








URTARRILA 2025

OINARRIZKOA



OGI INTEGRALA	ANIMALIA-PROTEINARIK GABE									
JAI		6	Makarroi sateatuak txanpi eta baratzuriarekin Oilasko nuggets-ak Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada Fruta eta Ogia 977,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:41,3g - HC:123,2g AGS:7,4g - Azúcares:23,7g - Sal:3,0g	7	 Txixirioak kinoarekin Legatza saltsa berdean * Fruta eta Ogi integrala 827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g	8	Azenario krema Txerri-solomo fresko birrineztatua Piperrak labean Jogurt naturala EKO eta Ogia 635,8Kcal - Prot:34,4g - Lip:28,6g - HC:56,9g AGS:6,9g - Azúcares:22,6g - Sal:2,2g	9	Dilistak barazkiekin Haragi gisatua barazkiekin * Fruta eta Ogia 801,8Kcal - Prot:48,9g - Lip:24,1g - HC:89,9g AGS:4,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g	10
Porru krema Patata eta kuitxo tortila Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada Fruta eta Ogia 675,6Kcal - Prot:15,7g - Lip:27,0g - HC:84,2g AGS:4,0g - Azúcares:31,8g - Sal:1,8g		11	Babarrun zuriak azenarioarekin Txahal albondigak barazki saltsan * Fruta eta Ogia 910,3Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:84,7g AGS:10,9g - Azúcares:12,8g - Sal:3,4g	12	 Haragi paela Izokina labean baratzuri eta perrexilarekin Maionesa Fruta eta Ogi integrala 1074,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:82,1g AGS:9,4g - Azúcares:7,1g - Sal:2,4g	13	Barazki menestra Oilasko ixterra labean Txip patatak Jogurt naturala EKO eta Ogia 813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g	14	Patatak errioxar erera Bakailoa labean Tomate entsalada Fruta eta Ogia 651,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:19,3g - HC:79,8g AGS:3,7g - Azúcares:19,7g - Sal:2,8g	15
 Azalorea patatekin Makarroiak tomate saltsarekin * Fruta eta Ogia 748,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:22,5g - HC:111,3g AGS:2,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g		20	Txixirioak barazkiekin Bakailoa ajoarriero erera * Fruta eta Ogia 800,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,5g - HC:88,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g	21	 Hegazti eta fideo sopa Patata eta tipula tortila Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada Fruta eta Ogi integrala 658,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g	22	Kuia krema Haragi egosia piperrekin * Jogurt naturala EKO eta Ogia 760,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:42,7g - HC:57,8g AGS:13,3g - Azúcares:19,8g - Sal:2,0g	23	Dilistak barazkiekin Arrain fresko arrautzatutua Tomate entsalada Fruta eta Ogia 776,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:18,5g - HC:102,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g	24
Patata saltsa berdean Txerri-solomo ontzutua Txanpinoiak Fruta eta Ogia 715,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:20,8g - HC:87,3g AGS:4,8g - Azúcares:21,0g - Sal:1,7g		27	Babarrun pintoak barazkiekin Patata eta kuitxo tortila Tomate entsalada Fruta eta Ogia 751,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,6g - HC:86,6g AGS:3,8g - Azúcares:11,4g - Sal:1,5g	28	 Ziazerba krema Oilasko ixtertxoak Letxuga, erremolata eta arto entsalada Fruta eta Ogi integrala 854,3Kcal - Prot:43,3g - Lip:43,3g - HC:67,7g AGS:8,1g - Azúcares:30,2g - Sal:2,5g	29	Bainak patatekin Haragi gisatua barazkiekin * Jogurt naturala EKO eta Ogia 649,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g	30	Arroza txanpiekin Bakailoa labean Piperrada Fruta eta Ogia 680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g	31



