

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 -Lunch -Elementary Lunch 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
Broccoli Fresh	1/2 Cup	4.970	0.000	4.793	0.408	0.156	8.520	532.500	16.543	0.529	0.898	0.062	0.010	0.000	0.263
Carrots-Frozen USDA	1/2 Cup	27.000	24.000	43.000	2.000	0.000*	0.000*	0.000*	0.000*	0.000	6.000	0.000	0.000	0.000	3.000
Cheese Anytimer	1 each	370.000	30.000	780.000	4.000	1.080	500.000	500.000	9.000	22.000	41.000	16.000	6.000	0.000	9.000
Chicken Quesdilla w/ Green Chili	1 each	309.840	41.760	473.880	4.400	0.439	250.000	300.000	2.400	17.980	31.780	12.250	5.730	0.000*	1.050
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
Ketchup Pkt 9g	1 Packet	10.000	0.00	25.000	0.00	*	*	*	*	0.00	2.000	0.00	0.00	0.00	2.000
Mayonnaise 12gr Light	1 Serving	50.000	10.000	70.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	4.500	0.500	0.000	0.000
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
Mustard Pkt 5.5gr	1 Serving	5.000	0.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Orange Slices	1/2 cup	80.000	0.000*	0.000	3.000	0.000	60.000	100.000	78.000	1.000	19.000	0.000	0.000*	0.000*	14.000
Ranch Pkt 12gr	1 Serving	30.000	5.000	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	2.500	0.000	0.000	0.000
Taco Sauce Pkt	1 Packet	5.000	0.00	75.000	0.00	*	*	*	*	0.00	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
TurkeyBologna & TurkeySalami & Ch	1 each	280.000	50.000	480.000	2.000	1.800	250.000	300.000	1.200	19.000	29.000	10.000	4.000	0.000	6.000
9/10/2019 -Lunch -Elementary Lunch 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
Black Beans w/ Corn	5/8 cup	136.900	0.000	143.900	6.520	1.800*	60.000*	0.000*	0.000*	7.520	26.900	0.760	0.000	0.000	1.780
Broccoli Fresh	1/2 Cup	4.970	0.000	4.793	0.408	0.156	8.520	532.500	16.543	0.529	0.898	0.062	0.010	0.000	0.263
Chicken Patty Breaded Tyson	1 each	200.000	45.000	330.000	1.000	0.000*	0.000*	0.000	0.000*	19.000	9.000	10.000	2.000	0.000	1.000
Chili Cheese Wrap-Maxwrap	1 each	310.000	10.000	580.000	5.000	2.700	200.000	0.000*	0.000	13.000	37.000	11.000	3.000	0.000	0.000
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
Ketchup Pkt 9g	1 Packet	10.000	0.00	25.000	0.00	*	*	*	*	0.00	2.000	0.00	0.00	0.00	2.000
Mayonnaise 12gr Light	1 Serving	50.000	10.000	70.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	4.500	0.500	0.000	0.000
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
Mustard Pkt 5.5gr	1 Serving	5.000	0.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Orange Slices	1/2 cup	80.000	0.000*	0.000	3.000	0.000	60.000	100.000	78.000	1.000	19.000	0.000	0.000*	0.000*	14.000
Ranch Pkt 12gr	1 Serving	30.000	5.000	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	2.500	0.000	0.000	0.000
Taco Sauce Pkt	1 Packet	5.000	0.00	75.000	0.00	*	*	*	*	0.00	1.000	0.00	0.00	0.00	0.00
TurkeyBologna & TurkeySalami & Ch	1 each	280.000	50.000	480.000	2.000	1.800	250.000	300.000	1.200	19.000	29.000	10.000	4.000	0.000	6.000

