણ ફ્રૂટ / દાણા - ચણા