

Thank the blessings of nature.

MENU

Since 2012



filtered
WATER
free service



no MSG, no GMO, no chemical.
Organic or pesticide free vegetables.
support local Organic Farmers.
We keep Thai labor law.
We make the seasoning by ourselves as much
as possible. For example it takes half year
before fermented soybean paste will be completed.

open 11:30 to 21:00

last order **20:30**

close **Tuesday**

PLEASE

if you're allergic to food,
please tell us about it.

The meals provided by amrita garden are cooked in the
same kitchen in all menus.
Therefore, allergens are not completely removed, and
some of them may remain.

SORRY

in a kitchen busy time, it isn't possible to
receive a personal request.

Thank you for coming.

We tell you the beauty of Chiang Mai as your friend.

We cook healthy meals as your mother.

We do not only vegan food but also cook more healthy based on the macrobiotic way.

How to cook to maximize nutrients. Using a lot of fermentation technique.

Beyond the vegan.

Thank you for the blessings of nature.

We love you all. Thank you ...

MICROBIOTIC

- | | |
|---|--------------|
| 1. Daily lunch set
Brown rice, vegetable platter, soup, detox papaya leaf tea | 99 b |
| 2. Daily lunch / rice ball set ข้าวปั้น
2 rice balls, vegetable platter, soup, detox papaya leaf tea | 130 b |
| 3. Daily lunch / ginger rice set ข้าวขิง
ginger rice, vegetable platter, soup, detox papaya leaf tea | 135 b |
| 4. Daily lunch / fried rice set ข้าวผัด (ทากาน่า)
fried rice, vegetable platter, soup, detox papaya leaf tea | 155 b |
| 5. Daily lunch / somen (hot or cold) set
somen, vegetable platter, soup, detox papaya leaf tea โซเมนร้อน/เย็น | 190 b |
| 6. Detox No 6 diet
2 rice balls and miso soup, ume-boshi | 75 b |
| 7. Detox No 7 diet
2 rice balls | 40 b |
| 8. Miso soup  ซุปมิโซะ | 40 b |

The lunch set is sold from 11:30 to 15:00 or until sold out. since this is a special promotion, it is not possible to receive some personal requests.

MICROBIOTIC

- | | |
|--|------|
| 9. Ume boshi  บ๊วยดอง | 20 b |
| 3 pcs. pickled plum. super food. | |
| 10. Brown rice ข้าว | 20 b |
| 11. Ginger rice ข้าวขิง | 40 b |
| 12. Fried veggy rice  ข้าวผัด (ตากาน่า) | 60 b |
| fermented vegetables "takana 高菜" | |
| 13. Natto  ถั่วเน่า | 30 b |
| fermented soy beans. traditional Japanese food.strong smell. | |
| 14. Nuka duke  ผักดอง ญี่ปุ่น | 50 b |
| traditional Japanese pickles. super food. | |
| 15. Soba โซบะ (hot or cold) ร้อน หรือ เย็น | 99 b |
| buckwheat soup noodles. (not 100% buckwheat) | |
| 16. Somen โซเมนร้อน/เย็น (hot or cold) ร้อน หรือ เย็น | 99 b |
| it is good digestion.. Japanese soup noodles. cure foods. | |

Certificate
100%
VEGAN

PLATTER

- | | |
|--|-------|
| 1. Vegan platter 2018 Summer  | 220 b |
| hummus, beet tahini paste, olive, bread, etc วิตามิน เพลทเตอร์ | |
| 2. Cheese platter 2018  ชีส เพลทเตอร์ | 220 b |
| various of cheeses, olive, nuts, fruits, bread, etc | |
| 3. Veggy platter 2018  แอปเปิ้ล เพลทเตอร์ | 140 b |
| apple salad, mango salsa, olive. etc | |
| 4. Fruit platter ผลไม้ เพลทเตอร์ | 80 b |
| various kinds of seasonal fruits | |
| 5. Daily vegetable platter อาหารกลางวันชุดผัก | 70 b |
| the same as vegetable dish of lunch set.. untill sold out | |

 = PROBIOTIC
ROBIOTIC

Certificate
100%
VEGAN

VEGETABLES

1. **Apple walnut salad**  สลัดแอปเปิ้ล
kombu-cha dressing 55 b
2. **Green salad**  สลัดผัก
green leaf salad. home made onion dressing 80 b
3. **Mix salad**  สลัดธรรมดา
lettuce, carrot, cabbage, cucumber, tomato etc 80 b
4. **Soba salad**  สลัดบักวีท
noodle salad with sesame sauce which is made of kombu-cha. 99 b
5. **Tempeh shio-kouji**  เทมเป้ ชิโอะ-โกจูจิ 70 b
6. **Tempeh ribs**  เทมเป้ ribs 70 b
7. **Fried vegetables bouquet** ผัก ทอด 80 b
8. **Cabbage steak**  กะหล่ำปลีสเต็ก
with soy - citrus sauce 70 b

|
Certificate
100%
VEGAN
|

VEGETABLES

8. **Steamed vegetables**  ผักนึ่ง 80 b
with soy-citrus sauce and sesame sauce
9. **Stir fried vegetables with ginger** 80 b
ผัด ผัก ทอด เต้าหู้ และขิง
10. **Fermented pickles set**  ผักดอง ฝรั่งเสส 50 b
natural fermentation. no sugar, no vinegar.

