

# တၢ်အိၣ်ကစးကစီးအမံၤစရီ

လၢအူၣ် 2026

မ့ၢ်တနံၤ	မ့ၢ်ခနံၤ	မ့ၢ်သၢနံၤ	မ့ၢ်လွၢ်နံၤ	မ့ၢ်ယၢ်နံၤ
		-1- တၢ်အိၣ်ကစးကသ့ၣ်ဖဲတၢ်ကီၢ်ထီၣ်သီကတီၢ်	-2- တၢ်အိၣ်ကစးကသ့ၣ်ဖဲတၢ်ကီၢ်ထီၣ်သီကတီၢ်	-3- တၢ်အိၣ်ကစးကသ့ၣ်ဖဲတၢ်ကီၢ်ထီၣ်သီကတီၢ်
-6- ဘူၣ်ကိၣ်ပိၣ်မ့ၢ် (CORN BREAD MUFFIN) တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-7- WG ကိၣ်ပိၣ်မ့ၢ် ဖြးစၢၣ်နံၣ်မိ (CINNAMON CHURRO) တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-8- WG ကိၣ်ထီထံလုၣ်ဆကူမိ (TORTILLA CHIPS) စၢၣ်လၢစါတၢ်စ့ၢ် (SALSA CUP) တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-9- WG ကိၣ်ပုၣ်ဘူၣ်နံၣ်မိ (BLUEBERRY MUFFIN) နံၣ်(၈)ဆဘီမိ	-10- WG ကိၣ်ပိၣ်မ့ၢ်တက့ၢ်သ့ၣ် (BANANA SNACK LOAF) တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်
-13- ဆဲးပၢၣ်သ့ၣ်ဆကူမိ နံၣ်(၈)ဆယူမိ တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-14- နံၣ်သ့ၣ်ဆကူမိ နံၣ်(၉)တၢ်ထံးဆီၣ်ဆထံ WG ကိၣ်ပိၣ်မ့ၢ်ဆဘီမိ တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-15- WG နီၣ်ကလး BELLY BEAR ကိၣ်ဖြးစၢၣ် တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-16- WG ကိၣ်ထီထံလုၣ်ဆကူမိ (TORTILLA CHIPS) စၢၣ်လၢစါတၢ်စ့ၢ် (SALSA CUP) တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-17- သဘၣ်ဘီတၢ်မိဆယူမိ ယၢ်ယုၣ်တၢ်ကယၢ် နံၣ်(၉)တၢ်ထံးဆီၣ်ဆထံ WG CHEDDAR GOLDFISH ကိၣ်ဖြးစၢၣ်
-20- WG ကိၣ်ပုၣ်ဘူၣ်နံၣ်မိ (BLUEBERRY MUFFIN) နံၣ်(၈)ဆဘီမိ	-21- စုၢ်မံၣ်သ့ၣ်ဆကူမိလိၣ် နံၣ်(၈)ဆယူမိ WG CHEDDAR GOLDFISH ကိၣ်ဖြးစၢၣ်	-22- WG ကိၣ်ပိၣ်မ့ၢ်တက့ၢ်သ့ၣ် (BANANA SNACK LOAF) တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-23- ဆဲးပၢၣ်သ့ၣ်ဆကူမိ နံၣ်(၈)ဆယူမိ တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-24- WG ကိၣ်ပိၣ်မ့ၢ် ဖြးစၢၣ်နံၣ်မိ (CINNAMON CHURRO) တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်
-27- WG ဘူၣ်ကိၣ်ပိၣ်မ့ၢ် (CORN BREAD MUFFIN) တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-28- WG နီၣ်ကလး BELLY BEAR ကိၣ်ဖြးစၢၣ် တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-29- WG ကိၣ်ထီထံလုၣ်ဆကူမိ (TORTILLA CHIPS) စၢၣ်လၢစါတၢ်စ့ၢ် (SALSA CUP) တၢ်န့ၢ်ထံဆကလုၣ်ကလုၣ်	-30- တၢ်မၤလၢထီၣ်လၢထီတၢ်က့ၣ်ဘၣ်က့ၣ်သ့ဆမ့ၢ်နံၤ (PROFESSIONAL DEVELOPMENT DAY)	

NUTRI-NOTE: \* - ထံးညၣ်+--ဆီကဆီ.တၢ်အိၣ်ခဲလၢပၣ်ယုၣ်နီၣ်တၢ်န့ၢ်ထံ 1/2 ပုၤကိၣ်မိတဖၣ်ကယုထၢတၢ်န့ၢ်ထံလၢတပၣ်ယုၣ်နီၣ်တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျး မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျး 1% ဝဲဂီၤတၢ်အိၣ်. နီၣ်တၢ်န့ၢ်ထံတပၣ်နီၣ် တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျး, တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျး 1% မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၢ်ထံခိၣ်ကျးလၢအသိတဆီၣ်ဖဲမ့ၢ်ထွၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ဖဲၤန့ၣ်ခဲလၢကိၣ်တၢ်မၤန့ၢ်ဆီၤသ့လၢကိၣ်လီၤဆီ 7 ကိၣ်ဆပုၤ. တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၢ်တၢ်လီၤဆီလၢကိၣ်မိ တဖၣ်န့ၣ် တၢ်နီၣ်ဆီၤသ့လၢ MPS တၢ်အိၣ်န့ၣ်ဂံၢ်န့ၢ်တၢ်လီၤန့ၢ်ပုၤယၢ်ကသ့ၣ်ဖဲ- [mpsmke.com/nutrition](https://mpsmke.com/nutrition) တၢ်ဆီတလဲတၢ်အိၣ်ဖဲၤန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ် (ကိၣ်မိတဆီၣ်က့ၢ်)

“ဝဲၤက့ၢ်ဆီၤမ့ၢ်ပုၤဟ့ၣ်လီၤတၢ်မၤစၢၣ်တၢ်န့ၢ်ထံတၢ်သ့ၣ်လၢထံးတုၤသိး.”