

green-appetizer

UZKODAS

Laša tartars	<i>ar tomātiem, sarkanajiem sīpoliem, olīvēm un kaperiem, tiek pasniegts ar tostermaizi</i>	2,80
Žuljēns	<i>ar šampinjoniem un sieru</i>	1,80
Žuljēns	<i>ar gamelēm un Dor Blue sieru</i>	2,30
Žuljēns	<i>ar vistu, šķiņķi un sieru</i>	2,00
Ķiploku grauzdiņi	<i>ar siera mērci</i>	1,50
Fri kartupeļi īpašajā siera / ķiploku mūdiņā		2,90
Springrolls	<i>ar sweet chili mērci</i>	2,40
Vistas spārniņi	<i>/10 gab./ balzamiko vai BBQ</i>	2,80
Sieru asorti	<i>/divām personām/</i>	7,50
	<i>Parmezan, Dor blue, Kūpinātais siers, Brie, Holandes 300 gr.</i>	
Gaļas asorti	<i>ar mērci /divām personām/</i>	8,50
	<i>Čaļa fileja, Cūkgaļas fileja, Liellopa steiks, BBQ vistas spārniņi 500+50 gr.</i>	
Marinētu un svaigu dārzeņu asorti	<i>ar mērci /divām personām/</i>	5,00
Augļu asorti	<i>500 gr.</i>	5,00
Greenhouse Karaliskais asorti	<i>ar mērci 1000 + 100 gr.</i>	18,00
	<i>Gaļas asorti, sieru asorti, dārzeņu asorti</i>	

green-morning

BROKASTIS

Vēršacs ar svaigiem dārzeņiem	1,80
Iecienītā omlete ar sieru un tomātiem	2,20
Omlete ar svaigiem dārzeņiem, šķiņķi un sieru	2,40
Omlete ar vistas fileju un šampinjoniem	2,90
Omlete ar garnelēm un Fetas sieru	3,20
Auzu pārslu putra	1,20
Piecu graudu putra	1,20
Rīsu putra	1,20
Mannas putra	1,20
<i>Putras tiek pasniegtas, pēc izvēles:</i>	
- ar sviestu	
- ar ievārījumu	
Tostermaizes ar sieru un tomātiem	1,80
Tostermaizes ar sieru, tomātiem un šķiņķi	2,00
Tostemaizes ar garnelēm un Dor Blue sieru	2,00
Plānās pankūkas ar ievārījumu /3 gab./	1,50

green-lettuce

SALĀTI

Klasiskie Grieķu salāti

3,⁰⁰

salātu lapas, gurķi, tomāti, paprika, olīves, sarkanais sīpols, valrieksti, Fetas siers, bazilika pesto mērce

Mocarellas salāti

3,²⁰

Mocarella, tomāti, olīves, salātu lapas, pesto mērce

Garneju salāti

3,⁵⁰

garneles, persiķi, salātu lapas, mango, tomāti, mazašārts lasis, kaperi, apelsīnu- olīvu mērce

Cēzara salāti ar vistu

3,²⁰

Romiešu salātu lapas, vistas fileja, grauzdīņi, Parmezāna siers, Cēzara salātu mērce

Cēzara salāti ar bekonu

3,²⁰

Romiešu salātu lapas, bekons, grauzdīņi, Parmezāna siers, Cēzara salātu mērce

Cēzara salāti ar tīģergarnelēm

4,⁵⁰

Romiešu salātu lapas, ceptas tīģergarneles, grauzdīņi, Parmezāna siers, Cēzara salātu mērce

Cēzara salāti ar garnelēm

3,⁵⁰

Romiešu salātu lapas, garneles, grauzdīņi, Parmezāna siers, Cēzara salātu mērce

" Greenhouse " tunča salāti ar olu un zaļo mērci

3,⁵⁰

tuncis, ola, salātu lapas, gurķi, tomāti, paprika, olīves, sarkanais sīpols, bazilika pesto mērce



green-pasta

PASTAS

Pasta ar cāja fileju

3,30

cāļa gaļa, paprika, šampinjoni, pākšu pupiņas, siers, saldaļs krējums, Pennes makaroni

