

**கிராம சுயராஜ் - மூத்த குழுக்கள் இல்வம்
உனவு அட்டவணை**

கிழமை	நேரம் காலை 6.30	நேரம் காலை 8 - 8.30	நேரம் மதியம் 1 - 1.30	நேரம் மாலை 4.30.00	நேரம் இரவு 7.30 - 8.00
ஞாயிறு	காபி	பொங்கல், சாம்பார்	சாதம், கறிக்குழம்பு	டீ, பிஸ்கட்	இட்லி, சட்னி
திங்கள்	காபி	தோசை, சாம்பார்	கலவை சாதம், பொறியல்	டீ, வடை	சாதம், ரசம், கூட்டு
செவ்வாய்	காபி	உம்மா, சட்னி	சாதம், சாம்பார் கூட்டு	டீ, பயறு	இட்லி, குருமா
புதன்	காபி	தோசை, சாம்பார்	சாதம், புளிக் குழம்பு கீரை பொறியல்	டீ, சுண்டல்	சாதம், ரசம் துவையல்
வியாழன்	காபி	கஞ்சி, துவையல்	கலவை சாதம் முட்டை	டீ, பிஸ்கட்	தோசை, சட்னி
வெள்ளி	காபி	இட்லி, குருமா	சாதம், சாம்பார் பொறியல்	டீ, பட்டாணி	சாதம், ரசம் துவையல்
சனி	காபி	கஞ்சி, துவையல்	சாதம், கூட்டு புளிக் குழம்பு	டீ, பொற்கடலை	இட்லி, சட்னி