



2025 ABENDUA

OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE



1

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

8

JAIEGUNA

15

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



Dilistak barazkiekin

Legatza labean baratxuri eta perre
xilarekin

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

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

Txixirioak 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

2

GINARRIZKOA



3

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

10

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

Azenario krema

Txerri enpanatuaren solomoa

Piperrak labean

Jogur naturala EKO eta Ogia

670,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,7g - HC:56,9g AGS:6,6g -
Azúcares:22,6g - Sal:2,1g



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

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

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

4

Patatak errioxar erara

Izokina labean baratxuri eta
perrexilarekin

Maionesa

Fruta eta Ogia

954,2Kcal - Prot:34,0g - Lip:51,2g - HC:84,7g AGS:7,6g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,7g

11

Makarroi baratxuri eta
txanpinoiekin

Arrain fresko arrautzatzatua

Letxuga, azenarioa eta artoa
entsalada

Fruta eta Ogia

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

18

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

5



GOBIERNO VASCO





2025 ABENDUA

OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE



1

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

8

JAIEGUNA

15

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

Dilistak barazkiekin

Legatza labean baratzuri eta perre
xilarekin

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

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

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

2

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

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

Azenario krema

Oilasko bularkia

Piperrak labean

Jogur naturala EKO eta Ogia

670,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,7g - HC:56,9g AGS:6,6g -
Azúcares:22,6g - Sal:2,1g

3

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

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

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

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



4

Patatak ziazerbekin

Izokina labean baratzuri eta
perrexilarekin

Maionesa

Fruta eta Ogia

954,2Kcal - Prot:34,0g - Lip:51,2g - HC:84,7g AGS:7,6g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,7g

5

Makarroi baratzuri eta
txanpinoiekin

Arrain fresko arrautzatzatua

Letxuga, azenarioa eta artoa
entsalada

Fruta eta Ogia

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

11

12

18

19

Makarroiak tomate saltsarekin

Makailu kroketak

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



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

2025 ABENDUA

OBOARRAINA (HARAGIRIK GABEA)



1

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

2

Dilistak barazkiekin

Legatza labean baratxuri eta perre
xilarekin

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

3

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

4

Txitxirioak ziazerbekin

Legatza labean piperreikin

*

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

5

Patatak ziazerbekin

Izokina labean baratzuri eta
perrexilarekin

Maionesa

Fruta eta Ogia

954,2Kcal - Prot:34,0g - Lip:51,2g - HC:84,7g AGS:7,6g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,7g

8

JAIEGUNA

Indaba zuriak azenarioarekin

Kinoa barazkiekin

*

Fruta eta Ogia

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

9

Barazki fideo zopa

Barazki-hanburgesa 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

10

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

11

Makarroi baratzuri eta
txanpinoiekin

Arrain fresko arrautzatzatua

Letxuga, azenarioa eta artoa
entsalada

Fruta eta Ogia

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

12

15

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

16

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

17

Azenario krema

Barazki-hanburgesa

Piperrak labean

Jogur naturala EKO eta Ogia

670,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,7g - HC:56,9g AGS:6,6g -
Azúcares:22,6g - Sal:2,1g

18

Dilistak barazkiekin

Tortilla frantsesa

Kuia labean

Fruta eta Ogia

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

19

Makarroiak tomate saltsarekin

Makailu kroketak

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



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

2025 ABENDUA

GLUTEN ETA ITSASKIRIK GABEA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SERUNION
EDUCAaibak
SERVICIOS A COLECTIVIDADES

1

Zerbak patatekin

Barazki paella

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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

2

Brokoli refritoarekin

Txerri solomoa barazki saltsan

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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

3

Porru krema

Patata eta kuiatxo tortila
Letxuga, erremolatxa eta oliba
entsalada

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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

4

Txitxirioak ziazerbekin

Txahalki erregosia barazkiekin

*

Jogur naturala EKO eta
Glutenik gabeko ogia842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g -
Azúcares:16,4g - Sal:2,0g

5

Patatak errioxar erara

Jamoncitos de pollo en salsa de
verduras

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

954,2Kcal - Prot:34,0g - Lip:51,2g - HC:84,7g AGS:7,6g -
Azúcares:21,1g - Sal:2,7g

8

JAIEGUNA

Indaba zuriak azenarioarekin

Glutenik gabeko txahal-
hanburgesa barazki saltsan

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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

9

Glutenik gabeko hegazti fideo
zopa

Oislako ixterra barazki saltsan

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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

10

Ilar salteatuak

Patata eta tipula tortila

Tomate entsalada

Jogur naturala EKO eta
Glutenik gabeko ogia695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g -
Azúcares:27,2g - Sal:4,3g

11

Glutenik gabeko makarroiak
baratzuri eta txanpinoiekin

Oilasko bularkia barazki saltsan

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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

12

15

Lekak patatekin

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta arto
entsalada

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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

16

Txitxirioak barazkiekin

Glutenik gabeko txahal-
hanburgesa barazki saltsan

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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

17

Azenario krema

Txerri solomo adobatua

Piperrak labean

Jogur naturala EKO eta
Glutenik gabeko ogia670,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,7g - HC:56,9g AGS:6,6g -
Azúcares:22,6g - Sal:2,1g

18

Porrupatata

Txahalki erregosia barazkiekin

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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

19

Glutenik gabeko makarroiak
tomate saltsarekin

Oilasko bularkia txanpinoiekin

*

Fruta eta Glutenik gabeko ogia

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