Pasta ar cūkgaļas fileju

3,50

cūkgaļas fileja, zaļe zirnīši, šķiņķis, ķiploks, šampinjoni, siers, saldaļs krējums, Pennes makaroni

Olu pasta Tagliatelle ar Boloņas mērci

3,50

Boloņas mērce, siers, olu pasta tagliatelle

Veģitārā Olu pasta Tagliatelle ar tomātiem

3,00

ķirštomāti, saulē kaltēti tomāti, tomāti savā sulā, bazilīks, vīns, Mocarella siers, tagliatelle

Olu pasta Tagliatelle ar jūras veltēm

3,90

tuncis, kalmāri, midijas, garneles, vīns, olīves, siers, saldaļs krējums, olu pasta tagliatelle



green-pizza

d=30cm

PICAS

" Greenhouse " Asorti	4,90
3 picu asorti: $\frac{1}{3}$ Vistas filejas - šampinjonu pica $\frac{1}{3}$ Šķiņķa - papriķas pica $\frac{1}{3}$ Mocarellas pica	
" Meksikāņu "	4,50
<i>Picu mērce, Holandes siers, maltā gaļa, sarkanās pupiņas, sarkanais sīpols, jalapenos pipari</i>	
Jūras velšu	4,90
<i>Picu mērce, Holandes siers, tuncis, jūras veltes, olīves</i>	
Vistas filejas - šampinjonu	4,40
<i>Picu mērce, Holandes siers, šampinjoni, vistas fileja, paprika, kari mērce</i>	
Četru sieru	4,60
<i>Picu mērce, Holandes siers, Dor Blue, Kūpināts siers, Brie</i>	
Bekona - šampinjonu	4,20
<i>Picu mērce, Holandes siers, bekons, šampinjoni, zaļās olīves</i>	
Šķiņķa	4,20
<i>Picu mērce, Holandes siers, kūpināts šķiņķis</i>	
Tomātu	3,80
<i>Picu mērce, Holandes siers, tomāti</i>	
" Margarita "	3,50
<i>Picu mērce, Holandes siers</i>	

green-main

KARSTIE ĒDIENI

Grilēta cūkgaļas karbonāde

4,²⁰

*šefpavāra marinādē, tiek pasniegta ar apceptām pākšu pupiņām,
un ceptām kartupeļu daiviņām terijaki mērcē*

Grilēta cūkgaļas fileja

4,⁴⁰

ķiploku marinādē, tiek pasniegta ar apceptām pākšu pupiņām, kartupeļu kroketēm un piparu mērci

Grilēta laša fileja

6,³⁰

ar grilētiem dārzeņiem, pasniegta ar vīna mērci

Krāsni cepta Varavīksnes forele

5,⁸⁰

izturēta garšaugos, tiek pasniegta ar rīsiem un zaļajiem salātiem

Cāļa fileja

4,²⁰

pildīta ar Filadelfijas sieru un garšvielām, tiek pasniegta ar

Wok pannā ceptiem dārzeņiem un saldo chilli mērci

Cāļa giross

3,⁶⁰

baļvīna marinādē, tiek pasniegta ar vārītiem/apceptiem kartupeļiem un zaļajiem salātiem

Grilētas karaliskās tiģergarneles

10,⁶⁰

tiek pasniegtas uz Cēzara salātu lapām ar tomātu - ķiploku sviestīgu

Grilētas Jēra ribiņas

6,⁵⁰

ar ceptiem tomātiem

Liellopa filejas steiks

7,⁹⁰

klasiskajā marinādē, tiek pasniegts uz Cēzara salātu lapām ar "Steika" mērci

piedevas:

