

ತಿಂಗಳ ದಿನಸಿ ಪಟ್ಟಿ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿ, ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಎಂದು ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ತಿಂಗಳು _____

ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಅವಲಕ್ಕಿ

- ☐ ಇಡ್ಲಿ / ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿ
- ☐ ಕುಚ್ಚಲಕ್ಕಿ
- ☐ ಸೋನಾ ಮಸೂರಿ ಅಕ್ಕಿ
- ☐ ಬಾಸ್ಮತಿ ಅಕ್ಕಿ
- ☐ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ
- ☐ ರಾಗಿ
- ☐ ಓಟ್ಸ್
- ☐ ಗಟ್ಟಿ ಅವಲಕ್ಕಿ
- ☐ ತೆಳು ಅವಲಕ್ಕಿ
- ☐
- ☐
- ☐

ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ರವೆ

- ☐ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು
- ☐ ಮೈದಾ
- ☐ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು
- ☐ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು
- ☐ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು
- ☐ ಬಾಂಬೆ ರವೆ
- ☐ ಗೋಧಿ ರವೆ
- ☐ ಶಾವಿಗೆ
- ☐ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ
- ☐
- ☐
- ☐

ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಳು

- ☐ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ
- ☐ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ
- ☐ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ
- ☐ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ
- ☐ ಹುರಿಗಡಲೆ
- ☐ ಹೆಸರು ಕಾಳು
- ☐ ಕಡಲೆ ಕಾಳು
- ☐ ಕಾಬೂಲಿ ಕಡಲೆ
- ☐ ಅಲಸಂದೆ
- ☐ ಹುರುಳಿ
- ☐ ರಾಜ್ಜಾ
- ☐ ಬಟಾಣಿ
- ☐
- ☐
- ☐

ಪುಡಿ

- ☐ ಕಲ್ಲುಪು
- ☐ ಹುಡಿ ಉಪ್ಪು
- ☐ ರಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್
- ☐ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ
- ☐ ಚಿಲ್ಲಿ / ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ
- ☐ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ
- ☐ ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ
- ☐ ರಸಂ / ಸಾರಿನ ಪುಡಿ
- ☐ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ
- ☐ ಪುಳಿಯೋಗರೆ ಪುಡಿ
- ☐ ಗರಂ ಮಸಾಲ
- ☐
- ☐
- ☐

ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗರಣೆ

- ☐ ಸಾಸಿವೆ
- ☐ ಜೀರಿಗೆ
- ☐ ಮೆಂತ್ಯ
- ☐ ಕಾಳು ಮೆಣಸು
- ☐ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ
- ☐ ಬ್ಯಾಡಗಿ ಮೆಣಸು
- ☐ ಇಂಗು
- ☐ ಎಳ್ಳು
- ☐ ಓಮ
- ☐ ಸೋಂಪು
- ☐ ಏಲಕ್ಕಿ
- ☐ ಲವಂಗ
- ☐ ಚಕ್ಕಿ
- ☐ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು
- ☐ ಪುನರ್ಪುಳಿ
- ☐
- ☐
- ☐

ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು

- ☐ ಗೋಡಂಬಿ
- ☐ ಬಾದಾಮಿ
- ☐ ದ್ರಾಕ್ಷಿ
- ☐ ಶೇಂಗಾ / ನೆಲಗಡಲೆ
- ☐ ಖರ್ಜೂರ
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ

- ☐ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ
- ☐ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ
- ☐ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ
- ☐ ತುಪ್ಪ
- ☐
- ☐
- ☐

ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಸರು

- ☐ ಹಾಲು
- ☐ ಮೊಸರು
- ☐ ಬೆಣ್ಣೆ
- ☐ ಪನೀರ್
- ☐ ಮೊಟ್ಟೆ
- ☐ ಬ್ರೆಡ್
- ☐ ರಸ್ಕ್
- ☐ ಇಡ್ಲಿ / ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟು
- ☐
- ☐
- ☐

ದಿನಸಿ

- ☐ ಸಕ್ಕರೆ
- ☐ ಬೆಲ್ಲ
- ☐ ಕಾಯಿ
- ☐ ಟೀ ಪುಡಿ
- ☐ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ
- ☐ ಜೇನು ತುಪ್ಪ
- ☐ ಹಪ್ಪಳ
- ☐ ಸಂಡಿಗೆ
- ☐ ನೂಡಲ್ಸ್
- ☐ ಬಿಸ್ಕಿಟ್
- ☐ ಖಾರದ ತಿಂಡಿ
- ☐
- ☐
- ☐

ಸೋಪು ಮತ್ತು ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್

- ☐ ಸ್ನಾನದ ಸೋಪು
- ☐ ಬಟ್ಟೆ ಸೋಪು
- ☐ ಗಣೇಶ್ ಸೋಪು
- ☐ ವಾಷಿಂಗ್ ಪೌಡರ್
- ☐ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಲಿಕ್ವಿಡ್
- ☐ ಪಾತ್ರೆ ಸೋಪು
- ☐ ಪಾತ್ರೆ ಲಿಕ್ವಿಡ್
- ☐ ನೆಲ ಒರೆಸುವ ಲಿಕ್ವಿಡ್
- ☐ ಫಿನ್ಯೆಲ್
- ☐
- ☐
- ☐