

Elementary Traditional Breakfast Nutritionals

Elementary, Breakfast

RDA Dataset - Amarillo Standard

Serving Group - K-5th Grade

* Total Fat not to exceed 30 percent of actual total food energy over a school week. Saturated Fat should be less than 10 percent of actual total food energy over a school week.

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Entrees															
Biscuit & Gravy Entrée Elem (1 serv)	195.4370	5.0000	1.5000	0.0000	0.0000	775.2720	32.0870	2.0000	5.0000	4.1810	2.7000	65.4010	0.0000	1000.0000	0.0000
Burrito, Breakfast-Jose Ole (1 ea.)	230.000	7.057	2.246	0.000	103.500	546.800	28.506	1.390	0.00	8.325	2.171	65.400	250.600	1253.000	1.150
Cereal, Cheerios (1 ea.)	70.000	1.000	0.000	0.000	0.000	130.000	14.000	2.000	0.00	2.000	5.400	60.000	60.000	300.000	3.600
Cereal, RS Cin Tst Crunch (1 ea.)	110.000	2.000	0.000	0.000	0.000	160.000	21.000	3.000	0.00	2.000	7.200	450.000	80.000	400.000	4.800
Cereal, Chocolate Mini Wheats (1 ea.)	100.000	1.000	0.000	0.000	0.000	105.000	23.000	3.000	6.000	3.000	8.100	0.000	0.000	0.000	0.000
Cereal, RS Frosted Flakes (1 ea.)	100.000	0.000	0.000	0.000	0.000	160.000	25.000	1.000	7.000	2.000	4.500	0.000	0.000	500.000	6.000
Cereal, Frosted Mini Wheats (1 ea.)	100.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	23.000	3.000	6.000	3.000	7.200	0.000	0.000	0.000	0.000
Cereal, Total Raisin Bran (1 ea.)	33.169	0.166	0.000	0.000	0.000	46.437	8.292	0.995	3.317	0.663	3.582	199.014	0.000	99.507	0.000
Cereal, Wheaties (1ea)	100.000	1.000	0.000	0.000	0.000	190.000	22.000	3.000	4.000	3.000	8.100	20.000	0.000	500.000	6.000
Eggs, Cheesy (2 oz.)	116.113	8.583	2.271	1.519	211.677	288.229	0.506	0.000	0.000	9.694	0.726	96.083	111.095	555.474	0.000
Eggs, Scrambled (1/4 c.)	70.560	5.040	1.512	0.000	211.680	65.520	0.000	0.000	0.00	6.048	0.726	20.160	60.480	302.400	0.000
Empanada (3 oz.)	290.000	13.000	7.000	0.000	0.000	50.000	39.000	1.000	14.000	4.000	1.800	40.000	0.000	2250.000	1.200
French Toast, Cin Glazed (3 oz.)	180.000	4.000	1.000	0.000	130.000	330.000	28.000	0.000	0.000	9.000	2.300	15.000	0.000	196.000	0.000
Ham Breakfast Bar (1ea.)	200.000	15.000	5.000	0.000	70.000	420.000	9.000	0.000	0.000	7.000	0.720	40.000	0.000	0.000	0.000
Pancakes (Elem) (2 ea.)	187.411	7.742	1.347	1.020	13.340	357.562	25.346	2.001	0.000	4.669	0.960	40.020	47.340	236.701	0.000
Pancakes, Mini (Elem) (4 ea.)	230.000	6.000	1.000	-	20.000	480.000	38.000	3.000	0.000	7.000	1.440	60.000	-	100.000	-
Pancake on a Stick (1 ea.)	200.000	9.000	2.500	0.000	20.000	400.000	24.000	1.000	0.000	8.000	1.440	20.000	20.000	100.000	0.000
Pizza, Breakfast (1 ea.)	230.000	10.000	3.500	0.000	15.000	590.000	25.000	2.000	0.000	9.000	1.800	150.000	40.000	200.000	0.000
Sausage Pattie (1ea.)	55.000	4.000	1.000	0.000	20.000	225.000	0.500	0.000	0.500	6.000	0.540	10.000	0.000	0.000	0.000
Sausage Pattie on Biscuit (1 serv.)	270.000	13.000	3.500	0.000	40.000	940.000	26.000	2.000	6.000	15.000	3.780	60.000	0.000	1000.000	0.000
Sausage, Morning Roll (1 ea.)	160.000	8.000	2.500	0.000	15.000	380.000	18.000	0.000	0.00	6.000	1.080	40.000	0.000	0.000	2.400
Skillet Fritatta (1 ea.)	110.000	7.000	3.000	0.000	200.000	300.000	2.000	0.000	0.00	7.000	0.700	65.000	71.800	360.000	0.000
Smokies, Little E (4 ea.)	133.330	12.000	4.000	0.000	16.660	333.330	2.000	0.000	0.000	4.660	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Toast, Cheese (1 ea.)	140.000	6.000	0.000	0.000	15.000	450.000	14.000	0.000	0.000	6.000	1.080	40.000	40.000	200.000	0.000
Waffle, Stix E (2 ea.)	151.112	3.222	0.722	0.333	0.000	352.225	29.000	2.000	0.00	3.000	1.440	60.000	11.111	55.556	0.000
Yogurt, Danimals (1 ea.)	90.000	0.500	0.500	0.000	0.000	50.000	18.000	0.000	0.00	4.000	0.000	100.000	100.000	500.000	6.000
Fruits															
Applesauce, Cinnamon (1/2 c.)	90.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.000	22.000	2.000	18.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Apple, Fresh 125ct (1 ea.)	71.760	0.235	0.041	0.00	0.000	1.380	19.058	3.312	0.00	0.359	0.166	8.280	6.900	74.520	6.348
Apricot, Halves (1/2 c.)	71.999	0	0	0	0	9.000	17.100	0	0.00	0	0	0	314.994	1574.972	2.160
Banana, Fresh (1 medium (7" to 7-7/8" long))	105.020	0.389	0.130	0.00	0.000	1.180	26.951	3.068	0.00	1.286	0.307	5.900	9.440	75.520	10.266
Cantaloupe (1/2 CUP, cubes)	27.200	0.152	0.040	0.00	0.000	12.800	6.528	0.720	0.00	0.672	0.168	7.200	257.600	2705.600	29.360
Fruit, Mixed (1/2 c.)	80.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.000	18.000	1.000	0.00	1.000	0.000	0.000	40.000	200.000	1.200
Grapefruit (1 ea.)	120.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	30.000	4.000	0.00	2.000	0.000	80.000	700.000	3500.000	120.000
Grapes (1/2 c.)	33.500	0.175	0.055	0.00	0.000	1.000	8.575	0.450	0.00	0.315	0.145	7.000	5.000	50.000	2.000
Honeydew Melons (1/2 c. diced)	30.600	0.119	0.034	0.000	0.000	15.300	7.726	0.680	0.000	0.459	0.144	5.100	3.400	42.500	15.300
Juice, Apple (1 ea.)	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.000	15.000	0.000	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Juice, Apple Cherry (1 ea.)	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.000	15.000	0.000	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Juice, Fruit Blend (1 ea.)	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	15.000	0.000	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.000
Juice, Orange (1 ea.)	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	30.000	14.000	0.000	0.00	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	48.000
Juice, Orange Pineapple (1 ea.)	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	15.000	15.000	0.000	0.00	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	36.000
Mangos (1 c. sliced)	107.250	0.446	0.116	0.000	0.000	303.000	28.050	2.970	0.000	0.842	0.214	16.500	641.850	1262.250	45.705
Orange (1 ea.)	61.570	0.157	0.026	0.00	0.000	0.000	15.392	3.144	0.00	1.231	0.131	52.400	27.510	294.750	69.692
Papaya (1/2 c. cubed)	27.300	0.098	0.028	0.000	0.000	2.100	6.867	1.260	0.000	0.427	0.070	16.800	19.600	765.800	43.260
Pears, Diced (1/2 c.)	69.783	0	0	0	0	13.084	16.574	0.872	0.00	0	0	0	0	0	0
Peaches, Sliced (1/2 c.)	70.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.000	17.000	0.000	0.00	1.000	0.000	0.000	60.000	300.000	1.200
Pineapple, Diced (1/2 c.)	80.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	19.000	1.000	0.00	0.000	0.360	20.000	0.000	0.000	6.000
Sides															
Biscuit & Gravy Entree (Elem) (1 serv.)	210.000	6.000	3.000	0.000	0.000	860.000	34.000	1.000	5.000	5.000	1.800	202.000	0.000	0.000	0.000
Cereal, Cream of Wheat (side) (1/2 c.)	75.000	0.500	0.000	0.00	0.000	0.000	15.500	2.500	0.000	0.000	0.720	0.000	0.00	0.000	0.000

