


## Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada gu'ga 2021

Todobaadka 1  
todobaadyada  
2, 8, 14, 20

	ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
<b>Quraac</b>	Mushaari shoofaan orgaanik ah miro la shiiday khudrad-xididdaaley gabalgal ah	Mushaari shoofaan Mushaari qamadi ka sameysan furuut la shiiday Khudaar gabalgabal ah	Yugur orgaanik ah oo aan dhadhanka laheyn iyo khudaar iyo qamadi la isku shiiday rooti jilicsan	Rooti madow mindhacir beer iyo hilib lagu gufeyyay kakaaw cadad khudrad-xididdaaley	Mushaarida heedka oo orgaanik ah iyo miro la shiiday furuut gabalgabal ah
<b>Qado</b>	Hilib-makarooni la foorneeyay L S K iyo M S  ansalaato Khudaar diirran	Maraqaa xididdaaley iyo kalkuna ama turkey M G N S K  khudaar xalleef ah rooti madow Furuut iyo faarka caanaha L G K	Malawax koosto ka sameysan L baradho qooshan L G K miraha buwooluka oo la ridqay rooti jilicsan ansalaato	Hilib digaag lagu sameeyay xawaash kaari L G N S K  bariis madow ama xashirtiisa qaba ansalaato	Kalluunka hilibka cas oo muufaysan L G N S K  ansalaato
<b>Cunto dhiireed</b>	Baasto- khudaar foorneysan (sooya) L K 	Digirta Kik-maraq qumbe M G K VEG	Malawax koosto ka sameysan L	Khudaar ka sameysan quorn iyo kaari L G 	Khudaar –digir la muufeyyay L G K 
<b>Cunto fudud</b>	Ansalaato iyo furuut rooti jilicsan	Biiraka karooto lagu dubay ukun la ridqay oo wax la marsado khudaar xalleef/gabalgabal	Mushaari miro ka sameysan miro	Si waafaqsan caadada guriga (tus. xeero khudaar iyo furuut ah, suugada wax lagu daarto, rooti)	Sabaayad farmaajo cadad khudrad-xididdaaley

Waxaa kale oo intaas dheer in cunta kasta uu la socdo rootiga qallalan. khudaar la ridqay oo wax la marsado iyo cabitaanka cuntada (caano orgaanik ah aan subag la'aan ah/ciir/biyo). Xannaano-maalmeeyad waxay Jaranjarada barnaamijka orgaaniga ah uga jiraan heer 4aad







**Waa suurtagal in isbeddel ku yimaado badeecada iyo habboonaantiisa. Ka hubi markasta macluumaadka ku habboonaanshaha goobta shaqada**

**C L** caano kuma jiraan  
**L M** laktoos ma lahan  
**L Y** waxaa ku jira wax kayar 1g oo  
**U K** laktoos ah/100 g  
**FEG** ukun kuma jirto  
 wuxuu ku habboon yahay cuntada aan xoolaha laga keenin  
Xulasho ka fiican

**H L** hilib lo'aad kuma jiro  
**H D** hilib doofaar kuma jiro  
**G** gulteen kuma jiro, wuxuu ku  
**M** habboon yahay cuntada dadka uu borotiinka firileydu dhibo


## Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada gu'ga 2021

Todobaadka  
2  
todobaadyada  
3,9, 15, 21

	ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
<b>Quraac</b>	Mushaari shoofaan orgaanik ah furuut la shiiday	Sabaayad hibil xalleef ah khudaar xalleef / -gabalgabal	boorashka cad rooti jilicsan Khudaar la ridqay oo wax la marsado khudaar xalleef ah	Khudaar iyo ukun shiilan rooti jilicsan cadad khudrad-xididdaaley	Mushaari shoofaan Mushaari ka sameysan 4 haruur miro
<b>Qado</b>	Suugo kebab M G S K  Yugur aan dhadhan laheyn L G K bariis madow ama xashirtiisa qaba ansalaato	Digir iyo baasto lasaanyo L K  rooti jilicsan ansalaato	Kalluun farmaajo lagu iidaamay L G N S K Kudhaar xididdaaley iyo baradho qooshan L G K ansalaato	Maraqa hibil shiidan M G S K  rooti madow khudaar xalleef ah  Furuut orgaanik ah	Busteeki digaag shiidan/dhuuban M G N S K Yaanyo suugo ah L G N S K bariis iyo khudrad ansalaato
<b>Cunto dhireed</b>	Dheriga digirta iniinyaha ah ee Hindiya M G K VEG  Yugur aan dhadhan laheyn L G K	Digir iyo baasto lasaanyo L K 	Khudaar kuus-kuus ah L G K ama M G K VEG	Marqa shiidan ee baatraafka L K  farmaajo	Busteeki khudaar ah (sooya) M G K VEG
<b>Cunto fudud</b>	Macmacaan miro ka sameysan rooti jilicsan farmaajo	Mushaar cusub oo xabuub orgaanik ah ka sameysay ama mushaari furuut ah gabalo furuut ah	Hilib dhuudhuub bur ku wareegsan yahay khudrad-xididdaaley gabalgal ah	Smoothie furuut ah rooti jilicsan furuut gabalgabal ah	Rooti madow kalluun tabadi la ridqay oo wax la marsado khudaar xalleef ah

