



ପାଇଁ ଅଧିକାରିଙ୍କ ଦେଖାରୀରେ ମେନ୍‌ଟ୍ରଲ୍ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ - ପାଇଁ ଆଜିର

ekly School Department of
f Education, Sabaragamuwa
a Province/ Weekly School
ekly School Department of
Sabaragamuwa
Weekly School
ekly School Department of

විෂය : ප්‍රා.තා.කු (ආහාර)

ଶ୍ରୀମଦ୍ଭଗବତ

මාවතැල්ල අධ්‍යාපන ක්‍රාපය

ଗୁଣ ନୋତକୀ ଛୁର୍କିମ୍ଭୁ ଫ୍ରି ଆହାର

ඒදුනෙනු පරිහෝජනය සඳහා වෙළඳපොලෙන් ආහාර තේව්ර ගැනීමේ දී ජ්චායේ ගුණාත්මක බව සැලකිල්ලට ගැනීම වැදගත් වේ.

- 1.. පහත සඳහන් ආහාර කාණ්ඩා තේවුන් ගැනීමේ දී සැලකිලුමන් විය යුතු ආකාරය වගු ගන කරන්න

| | |
|--|--|
| ආහාර කාණ්ඩය | තොරා ගැනීමේ දි සැලකිලිමත් විය යුතු ආකාරය |
| 1.. ධානස හා මාෂ බෝග | පෝෂණ ගුණය ,ගල්ලන්, පත්‍රවන්, පත්‍ර කැඳවූ සහ සිදුරු සහිත අවපනය ගැනීවුතු කළ ඉතුත් විධානස හා මාෂ බෝග. |
| 2. පලනුරු ,ලීලවත් ,අල වර්ග සහ පලා වර්ග | |
| 3. කිරී හා කිරී නිෂ්පාදන | |
| 4.මස් හා මාළ වර්ග | |
| 5.අරසුරුම් කළ ආහාර | |

2. ඇසුරම් කළ ආහාරයක ලේඛනයක අඩංගු විය යුතු කරනු ලියන්න
 3. මත් දැන් බෝතලයක් සඳහා සූදු නිර්මාණයෙන්මක ලේඛනයක් සකස් කරන්න