



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

2026 OTSAILA

OINARRIZKOA



2

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

9

Kuiatxo krema

Legatza labean baratxuri eta perre
xilarekinLetxuga, 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

16

JAI EGUNA

Izokina labean baratxuri 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

23



3

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

10

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

17

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

24

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

4

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

11

Hegazti fideo zopa

Txerri solomo fresko ogitua

Piperrak labean

Fruta eta Ogi integrala

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

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

25

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

5

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

12

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

19

Azenario krema

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

26

Patatak errioxar erara

Arrain fresko 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

6

Patatak saltsa berdean

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

Makarroi baratxuri eta
txanpinoiekin

Atuna tomatearekin

*

Fruta eta Ogia

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

20

Dilistak barazkiekin

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba
entsalada

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

27

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



2026 OTSAILA

TXERRIRIK GABEA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE



2

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

9

Kuiatxo krema

Legatza labeen baratxuri eta perre
xilarekin

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

16

JAI EGUNA

Dilistak barazkiekin

Legatza labeen 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

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

23

Porru krema

Izokina labeen baratxuri 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

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

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

Oilasko bularkia

Piperrak labean

Fruta eta Ogi integrala

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

17

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

24

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

4

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

11

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

18

Azenario krema

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

25

Patatak ziazerbekin

Arrain fresko 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

5

Patatak saltsa berdean

Oilasko urdaiazpikoak

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

12

Makarroi baratxuri eta
txanpinoiekin

Atuna tomatearekin

*

Fruta eta Ogia

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

19

Dilistak barazkiekin

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba
entsalada

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

26

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

6

13

20

27



2026 OTSAILA

OBOARRAINA (HARAGIRIK GABEA)

OGI INTEGRALA ANIMALIA-PROTEINARIK GABE



2

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

3

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



4

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

5

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

6

Patatak saltsa berdean

Makarroiak tomate saltsarekin

*

Fruta eta Ogia

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

9

Kuiatxo krema

Legatza labean baratxuri eta perre xilarekin

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

10

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



11

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

12

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

13

Makarroi baratxuri eta txanpinoekin

Atuna tomatearekin

*

Fruta eta Ogia

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

16

JAI EGUNA

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

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

18

Azenario krema

Barazki-hanburgesa

*

Fruta eta Ogia

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

19

Dilistak barazkiekin

Patata eta tipula tortila

Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada

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

23

Porru krema

Izokina labean baratxuri 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

24

Arroza tomatearekin

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



25

Babarrun pintoak barazkiekin

Kinoa barazkiekin

*

Fruta eta Ogi integrala

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

26

Patatak ziazerbekin

Arrain fresko 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

27

Barazki menestra

Barazki-hanburgesa

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



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

2026 OTSAILA

GLUTEN ETA ITSASKIRIK GABEA

2 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	3 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	4 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	5 Txixirioak ziazerbekin Txahalki erregosia barazkiekin * Jogur naturala EKO eta Glutenik gabeko ogia 842,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:29,5g - HC:88,5g AGS:6,3g - Azúcares:16,4g - Sal:2,0g	6 Patatak saltsa berdean Saltxitxak labean Tomate saltsa Fruta eta Glutenik gabeko ogia 787,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:43,0g - HC:68,0g AGS:10,1g - Azúcares:25,1g - Sal:5,0g
9 Kuiatxo krema Oilasko bularkia barazki saltsan * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 660,2Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,3g - HC:57,0g AGS:3,2g - Azúcares:20,3g - Sal:2,2g	10 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	11 Glutenik gabeko hegazti fideo zopa Txerri solomo adobatua Piperrak labean Fruta eta Glutenik gabeko ogia 717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g AGS:6,4g - Azúcares:20,0g - Sal:2,3g	12 Ilar salteatuak Patata eta tipula tortila Tomate entsalada Jogur naturala EKO eta Glutenik gabeko ogia 695,6Kcal - Prot:23,3g - Lip:32,0g - HC:68,6g AGS:6,3g - Azúcares:27,2g - Sal:4,3g	13 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
16 JAI EGUNA Porru krema Oilasko urdaiazpikoak barazki saltsan * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 651,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:28,3g - HC:61,7g AGS:3,2g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g	17 Txixirioak 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	18 Glutenik gabeko makarroiak tomate saltsarekin Oilasko bularkia barazki saltsan * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 975,8Kcal - Prot:19,4g - Lip:40,1g - HC:126,9g AGS:6,2g - Azúcares:33,0g - Sal:3,1g	19 Azenario krema 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	20 Porruptata Patata eta tipula tortila Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada Jogur naturala EKO eta Glutenik gabeko ogia 652,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:27,7g - HC:56,9g AGS:6,6g - Azúcares:22,6g - Sal:2,1g
23 Porru krema Oilasko urdaiazpikoak barazki saltsan * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 651,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:28,3g - HC:61,7g AGS:3,2g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g	24 Haragi paella Patata eta kuiatxo tortila Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada Fruta eta Glutenik gabeko ogia 928,7Kcal - Prot:23,3g - Lip:40,6g - HC:112,0g AGS:6,6g - Azúcares:19,7g - Sal:2,0g	25 Babarrun pintoak barazkiekin Txahalki erregosia barazkiekin * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 760,0Kcal - Prot:45,1g - Lip:23,9g - HC:78,1g AGS:4,7g - Azúcares:16,3g - Sal:1,8g	26 Patatak errioxar erara Oilasko bularkia txanpinoiekin * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 691,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:16,7g - HC:97,0g AGS:3,5g - Azúcares:20,2g - Sal:2,8g	27 Barazki menestra Oilasko ixterra labean Txip patatak Jogur naturala EKO eta Glutenik gabeko ogia 813,4Kcal - Prot:48,5g - Lip:38,1g - HC:68,0g AGS:9,7g - Azúcares:16,5g - Sal:2,6g