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
9/11/2019 -Lunch -Elementary Lunch Cycle 1															
Broccoli Fresh	1/2 Cup	4.970	0.000	4.793	0.408	0.156	8.520	532.500	16.543	0.529	0.898	0.062	0.010	0.000	0.263
Chicken Drumstick	1 each	190.000	50.000	450.000	1.000	1.080	20.000	0.000*	0.000*	16.000	5.000	11.000	2.500	0.000	0.000
Cornbread	1 each	190.000	15.000	120.000	1.000	0.720	21.000	0.000*	0.000*	3.000	29.000	7.000	0.500	0.000	15.000
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
Ketchup Pkt 9g	1 Packet	10.000	0.00	25.000	0.00	*	*	*	*	0.00	2.000	0.00	0.00	0.00	2.000
Mac n Cheese	1 serving	315.000	33.750	1095.000	1.500	1.350	450.000	750.000	0.000	18.000	23.250	8.250	6.750	0.000	6.750
Mayonnaise 12gr Light	1 Serving	50.000	10.000	70.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	4.500	0.500	0.000	0.000
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
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
Mustard Pkt 5.5gr	1 Serving	5.000	0.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Orange Slices	1/2 cup	80.000	0.000*	0.000	3.000	0.000	60.000	100.000	78.000	1.000	19.000	0.000	0.000*	0.000*	14.000
Peppers-Assorted	3 ounces	20.000	0.000*	0.000*	1.000	0.360	0.000	1050.000	114.000	1.000	5.000	0.000	0.000	0.000*	0.000*
Ranch Pkt 12gr	1 Serving	30.000	5.000	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	2.500	0.000	0.000	0.000
TurkeyBologna & TurkeySalami & Ch	1 each	280.000	50.000	480.000	2.000	1.800	250.000	300.000	1.200	19.000	29.000	10.000	4.000	0.000	6.000
9/12/2019 -Lunch -Elementary Lunch Cycle 1															
Asparagus	1 serving	20.000	0.000*	0.000*	2.000	0.360	20.000	500.000	9.000	2.000	4.000	0.000	0.000*	0.000*	2.000
Broccoli Fresh	1/2 Cup	4.970	0.000	4.793	0.408	0.156	8.520	532.500	16.543	0.529	0.898	0.062	0.010	0.000	0.263
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
Garlic Toast	1 each	100.000	0.00	120.000	1.000	0.209	100.000	*	*	3.000	14.000	3.500	0.500	0.00	1.000
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
Ketchup Pkt 9g	1 Packet	10.000	0.00	25.000	0.00	*	*	*	*	0.00	2.000	0.00	0.00	0.00	2.000
Lasagna Alfredo Rollup	1 serving	330.000	39.000	764.000	2.000	1.080	2210.000	11450.000	6.000	21.000	34.000	55.000	6.500	0.000	8.000
Lasagna Spaghetti Sauce Rollup	1 serving	407.000	75.000	680.000	4.000	1.440	740.000	32750.000	17.400	30.000	38.000	13.000	6.300	0.000	12.000
Mayonnaise 12gr Light	1 Serving	50.000	10.000	70.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	4.500	0.500	0.000	0.000
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
Mustard Pkt 5.5gr	1 Serving	5.000	0.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Orange Slices	1/2 cup	80.000	0.000*	0.000	3.000	0.000	60.000	100.000	78.000	1.000	19.000	0.000	0.000*	0.000*	14.000
Parmesan Pkts	1 Serving	172.000	57.500	632.500	0.00	*	40.000	*	*	11.500	0.00	11.500	11.500	0.00	0.00
Ranch Pkt 12gr	1 Serving	30.000	5.000	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	2.500	0.000	0.000	0.000
TurkeyBologna & TurkeySalami & Ch	1 each	280.000	50.000	480.000	2.000	1.800	250.000	300.000	1.200	19.000	29.000	10.000	4.000	0.000	6.000

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
9/13/2019 -Lunch -Elementary Lunch Cycle 1															
Broccoli Fresh	1/2 Cup	4.970	0.000	4.793	0.408	0.156	8.520	532.500	16.543	0.529	0.898	0.062	0.010	0.000	0.263
Cheese Calzone	1 each	250.000	10.000	430.000	4.000	0.486	4100.000	0.000*	0.000*	19.000	33.000	5.000	2.000	0.000	4.000
Corn, Frozen	1/2 cup	80.000	0.000	5.000	2.000	0.360	0.000	100.000	4.800	3.000	18.000	0.500	0.000	0.000	3.000
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
Ketchup Pkt 9g	1 Packet	10.000	0.00	25.000	0.00	*	*	*	*	0.00	2.000	0.00	0.00	0.00	2.000
Mayonnaise 12gr Light	1 Serving	50.000	10.000	70.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	4.500	0.500	0.000	0.000
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
Mustard Pkt 5.5gr	1 Serving	5.000	0.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Orange Slices	1/2 cup	80.000	0.000*	0.000	3.000	0.000	60.000	100.000	78.000	1.000	19.000	0.000	0.000*	0.000*	14.000
Pepperoni Calzone	1 each	280.000	25.000	590.000	3.000	0.360	3610.000	0.000*	0.000*	19.000	32.000	11.000	6.000	0.000	6.000
Ranch Pkt 12gr	1 Serving	30.000	5.000	55.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	2.000	2.500	0.000	0.000	0.000
TurkeyBologna & TurkeySalami & Ch1	1 each	280.000	50.000	480.000	2.000	1.800	250.000	300.000	1.200	19.000	29.000	10.000	4.000	0.000	6.000

Note: * means nutrient data is missing or not available