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

URTARRILA 2025

TXERRIRIK GABE

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

	6	7	8	9	10
JAI					
	<p>Makarroi sateatuak txanpi eta baratzuriarekin</p> <p>Oilasko nuggets-ak</p> <p>Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>977,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:41,3g - HC:123,2g AGS:7,4g - Azúcares:23,7g - Sal:3,0g</p>	<p>Txitxirioak kinoarekin</p> <p>Legatza saltsa berdean</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogi integrala</p> <p>827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g</p>	<p>Azenario krema</p> <p>Tortilla frantsesa</p> <p>Piperrak labean</p> <p>Jogurt naturala EKO eta Ogia</p> <p>635,8Kcal - Prot:34,4g - Lip:28,6g - HC:56,9g AGS:6,9g - Azúcares:22,6g - Sal:2,2g</p>	<p>Dilistak barazkiekin</p> <p>Haragi gisatua barazkiekin</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>801,8Kcal - Prot:48,9g - Lip:24,1g - HC:89,9g AGS:4,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g</p>	
	<p>Porru krema</p> <p>Patata eta kuiatxo tortila</p> <p>Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>675,6Kcal - Prot:15,7g - Lip:27,0g - HC:84,2g AGS:4,0g - Azúcares:31,8g - Sal:1,8g</p>	<p>Babarrun zuriak azenarioarekin</p> <p>Txahal albondigak barazki saltsan</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>910,3Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:84,7g AGS:10,9g - Azúcares:12,8g - Sal:3,4g</p>	<p>Haragi paela</p> <p>Izokina labean baratzuri eta perrexilarekin</p> <p>Maionesa</p> <p>Fruta eta Ogi integrala</p> <p>1074,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:65,9g - HC:92,1g AGS:9,4g - Azúcares:7,1g - Sal:2,4g</p>	<p>Barazki menestra</p> <p>Oilasko ixterra labean</p> <p>Txip patatak</p> <p>Jogurt naturala EKO eta Ogia</p> <p>813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g</p>	<p>Patatak barazkiekin</p> <p>Bakailoa labean</p> <p>Tomate entsalada</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>651,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:19,3g - HC:79,8g AGS:3,7g - Azúcares:19,7g - Sal:2,8g</p>
	<p>Azalorea patatekin</p> <p>Makarroiak tomate saltsarekin</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>748,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:22,5g - HC:111,3g AGS:2,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g</p>	<p>Txitxirioak barazkiekin</p> <p>Bakailoa ajoarriero erara</p> <p>*</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>800,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,5g - HC:88,9g AGS:3,0g - Azúcares:13,4g - Sal:1,9g</p>	<p>Hegazti eta fideo sopa</p> <p>Patata eta tipula tortila</p> <p>Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada</p> <p>Fruta eta Ogi integrala</p> <p>658,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g</p>	<p>Kuia krema</p> <p>Haragi egosia piperrekin</p> <p>*</p> <p>Jogurt naturala EKO eta Ogia</p> <p>760,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:42,7g - HC:57,8g AGS:13,3g - Azúcares:19,8g - Sal:2,0g</p>	<p>Dilistak barazkiekin</p> <p>Arrain fresko arrautzatzatua</p> <p>Tomate entsalada</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>776,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:18,5g - HC:102,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g</p>
	<p>Patatak saltsa berdean</p> <p>Ollasko ixterra</p> <p>Txanpinoiak</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>715,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:20,8g - HC:87,3g AGS:4,8g - Azúcares:21,0g - Sal:1,7g</p>	<p>Babarrun pintoak barazkiekin</p> <p>Patata eta kuiatxo tortila</p> <p>Tomate entsalada</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>751,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,6g - HC:86,6g AGS:3,8g - Azúcares:11,4g - Sal:1,5g</p>	<p>Ziazerba krema</p> <p>Letxuga, erremolata eta arto entsalada</p> <p>Fruta eta Ogi integrala</p> <p>854,3Kcal - Prot:43,3g - Lip:43,3g - HC:67,7g AGS:8,1g - Azúcares:30,2g - Sal:2,5g</p>	<p>Bainak patatekin</p> <p>Haragi gisatua barazkiekin</p> <p>*</p> <p>Jogurt naturala EKO eta Ogia</p> <p>649,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g</p>	<p>Arroza txanpiekin</p> <p>Bakailoa labean</p> <p>Piperrada</p> <p>Fruta eta Ogia</p> <p>680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g</p>



OGI INTEGRALA



ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

OBOARRAINA (HARAGIRIK GABE)

