Mis Qaub Ntxiv Piam Thaj Tsawg

Mis Qaub noj nrog cov CACFP yuav tsum muaj **tsis pub ntau tshaj 12 grams ntawm cov piam thaj ntxiv tauj 6 oos.**

Siv cov mis qaub muaj daim ntawv lo Cov Khoom Noj Haus Zoo thiab cov kab kos hauv qab no los txiav txim seb cov mis qaub kom haum raws li qhov yuav tsum tau ua thiab tuaj yeem pab tau.

Siv Daim Ntawv Qhia Txog Khoom Noj Haus Muaj Txiaj Ntsig thiab cov kab kos txhawm rau nrhiav cov mis qaub uas haum raws li CACFP ntxiv cov piam thaj tsawg:

1. Ntawm daim ntawv lo Txog Cov Khoom Noj Muaj Txiaj Ntsig Zoo **Qhov Noj Npaum Cas**, hauv oos (oz) los sis grams (g).
2. Nrhiav **Ntxiv Cov Piam Thaj** txoj kab.Saib ntawm tus npawb ua grams (g) txuas ntxiv rau Ntxiv Piam Thaj.
3. Hauv daim ntawv lo hauv qab no, nyob rau hauv "Noj Ntau Npaum Cas" kem (s), nrhiav qhov loj me uas tau teev tseg hauv Kauj Ruam 1.Tom qab ntawd, saib tus naj npawb ntawm grams hauv kab "Ntxiv Cov Piam Thaj Tsawg" rau qhov noj ntau npaum cas.Qhov no yog qhov tso cai ntawm cov piam thaj hauv grams (g) rau qhov uas noj ntau npaum cas.**Yog tias cov mis qaub muaj cov piam thaj ntxiv, los sis tsawg dua, cov mis qaub uas haum raws li cov piam thaj ntxiv thiab tuaj yeem muab rau hauv CACFP.**

Nutrition Facts

About 5 servings per container

Serving size **3/4 cup (170g)**

Amount per serving

Calories **130**

	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 60mg	**3%**
Total Carbohydrate 17g	**6%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Total Sugars 16g	
Incl. 11g Added Sugars	**22%**
Protein 14g	**28%**

Qhov Noj Ntau Npaum Cas ua grams (g)	Qhov Noj Ntau Npaum Cas ua (oz)t	Ntxiv Piam Thaj Ciaj ciam tswv
28 los sis 35 g	1 los sis 1.25 oz	2 grams
43 los sis 50 g	1.5 los sis 1.75 oz	3 grams
57 los sis 64 g	2 los sis 2.25 oz	4 grams
71 los sis 78 g	2.5 los sis 2.75 oz	5 grams
85 los sis 92 g	3 los sis 3.25 oz	6 grams
99 los sis 106 g	3.5 los sis 3.75 oz	7 grams
113 los sis 120 g	4 los sis 4.25 oz	8 grams

Qhov Noj Ntau Npaum Cas ua grams (g)	Qhov Noj Ntau Npaum Cas ua (oz)t	Ntxiv Piam Thaj Ciaj ciam tswv
128 los sis 135 g	4.5 los sis 4.75 oz	9 grams
142 los sis 150 g	5 los sis 5.3 oz	10 grams
156 los sis 163 g	5.5 los sis 5.75 oz	11 grams
170 los sis 177 g	6 los sis 6.25 oz	12 grams
184 los sis 191 g	6.5 los sis 6.75 oz	13 grams
198 los sis 206 g	7 los sis 7.25 oz	14 grams
213 los sis 220 g	7.5 los sis 7.75 oz	15 grams
221 los sis 227 g	8 oz	16 grams

Sim Ua Nws! Puas yog qhov mis qaub saum toj haum raws li kev ntxiv cov piam thaj tsawg?

Ntxiv piam thaj rau li 170 g ntawm cov mis qaub yog 12 g. Qhov no mis qaub muaj 11 g ntawm kev ntxiv cov piam thaj.Qhov no tsawg dua qhov ciaj ciam txwv, yog li no mis qaub ua tau raws li cov piam thaj ntxiv thiab tuaj yeem muab rau hauv CACFP.

Wisconsin Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Lus Qhia Pej Xeem
Pab Pawg Saib Xyuas Khoom Noj Haus Zoo Hauv Zej Zog
dpi.wi.gov/community-nutrition
Lub koom haum no yog ib lub chaw muab kev pab muaj vaj huam sib luag.
Lub Xya Hlis 2025