Wok dārzeņi 1.²⁰ Svaigi dārzeņi 1.⁰⁰ Grilēti dārzeņi 1.²⁰ Rīsi 0.⁸⁰

Vārti kartupeļi 0.⁸⁰ Ceptas kartupeļu daiviņas 1.²⁰ Frī kartupeļi 1.²⁰

green-mex

TRADICIONĀLIE
MEKSIKĀŅU ĒDIENI**Burrito** /mīksta, pildīta tortiļa/ 3,⁸⁰*pasniegts ar salātiem, salsa un skābo krējumu*

- Green Mex cāļa gaļa
- Čili Con Carne
- veģetārais (paprika, sīpoli, sarkanās pupiņas, kukurūza)

Quesadilla 2,⁵⁰*pasniegts ar salātiem, salsa un Guacamole**pildījums pēc izvēles:*

- ar sieru un Green Mex cāļa gaļas pildījumu
- ar sieru un šķiņķi
- ar sieru un sarkanajām pupiņām

Taco /2gab./ 2,⁷⁰*pasniegts ar salātiem, salsa un skābo krējumu*

- Green Mex cāļa gaļa
- Čili Con Carne

Chimichanga /kraukšķīgs burrito/ 3,⁸⁰*pasniegts ar salātiem, salsa un skābo krējumu*

- Green Mex cāļa gaļa
- Čili Con Carne
- veģetārais (paprika, sīpoli, sarkanās pupiņas, kukurūza)

Chili Con Carne 3,⁵⁰*pasniegts ar kukurūzas čipsiem, rīvētu sieru un skābo krējumu***Tortilla Chips** ar siera garšu, pasniegti ar salsa 2,³⁰**Nachos** 2,⁷⁰ /vienai personai/*apcepti kukurūzas čipsi ar Green Mex cāļa gaļu,**Cheddar siera mērci, Holandes sieru un pupiņu biezeni,**pasniegts ar Jalapenos pipariem*8,⁰⁰ /bētrām personām/

green-soup & wok

ZUPAS

Puķkāpostu - brokoļu biezzupa 2,20

ar grauzdīņiem un Parmezāna sieru

Laša - spinātu krēmzupa 2,60

ar garneļēm, grauzdīņiem un siera čipsiem

Gulažzupa Ungāru gaumē 2,50

Zupa ar cāļa fileju un dārzeņiem 2,00

WOK

Dārzeņu Wok ar garneļēm 3,50

ķīnas kāposts, cukini, baklažāns, paprika, tiek pasniegts ar citronu-pesto krējuma mērci

Dārzeņu Wok ar cāļa gaļu 3,20

ķīnas kāposts, cukini, baklažāns, paprika, šampinjoni, tiek pasniegts ar saldo chilli mērci

Dārzeņu Wok ar cūkgaļu 3,20

ķīnas kāposts, cukini, baklažāns, paprika, šampinjoni, tiek pasniegts ar saldo chilli mērci

Dārzeņu Wok ar Fetas sieru 2,80

ķīnas kāposts, cukini, baklažāns, paprika, šampinjoni, Fetas siers, tiek pasniegts ar sojas mērci



green-sweet

DESERTI

Biezpiena krēms ar persikiem un zemeņu mērci **1,80**

Greenhouse marcipāna kūka ar zemeņu mērci **2,80**

Cheese cake / Siera kūka / ar dzērveņu ievārtjumu **2,50**

Saldais Burrito **2,80**

ar kondensēto pienu un riekstu pildījums, pasniegts ar saldējumu un dzērveņu mērci