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

URTARRILA 2025

JAI

6

Brokolia refritoarekin
Makarroi sateatuak txanpi eta
baratzuriarekin
*
Fruta eta Ogia

977,7Kcal - Prot:24,0g - Lip:41,3g - HC:123,2g AGS:7,4g -
Azúcares:23,7g - Sal:3,0g

7

Txitxirioak kinoarekin
Legatza saltsa berdean
*
Fruta eta Ogi integrala

827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g AGS:3,0g -
Azúcares:23,7g - Sal:1,8g

8

Azenario krema
Tortilla frantsesa
Piperrak labean
Jogurt naturala EKO eta Ogia

635,8Kcal - Prot:34,4g - Lip:28,6g - HC:56,9g AGS:6,9g -
Azúcares:22,6g - Sal:2,2g

9

Dilistak barazkiekin
Barazki hanburgesa
Letxuga, artoa eta olibak
Fruta eta Ogia

801,8Kcal - Prot:48,9g - Lip:24,1g - HC:89,9g AGS:4,9g -
Azúcares:18,2g - Sal:1,5g

10

Porru krema

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada

Fruta eta Ogia

675,6Kcal - Prot:15,7g - Lip:27,0g - HC:84,2g AGS:4,0g -
Azúcares:31,8g - Sal:1,8g

13

Zerbak patekin

Babarrun zuriak azenarioarekin

*

Fruta eta Ogia

800,8Kcal - Prot:41,4g - Lip:27,5g - HC:88,9g AGS:3,0g -
Azúcares:13,4g - Sal:1,9g

14

Arroza tomate saltsarekin

Izokina labean baratzuri eta perrexilarekin

Maionesa

Fruta eta Ogi integrala

658,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g -
Azúcares:19,8g - Sal:4,1g

15

Barazki menestra

Barazki hanburgesa

Txip patatak

Jogurt naturala EKO eta Ogia

760,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:42,7g - HC:57,8g AGS:13,3g -
Azúcares:19,8g - Sal:2,0g

16

Patatak barazkiekin

Bakailoa labean

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

776,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:18,5g - HC:102,6g AGS:2,8g -
Azúcares:18,6g - Sal:1,9g

17

Azalorea patekin

Makarroiak tomate saltsarekin

*

Fruta eta Ogia

715,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:20,8g - HC:87,3g AGS:4,8g -
Azúcares:21,0g - Sal:1,7g

20

Txitxirioak barazkiekin

Bakailoa ajoarriero erera

*

Fruta eta Ogia

751,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,6g - HC:86,6g AGS:3,8g -
Azúcares:11,4g - Sal:1,5g

21

Barazki eta fideo sopa

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada

Fruta eta Ogi integrala

854,3Kcal - Prot:43,3g - Lip:43,3g - HC:67,7g AGS:8,1g -
Azúcares:30,2g - Sal:2,5g

22

Kuia krema

Kinoa barazkiekin

*

Jogurt naturala EKO eta Ogia

649,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g -
Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

23

Dilistak barazkiekin

Arrain fresko arrautzatzatuta

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g -
Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

24

Patatak saltsa berdean

Arroza azenarioarekin

*

Fruta eta Ogia

715,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:20,8g - HC:87,3g AGS:4,8g -
Azúcares:21,0g - Sal:1,7g

27

Babarrun pintoak barazkiekin

Patata eta kuiatxo tortila

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

751,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,6g - HC:86,6g AGS:3,8g -
Azúcares:11,4g - Sal:1,5g

28

Ziazerba krema

Barazki hanburgesa

Letxuga, erremolata eta arto entsalada

Fruta eta Ogi integrala

854,3Kcal - Prot:43,3g - Lip:43,3g - HC:67,7g AGS:8,1g -
Azúcares:30,2g - Sal:2,5g

29

Bainak patekin

Makarroiak tomate saltsarekin

*

Jogurt naturala EKO eta Ogia

649,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g -
Azúcares:16,6g - Sal:1,9g

30

Arroza txanpiekin

Bakailoa labean

Piperrada

Fruta eta Ogia

680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g AGS:2,2g -
Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

31