



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

OTSAILA 2025

OINARRIZKOA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

3

Dilistak barazkiekin

Txerri-saltxitxak
Tomate saltsa
Fruta eta Ogia913,2Kcal - Prot:41,6g - Lip:43,6g - HC:82,2g AGS:10,4g -
Azúcares:10,4g - Sal:4,4g

4

Patatak errioxar erera

Legatza labean baratxuri eta perrexilarekin
Tomate entsalada
Fruta eta Ogia652,7Kcal - Prot:29,9g - Lip:25,5g - HC:72,4g AGS:4,4g -
Azúcares:11,4g - Sal:2,8g

5

Kuia krema

Tortilla patata eta tipularekin
Letxuga, erremolatxa eta artoa
Fruta eta Ogi integrala735,7Kcal - Prot:15,1g - Lip:28,1g - HC:72,7g AGS:4,4g -
Azúcares:23,1g - Sal:4,2g

6

Azalorea patatekin

Arroza tomate saltsarekin
*
Fruta eta Ogia745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g - HC:128,3g AGS:2,2g -
Azúcares:23,8g - Sal:1,4g

7

Txitxirio ziazerbarekin

Txahalki erregosia txanpinoiekin
*
Jogurt naturala EKO eta Ogia842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g -
Azúcares:16,4g - Sal:2,0g

10

Kuiatxo krema

Bakailoa labean
Maionesa
Fruta eta Ogia651,4Kcal - Prot:22,5g - Lip:39,7g - HC:46,5g AGS:5,4g -
Azúcares:10,6g - Sal:2,1g

11

Babarrun zuriak azenarioarekin

Txahal erregosia tomate-saltsan
*
Fruta eta Ogia925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g AGS:11,4g -
Azúcares:19,5g - Sal:1,8g

12

Hegazti-zopa fideoekin

Oilasko ixterra barazki-saltsan
*
Fruta eta Ogi integrala661,8Kcal - Prot:14,5g - Lip:29,7g - HC:47,1g AGS:6,6g -
Azúcares:8,4g - Sal:2,3g

13

Barazki menestra

Patata eta kuiatxo tortila
Letxuga, erremolatxa eta azenarioa
Jogurt naturala EKO eta Ogia676,9Kcal - Prot:20,0g - Lip:29,1g - HC:72,2g AGS:5,3g -
Azúcares:18,7g - Sal:2,0g

14

Makarroiak tomate saltsarekin

Legatz erregosia
Tomate entsalada
Fruta eta Ogia804,9Kcal - Prot:36,6g - Lip:25,8g - HC:102,2g AGS:3,4g -
Azúcares:22,6g - Sal:2,4g

17

Azenario krema

Tortilla patata eta tipularekin
Tomate entsalada
Fruta eta Ogia724,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:29,3g - HC:88,2g AGS:4,6g -
Azúcares:25,9g - Sal:4,1g

18

Txitxirioak kinoarekin

Legatza labean saltsa berdean
*
Fruta eta Ogia1013,7Kcal - Prot:31,4g - Lip:44,5g - HC:112,8g AGS:7,1g -
Azúcares:25,0g - Sal:2,9g

19

Makarroi sateatuak txanpi eta baratzuriarekin

Urdaiazpiko eta gazta piloak
Makarroi sateatuak txanpi eta baratzuriarekin
Fruta eta Ogi integrala943,6Kcal - Prot:18,7g - Lip:39,1g - HC:122,4g AGS:6,3g -
Azúcares:29,0g - Sal:3,2g

20

Bainak patatekin

Txerri-solomo fresko birrineztatua
Piperrak labean
Jogurt naturala EKO eta Ogia675,8Kcal - Prot:34,4g - Lip:28,6g - HC:56,9g AGS:6,9g -
Azúcares:22,6g - Sal:2,2g

21

Dilistak barazkiekin

Haragi gisatua barazkiekin
*
Fruta eta Ogia801,8Kcal - Prot:48,9g - Lip:24,1g - HC:89,9g AGS:4,9g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,5g

24

Porru krema

Patata eta kuiatxo tortila
Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada
Fruta eta Ogia675,6Kcal - Prot:15,7g - Lip:27,0g - HC:84,2g AGS:4,0g -
Azúcares:31,8g - Sal:1,8g

25

Babarrun pintoak barazkiekin

Txahal albondigak barazki saltsan
*
Fruta eta Ogia910,3Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:84,7g AGS:10,9g -
Azúcares:12,8g - Sal:3,4g

26

Haragi paela

Izokina labean baratzuri eta perrexilarekin
Maionesa
Fruta eta Ogi integrala1074,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g -
Azúcares:7,1g - Sal:2,4g

27

Barazki menestra

Oilasko ixterra labean
Txip patatak
Jogurt naturala EKO eta Ogia813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g -
Azúcares:16,5g - Sal:2,6g

28

Patatak errioxar erera

Arrain fresko arrautzatzatua
Tomate entsalada
Fruta eta Ogia731,5Kcal - Prot:39,6g - Lip:29,3g - HC:79,8g AGS:3,7g -
Azúcares:19,7g - Sal:2,8g