 = PROBIOTIC
ROBIOTIC

|
Certificate
100%
VEGAN
|

TARTINE

open sandwich



120 b (2 slices) half & half + 10 b

1. Beetroot tahini hummus บีรุต ทาฮินี ฮูมมัส
2. Mung beans hummus ฮูมมัส
3. Basil paste  บาซิล เพสท์
4. Cilantro paste  ปักชี เพสท์
5. Cashew kouji cream  เกสซู ครีม
6. Ferment cream cheese  ครีม ชีส
7. Mango salsa  แมงโก ซอลซ่า
8. Chocolate & banana ช็อกโก บานาน่า

Certificate
100%
VEGAN

BURGERS

with salad & pickles

1. Classic cheese burger คลาสสิก เบอร์เกอร์ 130 b
vegan cheddar cheese, tofu-naise.vegetables patty
2. Black beans burger เบิ้ลค บีน เบอร์เกอร์ 130 b
black beans, patty. paprica, corn.cumin seeds.
3. Jack fruit vegan pulled pork burger 130 b
jack fruit with beetroots BBQ sauce จักฟรุต เบอร์เกอร์
4. Teriyaki Tempeh burger เทมเป้ เบอร์เกอร์ 130 b
tempeh patty with pineapple teriyaki sauce. mango salsa



double patty + 40 b extra cheese + 20 b
ดับเบิล แพทตี้ ชีส

Certificate
100%
VEGAN

PASTA, NOODLES



choose your pasta !

Durmu semolina spaghetti / gluten free fettuccine
wheat

วิท สป่าเก็ดดี้ / กลูเทนฟรี พาสต้า

1. vegetable LASAGNA ลาซานซ่า 250 b
using zucchini instead of pasta. gluten free, carb free.

2. tomato and olive pasta โทเมโท โอลิฟ พาสต้า 130 b
tomato, black okive, basil paste

3. cream mushroom pasta  มาสรูม พาสต้า 130 b
mushrooms, soy sream, miso

4. Alfred pasta อัลเฟรด พาสต้า 130 b
creemy cheese sauce

5. Soba โซบะ (hot or cold) ร้อน หรือ เย็น 99 b
buckwheat soup noodles. (not 100% buckwheat)

6. Soba salad  สลัดบักวีท 99 b
noodle salad with sesame sauce which is made of kombu-cha.

7. Somen โซเมนร้อน/เย็น (hot / cold) ร้อน หรือ เย็น 99 b
wheat noodle soup. good digestion.cure foods.

Certificate
100%
VEGAN

SMOOTHIE BOWLS

in a coconut bowl

1. Like the earth / green bowl สีเขียว 90 b
green vegetables, pineapple, banana

2. Grace dew / pink bowl สีชมพู 90 b
strawberry, banana, soy yogurt, date

3. Blessings / brown bowl สีน้ำตาล 90 b
cacao, banana, almond milk

4. Tropical sprit / orange bowl สีส้ม 90 b
pineapple, banana, orange, coconut milk

5. Holy power / white bowl สีขาว 90 b
coconut, banana, sesame

no sugar, no water, no ice cube

Certificate
100%
VEGAN

LIGHT MEALS

- | | |
|---|------|
| 1. Fruit platter <small>ผลไม้สด</small>
Various kinds of seasonal fruits | 80 b |
| 2. Soy yogurt <small>โยเกิร์ตถั่วเหลือง</small>
 | 40 b |
| 3. Yogurt parfait <small>พาร์เฟต์โยเกิร์ตผลไม้สด</small>
yogurt, granola, corn flakes, fresh fruits | 70 b |
| 4. Scone & jam <small>ขนมปังชโคน</small> | 40 b |
| 5. Coconut milk kefir <small>คีเฟีย</small>
eat in 40b but to go 50 b (including bottle fee) | 40 b |
| 6. Glanora bar <small>กราโนล่าบาร์</small> | 45 b |

|
Certificate
100%
VEGAN
|

COFFEE. etc

Thai tribe, organic

.....  choose your favorite !

