OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK GABE

2025 URRIA

OINARRIZKOA

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

SERUNION EDUCA

aibak

1

Patatak errioxar erara

Oilasko ixterra labean

Tomate entsalada

Fruta eta Ogi integrala

830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g - Azúcares:20,2g - Sal:2,7g

2

Arroza tomatearekin

Legatza saltsa berdean

*

Fruta eta Ogia

770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g

3

Lekak patatekin

Txahal eskalopea

Piperreda

Jogur naturala EKO eta Ogia

757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g

6

Zerbak patatekin

Barazki paella

*

Fruta eta Ogia

941,8Kcal - Prot:22,5g - Lip:35,7g - HC:125,6g AGS:5,6g - Azúcares:22,3g - Sal:2,4g

7

Dilistak barazkiekin

Legatza labean baratxuri eta per rexilarekin

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

779,7Kcal - Prot:38,9g - Lip:27,3g - HC:87,7g AGS:3,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g

8

Porru krema

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada

Fruta eta Ogi integrala

651,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:26,9g - HC:78,4g AGS:3,9g - Azúcares:27,4g - Sal:2,0g

9

Txitxirioak ziazerbekin

Txahalki erregosia piperrekin

*

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

10

Barazki menestra

Saltxitxak labean

Tomate saltsa

Fruta eta Ogia

787,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:43,0g - HC:68,0g AGS:10,1g - Azúcares:25,1g - Sal:5,0g

13

Kuiatxo krema

Legatza labean baratxuri eta per rexilarekin

Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada

Fruta eta Ogia

660,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,3g - HC:57,0g AGS:3,2g - Azúcares:20,3g - Sal:2,2g

14

Indaba zuriak azenarioarekin

Txahal albondigak barazki saltsan

*

Fruta eta Ogia

949,8Kcal - Prot:34,5g - Lip:42,5g - HC:93,3g AGS:10,9g - Azúcares:21,4g - Sal:3,3g

15

Hegazti fideo zopa

Oislako ixterra barazki saltsan

*

Fruta eta Ogi integrala

717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g AGS:6,4g - Azúcares:20,1g - Sal:2,3g

16

Ilar salteatuak

Patata eta tipula tortila

Tomate entsalada

Jogur naturala EKO eta Ogia

695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g - Azúcares:27,2g - Sal:4,3g

17

Makarroi baratzuri eta txanpinoiekin

Atuna piperrekin

*

Fruta eta Ogia

866,6Kcal - Prot:35,4g - Lip:35,9g - HC:97,1g AGS:4,2g - Azúcares:20,0g - Sal:2,1g

20

Lekak patatekin

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada

Fruta eta Ogia

684,4Kcal - Prot:17,9g - Lip:28,0g - HC:81,6g AGS:4,3g - Azúcares:22,2g - Sal:4,1g

21

Txitxirioak barazkiekin

Legatza saltsa berdean

*

Fruta eta Ogia

810,7Kcal - Prot:38,0g - Lip:26,1g - HC:96,1g AGS:2,8g - Azúcares:22,3g - Sal:1,8g

22

Makarroiak tomate saltsarekin

Urdaiazpiko eta gazta piloak

Tomate entsalada

Fruta eta Ogi integrala

975,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:40,1g - HC:126,9g AGS:6,2g - Azúcares:33,8g - Sal:3,1g

23

Azenario krema

Txerri enpanatuaren solomoa

Piperrak labean

Jogur naturala EKO eta Ogia

652,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,7g - HC:56,9g AGS:6,6g - Azúcares:22,6g - Sal:2,1g

24

Dilistak barazkiekin

Txahalki erregosia jardinera saltsan

*

Fruta eta Ogia

803,9Kcal - Prot:48,8g - Lip:24,1g - HC:91,0g AGS:4,9g - Azúcares:18,6g - Sal:1,5g

27

Porru krema

Izokina labean baratzuri eta perrexilarekin

Maionesa

Fruta eta Ogia

651,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:28,3g - HC:61,7g AGS:3,2g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g

28

Haragi paella

Patata eta kuiatxo tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada

Fruta eta Ogia

928,7Kcal - Prot:23,3g - Lip:40,6g - HC:112,0g AGS:6,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g

29

Babarrun pintoak barazkiekin

Txahalki erregosia jardinera saltsan

*

Fruta eta Ogi integrala

760,0Kcal - Prot:45,1g - Lip:23,9g - HC:78,1g AGS:4,7g - Azúcares:16,3g - Sal:1,8g

30

Patatak errioxar erara

Legatz arrautzaztatua

Tomate entsalada

Fruta eta Ogia

691,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:16,7g - HC:97,0g AGS:3,5g - Azúcares:20,2g - Sal:2,8g

31

Barazki menestra

Oilasko ixterra labean

Txip patatak

Jogur naturala EKO eta Ogia

813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g