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Oatmeal & Cin/Sugar (side) (1/2 c.)	168.000	2.500	0.500	0.000	0.000	0.000	34.510	4.000	0.00	5.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Toast, Buttered (1 ea.)	103.301	4.663	0.666	0.999	0.000	186.632	14.000	0.000	0.00	2.000	1.080	40.000	33.300	166.502	0.000
Toast, Cinnamon (1 ea.)	104.580	4.679	0.666	0.999	0.000	186.761	14.39	0.266	0.00	2.019	1.267	46.016	33.555	167.776	0.140
Milk															
Milk, Chocolate FF (1 8 fl oz)	130.000	0.000	0.000	0.000	5.000	230.000	23.000	0.000	22.000	8.000	1.440	300.000	0.000	500.000	2.400
Milk, Strawberry FF (1 8floz)	130.000	0.000	0.000	0.000	5.000	120.000	23.000	0.000	22.000	8.000	0.000	300.000	0.000	500.000	2.400
Milk, White Lowfat 1% (1 8 fl oz)	110.000	2.500	1.500	0.000	10.000	135.000	13.000	0.000	0.000	8.000	0.000	250.000	100.000	500.000	1.200
Milk, Skim (1 8floz)	90.000	0.000	0.000	0.000	5.000	135.000	13.000	0.000	12.000	8.000	0.000	250.000	100.000	500.000	1.200
Condiments															
Jelly, Grape (1 packet (0.5 oz))	35.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.000	0.000	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Jelly, Strawberry (1 pkg.)	40.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.000	0.000	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	4.800
Picante Sauce Packet (1 packet)	5.000	0.000	0.000	0.000	0.000	140.000	1.000	0.000	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.200
Syrup Packet (1 ea.)	100.000	0.000	0.000	0.000	0.000	40.000	26.000	0.000	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000