Saldējums : **1,80**

ar medu / ar ievārtjumu / ar augļiem / ar šokolādes mērci /



green-health

Veselīga uztura ēdienkarte

Tvaicēta varavīksnes forele *pasniegta ar rīsiem* **5,⁸⁰**

/300+150 gr./ porcijas uzturvērtība: kcal 957.0; ogļhidrāti 112.5; tauki 24.0

Tvaicēta laša fileja *pasniegta ar tvaicētiem dārzeņiem* **6,³⁰**

/200+200 gr./ porcijas uzturvērtība: kcal 418.0; ogļhidrāti 27.2; tauki 12.7

Tvaicēta cāļa fileja *pasniegta ar tvaicētiem dārzeņiem* **4,¹⁰**

/200+200 gr./ porcijas uzturvērtība: kcal 366.6; ogļhidrāti 27.2; tauki 6.7

Sautēta liellopa gaļa *pasniegta ar griķiem un sautētiem dārzeņiem* **4,²⁰**

/180+120+120 gr./ porcijas uzturvērt.: kcal 782.4; ogļhidrāti 94.8; tauki 16.8

Tvaicēta cūkgaļas fileja *pasniegta ar tvaicētiem dārzeņiem* **4,³⁰**

/200+200 gr./ porcijas uzturvērtība: kcal 420.6; ogļhidrāti 27.2; tauki 12.7

Tvaicēti dārzeņi *pasniegti ar vārītiem kartupeļiem un vājpiena biežpienu* **2,⁵⁰**

/200+150+100 gr./ porcijas uzturvērt.: kcal 338.1; ogļhidrāti 54.2; tauki 1.2

Tvaicēti dārzeņi /200 gr./

paprika 35 gr., ziedkāposti 50 gr., brokoļi 50 gr., cukini 40 gr., pākšu pupiņas 25 gr.
porcijas uzturvērtība: kcal 134.6; ogļhidrāti 27.2; tauki 0.7

Svaigi dārzeņi /180 gr./

tomāti 50 gr., gurķi 50 gr., paprika 50 gr., salātbiļķes 30 gr.
porcijas uzturvērtība: kcal 30.0; ogļhidrāti 7.4; tauki 0.0

Sautēti dārzeņi /120 gr./

burkāni 40 gr., paprika 40 gr., cukini 40 gr., pākšu pupiņas 40 gr.
porcijas uzturvērtība: kcal 101.4; ogļhidrāti 20.4; tauki 0.6

Pagatavojot šos ēdienus **NETIEK** izmantots sāls, eļļa vai kādas citas garšvielas!

green-juice

Svaigi spiestas sulas un no tām pagatavotie kokteiļi

Burkānu	1,80
Apelsīnu	2,00
Greipfrūtu	2,00
Ābolu	2,00
Ananāsu	3,00
" Greenhouse " vitamīni	2,00
<i>paprika, apelsīns, ābols, greipfrūts</i>	
Zaļumu kokteilis	2,00
<i>skaistas ādas uzturēšanai /gurķis, selerija, ingvers, ķiploks/</i>	
Veselības kokteilis	2,00
<i>lābsajūtas veicināšanai /bietes, burkāni, ingvers, citrons, ābols/</i>	
Vasaras kokteilis	2,50
<i>profilaktisks kokteilis pret saaukstēšanos /ananāss, melone, ābols, apelsīni/</i>	
Tropiskais kokteilis	2,50
<i>greipfrūts, ananāss, ābols</i>	
Nektāru kokteilis	2,50
<i>īpaši veselīgs bērniem /ananāss, burkāni, ābols, pētersīji, citrons/</i>	
Energijas kokteilis	2,50
<i>burkāni, gurķi, spināti, laims, selerija, ābols, tomāti, medus</i>	

green-drink

DZĒRIENI

Kafija	1,00	+ piens 0.20
Espresso	1,00	
Latte	1,50	šokolādes vai karameli + 0.20
Cappuccino	1,50	
Kakao	1,50	
Lauku tēja kanniņā	1,50	
Tēja ar augļiem un grenadinu	1,50	
Ledus tēja	2,00	
Ledus kafija	2,00	
Sula	1,00	
Ūdens pudelē	1,00	gāzēts/negāzēts 330ml
Coca-cola	1,00	light/zero
Sprite	1,00	
Fanta	1,00	
Gingerale	1,00	
Bitter lemon	1,00	
Toniks	1,00	
Russchian	1,00	
Red Bull	2,00	