Waxaa kale oo intaas dheer in cunta kasta uu la  
socdo rootiga qallalan.  
khudaar la ridqay oo wax la marsado iyo  
cabitaanka cuntada (caano orgaanik ah aan subag  
la'aan ah/ciir/biyo). Xannaano-maalmeeyad waxay  
Jaranjarada barnaamijka orgaaniga ah uga jiraan  
heer 4aad











**Waa suurtagal in isbeddel ku  
yimaado  
badeecada iyo habboonaantiisa.  
Ka hubi markasta macluumaadka  
ku habboonaanshaha  
goobta shaqada**

**C L** caano kuma jiraan  
**L M** laktoos ma lahan  
**L Y** waxaa ku jira wax kayar 1g oo  
**U K** laktoos ah/100 g  
**FEG** ukun kuma jirto  
 wuxuu ku habboon yahay  
cuntada aan xoolaha laga  
keenin  
Xulasho ka fiican

**H L** hilib lo'aad kuma jiro  
**H D** hilib doofaar kuma jiro  
**G** gulteen kuma jiro, wuxuu ku  
**M** habboon yahay  
cuntada dadka uu borotiinka  
firileydu dhibo


## Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada gu'ga 2021

Todobaadka 3  
todobaayda  
4, 10, 16, 22

	ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
<b>Quraac</b>	Mushaari ka sameysan 4 haruur o orgaanik ah furuut la shiiday khudaar xalleef / gababgabl ah	Mushaari cad miro cadad khudrad-xididdaaley	Yugur orgaanik ah oo aan dhadhanka laheyn iyo miro la shiiday rooti jilicsan khudaar xalleef ah	Boorash shoofaan orgaanik ah rooti jilicsan cadad khudrad-xididdaaley	Rooti kuuskuus farmaajo jilicsan oo qoyan khudaar xalleef / -gabalgabal
<b>Qado</b>	Hilib-shiid iyo baradho shiidan oo foorneysan L G S K  ansalaato Khudaar diirran	Maraq khudaar oo shiidan L G K  Tofu orgaanik ah iyo galley lagu daray M G K VEG  rooti madow khudaar xalleef ah Biirako miro ku jiraan M	Kalkuna ku jirta suugo dhanaan & macaan ah M G N S K  bariis madow ama xashirtiisa qaba ansalaato	Khudaar – digir Kik oo la muufeeyay L G K  ansalaato rooti jilicsan	Kalluun dhuudhuub M N S K suugada tartar ka sameysan M G N S baradho qooshan L G K ansalaato
<b>Cunto dhireed</b>	Khudaar iyo baradho shiidan oo foorneysan (sooya) M G K VEG 	Maraq khudaar oo shiidan L G K  Tofu orgaanik ah iyo galley lagu daray M G K VEG 	Khudrad xididdaaley iyo sooya dheri lagu kariyay M G K VEG 	Khudaar – digir Kik oo la muufeeyay L G K 	Busteeki khudaar ah (sooya) M G K VEG
<b>Cunto fudud</b>	Mushaari miro ka sameysan miro	rooti jilicsan ukun Khudaar la ridqay oo wax la marsado furuut gabalgabal ah	Malawax karooto miraha buwooluka oo la ridqay cadad khudrad-xididdaaley	Cabitaanka furuut ah ciir orgaanik ah rooti madow, furuut gabalgabal ah	Si waafaqsan caadada guriga (tus. xeero khudaar iyo furuut ah, suugada wax lagu daarto, xabuub xashirteedi qabta)

Waxaa kale oo intaas dheer in cunta kasta uu la socdo rootiga qallalan. khudaar la ridqay oo wax la marsado iyo cabitaanka cuntada (caano orgaanik ah aan subag la'aan ah/ciir/biyo). Xannaano-maalmeeyad waxay Jaranjarada barnaamijka orgaaniga ah uga jiraan heer 4aad








**Waa suurtagal in isbeddel ku yimaado badeecada iyo habboonaantiisa. Ka hubi markasta macluumaadka ku habboonaansaha goobta shaqada**

**C L** caano kuma jiraan  
**L M** laktoos ma lahan  
**L Y** waxaa ku jira wax kayar 1g oo  
**U K** laktoos ah/100 g  
**FEG** ukun kuma jirto  
 wuxuu ku habboon yahay cuntada aan xoolaha laga keenin  
Xulasho ka fiican

