



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

EKAINA 2025

OINARRIZKOA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

2

Ziazerba krema

Izokina labean

Txanpinioak

Fruta eta Ogia

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

3

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

Patatak saltsa berdean

Txerri solomo adobatua

Letxuga, erremolatxa eta artoa

Fruta eta Ogi integrala

683,2Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,8g - HC:94,7g AGS:3,1g -
Azúcares:21,9g - Sal:5,6g

4

Letxuga, tomate, tipula, azenario,
arrautz hegazu eta arto
entsalada

Txahalki erregosia barazkiekin

*

Jogur naturala EKO eta Ogia

652,0Kcal - Prot:39,5g - Lip:27,6g - HC:39,8g AGS:7,3g -
Azúcares:12,9g - Sal:2,5g

5

Arroza tomatearekin

Legatza labean

Piperreda

Fruta eta Ogia

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

9

Lekak patatekin

Txerri saltxitxak

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

10

Dilistak barazkiekin

Legatza labean baratxuri eta
perrexilarekin

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

777,6Kcal - Prot:39,1g - Lip:27,3g - HC:86,6g AGS:3,6g -
Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

Kuiak 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

11



Azalorea patatekin

Arroza 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

12

Txitxirioak ziazerbekin

Txahal eskaloa

Txanpinioak

Jogur naturala EKO eta Ogia

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

13

16

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

17

Makarroiak tomate
saltsarekin

San Jacobo

Letxuga, erremolatxa eta artoa

Pasteltxoa eta Ogia

1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g
AGS:8,6g - Azúcares:16,7g - Sal:4,8g

Hegazti-zopa fideoekin

Oilasko izterra 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

18

Indaba zuriak azenarioarekin

Txahalki erregosia tomate
saltsan

*

Fruta eta Ogia

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

19

Patatak errioxar erara

Arrain fresko arrautzaztatua

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

694,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:31,8g - HC:67,5g AGS:9,0g -
Azúcares:6,1g - Sal:3,6g

20



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-
PROTEINARIK GABE

EKAINA 2025

TXERRIRIK GABE

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

2

Ziazerba krema

Izokina labean

Txanpinioak

Fruta eta Ogia

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

9

Lekak patatekin

Oilasko-izterrak

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

16

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

3

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

10

Dilistak barazkiekin

Legatza labean baratxuri eta
perrexilarekin

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

777,6Kcal - Prot:39,1g - Lip:27,3g - HC:86,6g
AGS:3,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

17

Makarroiak tomate
saltsarekin

Makailu kroketak

Letxuga, erremolatxa eta
artoa

Pasteltxo eta Ogia

1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g
AGS:8,6g - Azúcares:16,7g - Sal:4,8g

Patatak saltsa berdean

Oilasko bularkia

Letxuga, erremolatxa eta
artoa

Fruta eta Ogi integrala

683,2Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,8g - HC:94,7g
AGS:3,1g - Azúcares:21,9g - Sal:5,6g

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

Hegazti-zopa fideoekin

Oilasko izterra 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

4

Letxuga, tomate, tipula,
azenario, arrautz hegaluze eta
arto entsaladaTxahalki erregosia
barazkiekin

*

Jogur naturala EKO eta Ogia

652,0Kcal - Prot:39,5g - Lip:27,6g - HC:39,8g
AGS:7,3g - Azúcares:12,9g - Sal:2,5g

Azalorea patatekin

Arroza 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

18

Indaba zuriak
azenarioarekinTxahalki erregosia tomate
saltsan

*

Fruta eta Ogia

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

5

Arroza tomatearekin

Legatza labean

Piperreda

Fruta eta Ogia

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

12

Txitxirioak ziazerbekin

Txahal eskaloepa

Txanpinioak

Jogur naturala EKO eta Ogia

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

19

Patatak barazkiekin

Arrain fresko arrautzaztatua

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

694,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:31,8g - HC:67,5g
AGS:9,0g - Azúcares:6,1g - Sal:3,6g

6

13

20



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-
PROTEINARIK GABE

OBOARRAINA (HARAGIRIK GABE)

EKAINA 2025

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

2

Ziazerba krema

3

Babarrun pintoak
barazkiekin

4

Letxuga, tomate, tipula,
azenario, arrautz hegazu eta
arto entsalada

5

Arroza tomatearekin

6

Izokina labean

Patata eta kuiatxo tortila

Patatak saltsa berdean

Kinoa tomate saltsarekin

*

*

Legatza labean

Txanpinioak

Tomate entsalada

Piperreda

Fruta eta Ogia

Fruta eta Ogia

Fruta eta Ogi integrala

Jogur naturala EKO eta Ogia

Fruta eta Ogia

659,6Kcal - Prot:31,5g - Lip:32,2g - HC:55,2g
AGS:5,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,4g751,1Kcal - Prot:25,2g - Lip:27,6g - HC:86,6g
AGS:3,8g - Azúcares:11,4g - Sal:1,5g683,2Kcal - Prot:32,7g - Lip:16,8g - HC:94,7g
AGS:3,1g - Azúcares:21,9g - Sal:5,6g652,0Kcal - Prot:39,5g - Lip:27,6g - HC:39,8g
AGS:7,3g - Azúcares:12,9g - Sal:2,5g680,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:105,9g
AGS:2,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,6g

9

Lekak patatekin

10

Dilistak barazkiekin

11

Kuia krema

12

Azalorea patatekin

13

Txitxirioak ziazerbekin

Kinoa barazkiekin

Legatza labean baratxuri eta
perrexilarekin

Patata eta tipula tortila

Arroza tomate saltsarekin

Barazki-hanburgesa

*

Tomate entsalada

Letxuga, erremolatxa eta
artoa

*

Txanpinioak

Fruta eta Ogia

Fruta eta Ogia

Fruta eta Ogi integrala

Fruta eta Ogia

Jogur naturala EKO eta Ogia

913,2Kcal - Prot:41,6g - Lip:43,6g - HC:82,2g
AGS:10,4g - Azúcares:10,4g - Sal:4,4g777,6Kcal - Prot:39,1g - Lip:27,3g - HC:86,6g
AGS:3,6g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g735,7Kcal - Prot:15,1g - Lip:28,1g - HC:72,7g
AGS:4,4g - Azúcares:23,1g - Sal:4,2g748,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:22,5g - HC:111,3g
AGS:2,9g - Azúcares:17,5g - Sal:1,6g842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g
AGS:6,3g - Azúcares:16,4g - Sal:2,0g

16

Kuiatxo krema

17

Makarroiak tomate
saltsarekin

18

Barazki zopa fideoekin

19

Zerbak patatekin

20

Patatak barazkiekin

Bakailoa labean

Makailu kroketak

Arroza txanpinoiekin

Indaba zuriak
azenarioarekin

Arrain fresko arrautzaztatua

Maionesa

Letxuga, erremolatxa eta
artoa

*

*

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

Pasteltxoa eta Ogia

Fruta eta Ogi integrala

Fruta eta Ogia

Fruta eta Ogia

651,4Kcal - Prot:22,5g - Lip:39,7g - HC:46,5g
AGS:5,4g - Azúcares:10,6g - Sal:2,1g1036,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:41,3g - HC:139,5g
AGS:8,6g - Azúcares:16,7g - Sal:4,8g810,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:33,0g - HC:73,8g
AGS:6,6g - Azúcares:10,8g - Sal:2,8g925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g
AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g694,4Kcal - Prot:30,2g - Lip:31,8g - HC:67,5g
AGS:9,0g - Azúcares:6,1g - Sal:3,6g