| ID Number: |
|---|
| |

# खानाको लगबुक

| | |
|---|---|
| नाम: | |
| विद्यालयको नाम: | |
| कक्षा: | |
| रोल नम्बर: | |

**यो लगबुक कसरी भर्ने?**

- कृपया महिनाको पहिलो सोमबार यो लगबुकको एक पन्ना भर्नुहोला।
- हिजो खाएको र पिएको सबै खानेकुराहरुको नाम लेख्नुहोला।
- बिहान खाएको र पिएको पहिलो खानेकुरा देखि राती सुत्नु अगाडी सम्मको सबै खानेकुराको नाम लेख्नुहोला। हरेक खानेकुराको नाम फरक फरक लाइनमा लेख्नुहोला। खानेकुराको नाम लेख्न गाह्रो भएमा शिक्षकको सहयोग माग्नुहोला।
- यो कुनै परीक्षा होइन र यसमा कुनै सहि वा गलत जवाफ हुँदैन। त्यसैले आफूले जे खाएको थियो तिनै खानेकुराहरु मात्र नाम लेख्नुहोला।

धन्यवाद!

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

जेठ

## तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।

| बिहानको खाजा | बिहानको खान | दिउसोको खाजा | साँझको खाजा | रातीको खाना |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

# असार

**तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।**

| **बिहानको खाजा** | **बिहानको खान** | **दिउसोको खाजा** | **साँझको खाजा** | **रातीको खाना** |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

# श्रावण

## तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।

| बिहानको खाजा | बिहानको खान | दिउसोको खाजा | साँझको खाजा | रातीको खाना |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

भदौ

**तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।**

| **बिहानको खाजा** | **बिहानको खान** | **दिउसोको खाजा** | **साँझको खाजा** | **रातीको खाना** |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

आश्विन

**तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।**

| **बिहानको खाजा** | **बिहानको खान** | **दिउसोको खाजा** | **साँझको खाजा** | **रातीको खाना** |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

# कार्तिक

**तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।**

| बिहानको खाजा | बिहानको खान | दिउसोको खाजा | साँझको खाजा | रातीको खाना |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

मंसिर

**तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।**

| **बिहानको खाजा** | **बिहानको खान** | **दिउसोको खाजा** | **साँझको खाजा** | **रातीको खाना** |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

# पुष

**तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।**

| **बिहानको खाजा** | **बिहानको खान** | **दिउसोको खाजा** | **साँझको खाजा** | **रातीको खाना** |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

माघ

**तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।**

| **बिहानको खाजा** | **बिहानको खान** | **दिउसोको खाजा** | **साँझको खाजा** | **रातीको खाना** |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

# फाल्गुन

**तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।**

| बिहानको खाजा | बिहानको खान | दिउसोको खाजा | साँझको खाजा | रातीको खाना |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

चैत्र

**तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।**

| **बिहानको खाजा** | **बिहानको खान** | **दिउसोको खाजा** | **साँझको खाजा** | **रातीको खाना** |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

# बैशाख

**तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।**

| **बिहानको खाजा** | **बिहानको खान** | **दिउसोको खाजा** | **साँझको खाजा** | **रातीको खाना** |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

जेठ

**तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।**

| **बिहानको खाजा** | **बिहानको खान** | **दिउसोको खाजा** | **साँझको खाजा** | **रातीको खाना** |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

खाली पन्ना

**तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।**

| **बिहानको खाजा** | **बिहानको खान** | **दिउसोको खाजा** | **साँझको खाजा** | **रातीको खाना** |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| ID Number: |
|---|
| |

| | |
|---|---|
| नाम | |
| विद्यालयको नाम | |
| कक्षा | |
| रोल नम्बर | |

| हिजोको मिती: |
|---|
| |

# खाली पन्ना

**तलका खानेकुराहरु र पिउनेकुराहरु हिजो मैले खाएको/ खाएकी थिएँ।**

| **बिहानको खाजा** | **बिहानको खान** | **दिउसोको खाजा** | **साँझको खाजा** | **रातीको खाना** |
|---|---|---|---|---|
| □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन | □ यो मैले खाइन |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |