

တၢ်မၤခ့ၣ်မၤလိၤသကၢၤ တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ် ခွဲးတဖၣ်

တၢ်ကတၢၢ်ကတီၢ်အဆၢကတီၢ်- 10 မံးနံး

တၢ်ဖိတၢ်တူၤအဆၢကတီၢ်- 1 န့ၣ်ရံၣ်

တၢ်လာအပၣ်ဃုာ်လၢ တၢ်အိၣ်ဒါအပူၤ

- တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်အစံၣ်ထံဃါဃုာ်ဒီးသံး, တၢ်ဘိၣ်အီၤလၢ အထံအဒါ 1 (15 အိၣ်စး) ဒါ
- မဲဒရူၣ်ရံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်, တၢ်ဘိၣ်အီၤလၢ အထံ, တၢ်မၤသးဃာ်ထံအဒါ 2 (7 အိၣ်စး) ဒါ

တၢ်မၤအါထီၣ် တၢ်ဃါဃုာ်အဂၤတဖၣ် လၢအလိၣ်ဝဲဒၣ်-

- တက့ၢ်သ့ၣ်တဒိၣ်တဆံး 2 ဖျါၣ်, တၢ်ကူးလီၤဃာ်အီၤ လၢအကီၢ်လိၣ်ဖိတဖၣ်

တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖၣ်-

1. ပာ်ဖိၣ်ဃါဃုာ်လီၤတၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်အစံၣ်ထံဃါဃုာ်ဒီးသံး (ဃုာ်ဒီးအထံ), မဲဒရူၣ်ရံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတက့ၢ်သ့ၣ်.
2. တၢ်လီၤ တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်ဃါဃုာ်ဆူ မးဖုဝါဒါတဖၣ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် လီၤဖိဖျါၣ်ဆံးဆံးဖိတဖၣ်အပူၤ, ကးဘၢ ဒီးမၤခ့ၣ်အီၤလၢ 1 န့ၣ်ရံၣ်တချး အိၣ်အီၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်-

အိၣ်ဃုာ်အီၤဒီး စီၤတၢ်အိၣ်လၢတၢ်ကတၢၢ်ကတီၢ်အီၤဂုၤဂုၤလၢအမ့ၢ် ဆီဒိၣ်ကျဲၣ်ကျဲၣ်ဆးသီ ဒီး တၢ်န့ၣ်ထံခိၣ်ကျး မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဃုာ်အီၤဒီး ဘၢဒါချဲတဖၣ် လၢတၢ်အိၣ်ကစံးကစံးတမံၤလၢမၤမုၢ်မၤဖဲထီၣ်သးအဂီၢ်တက့ၢ်.



တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါ အဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ်*

- တၢ်အိၣ်ခဲလၢာ်ပာ်ဖိၣ်- 6
- တၢ်အိၣ်တဘျီအဂီၢ် တၢ်ပာ်ပနီၣ်- 1 fruit cup (½ c.)
- ခဲၣ်လိၣ်ရံၣ်တဖၣ်- 120
- တၢ်အသံ- 0 g
- တၢ်အဟီ- 9 mg
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးတဖၣ်- 30 g
- လုၣ်အယၢ- 2 g
- ဖရိၣ်ထု(န)- 1 g
- ခဲၣ်ဘိၣ်ဟံးခြးလၢတၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်- 2

*တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၣ်ဘါအဂ့ၢ်အကျိၤတဖၣ် ပုၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်သ့တၢ်သ့ၣ်အစံၣ်ထံဃါဃုာ်ဒီးသံးလၢတၢ်ပာ်ကီၢ်အီၤလၢသးဒါအပူၤလၢအထံ, မဲဒရူၣ်ရံၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ပာ်ကီၢ်အီၤလၢသးဒါ လၢတၢ်ဆၢထံပံၣ်ပုၣ်ဃုာ်ကိၣ်ဒီး တက့ၢ်သ့ၣ်တဒိၣ်တဆံး 2 ဖျါၣ်န့ၣ်လီၤ.