

Ateria:								Hinta:								
		Rasva			Proteiini			Hiilihydraatit			Sokerit			Suola		
Ruoka-aine	Määrä	g	mg	µg	g	mg	µg	g	mg	µg	g	mg	µg	g	mg	µg
Yhteensä																
Päivän suositus	—															
Kuinka monta prosenttia vuorokauden suosituksesta kouluruoka tarjoaa?	—															



Ateria:				Hinta:											
Ruoka-aine	Määrä	Energia		B-12 vitamiini			C-vitamiini			Rauta			Seeleni		
		cal	kJ	g	mg	µg	g	mg	µg	g	mg	µg	g	mg	µg
Yhteensä															
Päivän suositus	—														
Kuinka monta prosenttia vuorokauden suosituksesta kouluruoka tarjoaa?	—														



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö



LUMA-KESKUS SUOMI