EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

OINARRIZKOA

MARTXOA 2025

OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK GABE

3

Ilar salteatuak

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta azenarioa

Fruta eta Ogia

700,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:28,6g - HC:78,4g AGS:4,6g - Azúcares:34,0g - Sal:4,2g

4

Txitxirioak barazkiekin

Bakailoa ajoarriero erara

*

Fruta eta Ogia

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

5

Arroza txanpiekin

Haragi gisatua piperrekin

*

Fruta eta Ogi integrala

668,8Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g

6

Kuia krema

Legatza labean baratzuri eta perrexilarekin

Tomate entsalada

Jogurt naturala EKO eta Ogia

679,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,1g - HC:67,5g AGS:4,3g - Azúcares:17,3g - Sal:2,5g

7

Dilistak barazkiekin

Txerri-solomo ontzutua

Txanpinoiak

Fruta eta Ogia

931,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:40,8g - HC:91,5g AGS:11,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,5g

10

Ziazerba krema

Izokina labean

Txanpinoiak

Fruta eta Ogia

659,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:32,2g - HC:55,2g AGS:5,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,4g

11

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

12

Patatak saltsa berdean

Oilasko nuggets-ak

Letxuga, erremolatxa eta artoa

Fruta eta Ogi integrala

894,2Kcal - Prot:49,1g - Lip:37,9g - HC:83,0g AGS:7,3g - Azúcares:20,0g - Sal:2,8g

13

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

14

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

17

Bainak patatekin

Txerri saltxitxak tomatearekin

Tomate saltsa

Fruta eta Ogia

913,2Kcal - Prot:41,6g - Lip:43,6g - HC:82,2g AGS:10,4g - Azúcares:10,4g - Sal:4,4g

18

Dilistak barazkiekin

Legatza labean baratzuri eta perrexilarekin

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

655,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,5g - HC:55,2g AGS:2,8g - Azúcares:10,2g - Sal

19

Kuia krema

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta artoa

Fruta eta Ogi integrala

735,7Kcal - Prot:15,1g - Lip:28,1g - HC:72,7g AGS:4,4g - Azúcares:23,1g - Sal:4,2g

20

Azalorea patatekin

Arroza tomate saltsarekin

*

Fruta eta Ogia

745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g - HC:128,3g AGS:2,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,4g

21

Txitxirioak ziazerbekin

Haragi gisatua txanpiekin

*

Jogurt naturala EKO eta Ogia

842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g - Azúcares:16,4g - Sal:2,0g

24

Kuiatxo krema

Bakailoa labean

Maionesa

Fruta eta Ogia

651,4Kcal - Prot:22,5g - Lip:39,7g - HC:46,5g AGS:5,4g - Azúcares:10,6g - Sal:2,1g

25

Babarrun zuriak azenarioarekin

Haragi gisatua tomate saltsarekin

*

Fruta eta Ogia

925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g

26

Hegazti eta fideo sopa

Oilasko ixterra barazki saltsan

*

Fruta eta Ogi integrala

810,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:33,0g - HC:73,8g AGS:6,6g - Azúcares:10,8g - Sal:2,8g

27

Makarroiak tomate saltsarekin

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta azenarioa

Jogurt naturala EKO eta Ogia

822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g - HC:109,5g AGS:5,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g

28

Patatak errioxar erara

Arrain fresko arrautzeztatua

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

653,7Kcal - Prot:28,9g - Lip:26,8g - HC:69,6g AGS:3,5g - Azúcares:25,1g - Sal:2,6g

31

Barazki menestra

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta azenarioa

Jogurt naturala EKO eta Ogia

724,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:29,3g - HC:88,2g AGS:4,6g - Azúcares:25,9g - Sal:4,1g

5