**H L** hilib lo'aad kuma jiro  
**H D** hilib doofaar kuma jiro  
**G** gulteen kuma jiro, wuxuu ku  
**M** habboon yahay cuntada dadka uu borotiinka firileydu dhibo


## Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada gu'ga 2021

Todobaadka  
4  
todobaadyad  
a 5,11,17

	ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
<b>Quraac</b>	Mushaarida qamadiga orgaanik ah miro la shiiday cadad khudrad-xididdaaley	Boorashka ka sameysan 4 haruur oo orgaanik ah rooti jilicsan furuut gabalgabal ah	Mushaari shoofaan orgaanik ah Maraq miro ka sameysan khudaar xalleef / -gabalgabal	Rooti kuuskuus Khudaar la ridqay oo wax la marsado kakaaw khudaar xalleef ah	Bariis miro/furuut rooti jilicsan, cadad khudrad-xididdaaley
<b>Qado</b>	Digaag bolonyees ah M G N S K  baasto madow ansalaato	Dheri khudaareedka Meksiko M G  baradho rooti madow ansalaato	Busteeki kalluun ah M N S K/ Kalluun dhuudhuuban oo shiidan (kalluun xalleef) M G N S K suugo mayonees oo liin dhanaan leh M G N S baradho ansalaato	maraq digireed M G N K  khudaar xalleef / -gabalgabal rooti jilicsan Doolshe daawe L N S miro la ridqay	Baasto tabadiin la foorneeyay L N S K  ansalaato
<b>Cunto dhireed</b>	Suugada khudaarta ee digirta fasuulyada L G K	Dheri khudaareedka Meksiko M G 	Khudrad dhuudhuub M K VEG	Maraq digirta oo khudaar ah M G K VEG 	Digir-marakarooni foorneysay L K 
<b>Cunto fudud</b>	Furuut iyo faarka caanaha sabaayad	Mushaarida heedka oo orgaanik ah iyo miro la shiiday	Biidsa bolonyees soija ah furuut gabalgabal ah	Si waafaqsan caadada guriga (2-3 badeeco, tus. rooti, ukuna- / rooto la buuxiyay, cunto fareesh ah	rooti jilicsan hilib xalleef ah khudaar xalleef/gabalgabal ah

Waxaa kale oo intaas dheer in cunta kasta uu la  
soco rootiga qallalan.  
khudaar la ridqay oo wax la marsado iyo  
cabitaanka cuntada (caano orgaanik ah aan subag  
la'aan ah/ciir/biyo). Xannaano-maalmeeyad waxay  
Jaranjarada barnaamijka orgaaniga ah uga jiraan  
heer 4aad

**Waa suurtagal in isbeddel ku  
yimaado  
badeecada iyo habboonaantiisa.  
Ka hubi markasta macluumaadka  
ku habboonaanshaha  
goobta shaqada**

**C L** caano kuma jiraan  
**L M** laktoos ma lahan  
**L Y** waxaa ku jira wax kayar 1g oo  
**U K** laktoos ah/100 g  
**FEG** ukun kuma jirto  
 wuxuu ku habboon yahay  
cuntada aan xoolaha laga  
keenin  
Xulasho ka fiican

**H L** hilib lo'aad kuma jiro  
**H D** hilib doofaar kuma jiro  
**G** gulteen kuma jiro, wuxuu ku  
**M** habboon yahay  
cuntada dadka uu borotiinka  
firileydu dhibo


## Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada gu'ga 2021

Todobaadka  
5  
todobaadyad  
a 6,12,18

	ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
<b>Quraac</b>	Mushaari shoofaan orgaanik ah furuut la shiiday cabitaan cusub	Boorash qamadi ah oo orgaanik ah sabaayad khudaar gabalgabal ah	Mushaari shoofaan orgaanik ah miro la shiiday Furuut gabalgabal ah	Boorash Firiley xabuub orgaanik ah laga sameeyay rooti jilicsan cadad khudrad-xididdaaley	rooti jilicsan ukun la ridqay oo xalleef ah khudaar xalleef ah
<b>Qado</b>	Hilib kuus-kuus M K iyo M S K suugu bunni ah L N S K baradho ansalaato	Maraq digaag ka sameysan M G N S K rooti madow khudaar xalleef ah  Miro iyo faarka caanaha	Baasto dheerdheer- quornwokki M ansalaato	Lasanya iyo kalluunka hilibka cas L N S K rooti kuuskuus ansalaato Khudaar diirran	suugada hilib dhuudhuubka M K baradho ansalaato
<b>Cunto dhireed</b>	Falaafal kuus-kuus ah (digirta kik) M G K VEG ama M G	Maraq koosto ka sameysan L K ukun	Baasto dheerdheer- quornwokki M	Lasanyada digir iyo khudaar xididaaley ah L N S K	Suugada sooya ee dhuudhuuban M G K VEG
<b>Cunto fudud</b>	Macmacaan furuut ka sameysan rooti jilicsan farmaajo	Yugur orgaanik ah ee aan dhadhanka laheyn iyo miro la shiiday rooti jilicsan	Mushaari bariis ah miro	Biirako digaag/ biirako khudaar ah furuut gabalgabal ah	Khudaar kuus-kuus ah khudaarta wax lagu daarto suugada wax lagu daarto

Waxaa kale oo intaas dheer in cunta kasta uu la socdo rootiga qallalan. khudaar la ridqay oo wax la marsado iyo cabitaanka cuntada (caano orgaanik ah aan subag la'aan ah/ciir/biyo). Xannaano-maalmeeyad waxay Jaranjarada barnaamijka orgaaniga ah uga jiraan heer 4aad









**Waa suurtagal in isbeddel ku yimaado badeecada iyo habboonaantiisa. Ka hubi markasta macluumaadka ku habboonaanshaha goobta shaqada**

**C L** caano kuma jiraan  
**L M** laktoos ma lahan  
**L Y** waxaa ku jira wax kayar 1g oo  
**U K** laktoos ah/100 g  
**FEG** ukun kuma jirto  
 wuxuu ku habboon yahay cuntada aan xoolaha laga keenin  
Xulasho ka fiican

**H L** hilib lo'aad kuma jiro  
**H D** hilib doofaar kuma jiro  
**G** gulteen kuma jiro, wuxuu ku  
**M** habboon yahay cuntada dadka uu borotiinka firileydu dhibo


## Liiska cuntada aasaasiga ah ee xannaano-maalmeedyada gu'ga 2021

Todobaadka  
6  
todobaadyad  
a 7,13,19

	ISNIIN	TALAADO	ARBACO	KHAMIIS	JIMCO
<b>Quraac</b>	Mushaari shoofaan orgaanik ah miro la shiiday cadad khudrad-xididdaaley	Boorash shoofali ama mushaari cusub oo orgaanik ah rooti jilicsan khudaar xalleef ah	Mushaari cad miro la shiiday	Rooti kuuskuus farmaajo kakaaw cadad khudrad-xididdaaley	Boorash Firiley xabuub orgaanik ah laga sameeyay rooti jilicsan khudaar xalleef ah
<b>Qado</b>	Suugada hilib shiidan M S K  baasto madow ansalaato	Digaag-baradho muufaysan L G N S K  ansalaato	Khudaar kuus-kuus ah L G K ama M G K VEG suugo caano dhanaan L G N S K rooti jilicsan baradho qooshan L G K ansalaato	Maraq kalluun L G N S K  khudaar xalleef ah rooti madow  Furuut orgaanik ah	Digaan ku jira suugo yaanyo M G N S K  baradho ansalaato
<b>Cunto dhireed</b>	Digir jariireedka bolonyees M G K VEG 	Khudaar-digirta risotta M G K VEG 	Khudaar kuus-kuus ah L G K ama M G K VEG	Maraqa khudaar digir ah M G K VEG 	Korma khudaar ahTofu orgaanik ah M G K VEG 
<b>Cunto fudud</b>	Mushaari furuut ah gabalo furuut ah	Hiilib doofaar ama khudaar wareegsan AMA rooti jilicsan hilib xalleef ah cadad khudrad-xididdaaley	Ismoothie miro ah rooti madow khudaar xalleef / -gabalgabal	Doolshe daawaha karootada ama doolshe daawe laga sameeyay miro la ridqay	Firiley- Burgarka Fisu

Waxaa kale oo intaas dheer in cunta kasta uu la socdo rootiga qallalan. khudaar la ridqay oo wax la marsado iyo cabitaanka cuntada (caano orgaanik ah aan subag la'aan ah/ciir/biyo). Xannaano-maalmeeyad waxay Jaranjarada barnaamijka orgaaniga ah uga jiraan heer 4aad

**Waa suurtagal in isbeddel ku yimaado badeecada iyo habboonaantiisa. Ka hubi markasta macluumaadka ku habboonaanshaha goobta shaqada**

**C L** caano kuma jiraan  
**L M** laktoos ma lahan  
**L Y** waxaa ku jira wax kayar 1g oo  
**U K** laktoos ah/100 g  
**FEG** ukun kuma jirto  
 wuxuu ku habboon yahay cuntada aan xoolaha laga keenin  
Xulasho ka fiican

**H L** hilib lo'aad kuma jiro  
**H D** hilib doofaar kuma jiro  
**G** guluteen kuma jiro, wuxuu ku  
**M** habboon yahay cuntada dadka uu borotiinka firileydu dhibo