SOY MILK / ALMOND MILK / MILK
+ 5b, ซอย มิลค์, + 10b, อัลมอนต์ มิลค์, คาว มิลค์ W
.....

SWEET / SEMI SWEET / NO SUGAR
หวาน หวานเล็กน้อย ไม่ใส่น้ำตาล

- | | |
|--|------------|
| | HOT / COLD |
| 1. Espresso <small>เอสเพรสโซ</small> | 40 |
| 2. Americano <small>อเมริกัน</small> | 55 60 |
| 3. Café latte <small>ลาเต้</small> | 55 70 |
| 4. Cappuchino <small>คาปูชิโน</small> | 60 70 |
| 5. Mocha <small>กาแฟโมคา</small> | 75 |

|
Support
local
FARMER
|

COFFEE. etc

Thai tribe, organic

HOT / COLD

6. Cocoa โกโก้	55	70
7. Thai tea latte ชา นมร้อน	50	
8. Thai milk tea ชา นม	60	
9. Thai lemon tea ชามะนาว	60	
10. Thai green milk tea ชาเขียว นม	60	
11. Soy milk, almond milk, dairy milk ชอย มิลค์, อัลมอนด์ มิลค์, คาว มิลค์,	50	
12. extra milk	+10	

|
Support
local
FARMER
|

TEA by POT

1. Papaya leaf tea มะละกอ	45 b
2. Moringa leaf tea มะรุม	45 b
3. Gotu kula leaf tea ใบบัวบก	45 b
4. Chamomile tea ดอกคาโมไมล์	45 b
5. Mint tea ชามินต์	45 b
6. Japanese tea ญี่ปุ่น ชา 1- green tea, 2- roasted green tea, 3- green tea with roasted brown rice tea, 4- bancha	55 b
7. English tea (earl grey) ชา อังกฤษ	55 b

|
Certificate
100%
VEGAN
|

Beverage

1. **Kombu cha** by cha-mama  โคมบูชา 100 b
 1- ginger จิง 2- basil โหระพา
 3- passion fruit เสาวรส 4- lemongrass ตะไคร้
 5- rosel กระเจี๊ยบ 6- green tea ชาเขียว
 7- mulberry หม่อน
2. **Enzyme juice** or **soda** or **tea**  70 b
 1- wild lemon มะนาว 2- pineapple สับปะรด
 3- plum ลูกพลัม 4-
 We serve with ice.
3. **Fruit smoothie** 70 b
 water melon, pineapple, mango, passion fruit, etc
 แตงโม, สับปะรด, มะม่วง, เสาวรส
4. **Green smoothie** (no sugar) 70 b
 green vegetable and fruit smoothie
5. **Fresh herbal drinks** (no VEGAN !) 40 b
 mix Thai herb / ginger / tulsi
 ผสม, จิง, โหระพา
6. **Soda water** โซดา 30 b
7. **Beer Singha / Chang** 70 b

|
Support
local
FARMER
|

DESSERTS

1. **Brownie** 45 b
 บราวนี่
2. **Gluten free brownie** 55 b
 กลูเตน ฟรี บราวนี่
3. **Gluten free chocolate cake** 80 b
 กลูเตน ฟรี ช็อกโกแลต เค้ก
4. **Raw tiramisu** 70 b
 ทิรามิซู
5. **Raw mango cheese cake** 70 b
 รอร์แมงโกชีสเค้ก
6. **Ice cream** ไอศกรีม 50 b
 (chocolate, coffee, passion fruit) ช็อคโกแลต / กาแฟ / เสาวรส



Please check on the counter.
we have other daily desserts as well.

|
Certificate
100%
VEGAN
|

DAIRY CAKE

no VEGAN

1. Mango cheese cake ชีสเค้กมะม่วง

95 b

- ▶ We use an eco-friendly container for take away some menus(lunch set, pasta...) They costs **5 bht** / box.
- ▶ Please pay the actual expenses if damaged with equipment and dishes.
- ▶ Don't touch dogs please. They are scared to be chased. Dogs have certainly received the vaccine every year. We will not guarantee with the accident with dogs.

Thank you for your kind understanding.



Hello, Thank you for coming.

Foie and Maki, we're the owner of amrita garden. please stay relax and enjoy Chiang mai well. If there is something unpleasant, Please tell us and let us apologize first. Hope you feel at ease in our place.

om shanti.....

Foie, Makiko

本日はご来店ありがとうございます。
古都チェンマイをたっぷり満喫してくださいね！

店主のMAKIKOは、日中通常、向い側建物でパン作りか事務作業をしています。どうぞ、アポイントメントの際はスタッフにお声掛けくださいませ。その際、お客様のお名前をお知らせくださいます様、よろしくお願い申し上げます。ありがとうございます。