

Elkhart Community Schools
Simple Average
9/9/2019 to 9/13/2019

		Calories	Chol	Sodium	Fiber	Iron	Calc	Vit A	Vit C	Protein	Carb	Tot Fat	Sat Fat	Trans Fat	Sugars
		cals	mg	mg	gm	mg	mg	IU	mg	gm	gm	gm	gm	gm	gm
9/9/2019 -Breakfast -Elementary Breakfast Cycle 1															
Applesauce Cup	1 Each	45.000	0.000	0.000	1.000	0.000	0.000	0.000	60.000	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000	11.000
Fat Free Strawberry- Milk	1 carton	110.002	5.000	125.002	0.000	0.000	250.004	2500.042	0.000*	8.000	19.000	0.000	0.000	0.000	18.000
Fat-Free Chocolate Milk	1 carton	120.002	5.000	180.003	0.000	0.000	250.004	750.013	0.000*	8.000	20.000	0.000	0.000	0.000	18.000
Juice OTangerine- Juicy Juice 4.23z	1/2 Cup	70.000	0.000	15.000	0.000	0.000*	0.000*	0.000*	36.000	0.000	17.000	0.000	0.000	0.000	16.000
Milk-Fat Free White	1 Carton	90.002	5.000	130.002	0.000	0.000	300.005	500.008	2.400	8.000	13.000	0.000	0.000	0.000	12.000
Pop Tart Fudge Single	1 each	190.000	0.000	200.000	3.000	1.800	100.000	500.000	0.000	3.000	38.000	3.000	1.000	0.000	15.000
9/10/2019 -Breakfast -Elementary Breakfast Cycle 1															
Apple Juice - Juicy Juice 4.23z	1 Box	60.000	0.000	10.000	0.000	0.000*	0.000*	0.000*	36.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	14.000
Fat Free Strawberry- Milk	1 carton	110.002	5.000	125.002	0.000	0.000	250.004	2500.042	0.000*	8.000	19.000	0.000	0.000	0.000	18.000
Fat-Free Chocolate Milk	1 carton	120.002	5.000	180.003	0.000	0.000	250.004	750.013	0.000*	8.000	20.000	0.000	0.000	0.000	18.000
Milk-Fat Free White	1 Carton	90.002	5.000	130.002	0.000	0.000	300.005	500.008	2.400	8.000	13.000	0.000	0.000	0.000	12.000
Mini Waffle Bites	1 Pouch	200.000	0.000	220.000	4.000	2.700	100.000	500.000	0.000*	4.000	35.000	5.000	1.500	0.000	10.000
Mixed Fruit Dole	1 each	79.719	0.000*	4.982	0.996	0.000	0.000	0.000	26.905	0.000*	18.933	0.000	0.000	0.000	17.937
9/11/2019 -Breakfast -Elementary Breakfast Cycle 1															
Fat Free Strawberry- Milk	1 carton	110.002	5.000	125.002	0.000	0.000	250.004	2500.042	0.000*	8.000	19.000	0.000	0.000	0.000	18.000
Fat-Free Chocolate Milk	1 carton	120.002	5.000	180.003	0.000	0.000	250.004	750.013	0.000*	8.000	20.000	0.000	0.000	0.000	18.000
Frozen Peach Cup	1/2 cup	80.000	0.000	0.000	1.000	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	1.000	19.000	0.000	0.000	0.000	16.000
Grape Juice- Juicy Juice 4.23z	1/2 Cup	70.000	0.000	10.000	0.000	0.000*	0.000*	0.000*	36.000	0.000	16.000	0.000	0.000	0.000	15.000
Milk-Fat Free White	1 Carton	90.002	5.000	130.002	0.000	0.000	300.005	500.008	2.400	8.000	13.000	0.000	0.000	0.000	12.000
Sausage Maple Waffle	1 each	140.000	35.000	250.000	0.000	1.800	200.000	400.000	6.000	6.000	15.000	3.500	0.000	0.000	3.000
9/12/2019 -Breakfast -Elementary Breakfast Cycle 1															
Fat Free Strawberry- Milk	1 carton	110.002	5.000	125.002	0.000	0.000	250.004	2500.042	0.000*	8.000	19.000	0.000	0.000	0.000	18.000
Fat-Free Chocolate Milk	1 carton	120.002	5.000	180.003	0.000	0.000	250.004	750.013	0.000*	8.000	20.000	0.000	0.000	0.000	18.000
French Tst Bites Cho	1 pouch	210.000	0.000	260.000	4.000	3.600	200.000	1000.000	0.000	5.000	35.000	6.000	1.500	0.000	11.000
Fruit Punch -Juicy Juice 4.23z	1 bx	60.001	0.000*	10.000	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	36.000	0.000	15.000	0.000	0.000*	0.000*	14.000
Milk-Fat Free White	1 Carton	90.002	5.000	130.002	0.000	0.000	300.005	500.008	2.400	8.000	13.000	0.000	0.000	0.000	12.000
Strawberries Frozen UDSA diced cups	1 serving	90.000	0.000	0.000	2.000	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	1.000	22.000	0.000	0.000	0.000	18.000
9/13/2019 -Breakfast -Elementary Breakfast Cycle 1															
Berry Juice- Juicy Juice 4.23z	1 box	60.001	0.000*	10.000	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	60.001	0.000	15.000	0.000	0.000*	0.000*	14.000
Cinni Minis	1 each	240.000	0.000	270.000	2.000	1.440	40.000	0.000	0.000	5.000	39.000	70.000	1.500	0.000	15.000
Diced Pear Cup- Dole	1 each	89.684	0.000*	4.982	1.993	0.000	0.000	0.000	26.905	0.000*	21.923	0.000	0.000	0.000	17.937
Fat Free Strawberry- Milk	1 carton	110.002	5.000	125.002	0.000	0.000	250.004	2500.042	0.000*	8.000	19.000	0.000	0.000	0.000	18.000
Fat-Free Chocolate Milk	1 carton	120.002	5.000	180.003	0.000	0.000	250.004	750.013	0.000*	8.000	20.000	0.000	0.000	0.000	18.000
Milk-Fat Free White	1 Carton	90.002	5.000	130.002	0.000	0.000	300.005	500.008	2.400	8.000	13.000	0.000	0.000	0.000	12.000

Note: * means nutrient data is missing or not available