



**LV**  
latviski



**LT**  
lietuviski

Visā Eiropas Savienībā vienmēr uz iepakota-  
jiem pārtikas produktiem ir jānorāda sekojošās  
sastāvdaļas bez izņēmumiem.

- Tas nav derīgs sekojošām valstīm: Krievija,  
Turcija.

Šīs sastāvdaļas vārdnīcā ir atzīmētas **zilā** krā-  
sā.

- Labības pārtikas produkti, kas satur kviešu  
līpekli (t.i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, spel-  
tas kvieši, *triticum turgidum polonicum* vai to  
hibridizēti celmi) un to produkti;
- Vēžveidīgie un to produkti
- Olas un to produkti
- Zivis un to produkti
- Zemesrieksti un to produkti
- Sojaspupas un to produkti;
- Piens un tā produkti (ieskaitot laktozi)
- Rieksti, t.i., mandeles [*Amygdalus commu-  
nis L.*], lazdu rieksti [*Corylus avellana*], val-  
rieksti [*Juglans regia*], Indijas rieksti [*Ana-  
cardium occidentale*], pekanrieksti [*Carya  
illinoensis (Wangenh.) K. Koch*], Brazīlijas  
rieksti [*Pistacia vera*], pistāciju rieksti [*Pista-  
cia vera*], makadāmijas rieksti un *Queens-  
land* rieksti [*Macadamia ternifolia*] un to pro-  
dukti;
- Kātu selerija un tās produkti;
- sinepe un tās produkti;
- sēzama sēklas un to produkti
- sēra dioksīds un sulfīti, ja to koncentrācija  
pārsniedz 10 mg/kg vai 10 mg/l, izteikts kā  
SO<sub>2</sub>
- Lupīna un lupīnas produkti
- Gliemji un gliemju produkti

Ar šīs vārdnīcas palīdzību Jūs varat izveidot sa-  
vu personisko alerģijas karti.

## Aš esu alerģisks ...

<i>cepts</i>	<i>išvirtas</i>
<b>jēls</b>	<b>žalias</b>
<b>saus</b>	<b>sausas</b>
<b>svaigs</b>	<b>šviežias</b>

■ kvieši	<b>kvietiniai miltai</b>
???	<b>vaistinė gelsvė</b>
■ ābols	<b>obuolys</b>
■ alkohols	<b>alkoholis</b>
■ alus	<b>alus</b>
■ ananāšs	<b>ananasas</b>
■ anīss	<b>anyžius</b>
■ anšovi	<b>ančiuvis</b>
■ apelsīns	<b>apelsinas</b>
■ aprikozēs	<b>abrikosas</b>
■ asaris	<b>ešeris</b>
■ asās garšvielas	<b>prieskonai</b>
■ augu līme	<b>glitimas</b>
■ austeres	<b>austrė</b>
■ austrālijas rieksti	<b>makadamijos</b>
■ auzas	<b>avižos</b>
■ avokādo	<b>avokada</b>
■ banāns	<b>bananas</b>
■ baziliks	<b>bazilikas</b>
■ Brazīlijas rieksti	<b>bertoletijos</b>
■ brokolis	<b>brokolis</b>
■ bumbieris	<b>kriaušė</b>
■ burkāns	<b>morka</b>
■ bute	<b>plekšnė</b>
■ cepti kastaņi	<b>kišju riešutas</b>
■ cidonija	<b>svarainis</b>
■ cigoriņi	<b>cikorija</b>
■ cili pipari	<b>ankštinis pipiras</b>
■ citrons	<b>citrina</b>
■ cūka	<b>kiauliena</b>
■ datele	<b>datulė</b>
■ dilles	<b>krapai</b>
■ estragons	<b>peletrūnas</b>
■ fenkhela sēklas	<b>paprastasis pankolis</b>
■ forele	<b>upėtakis</b>
■ gaļa	<b>mėsa</b>

■ garnele	<b>krevetė</b>
■ greipfrūts	<b>greipfrutas</b>
■ griķi	<b>griķiai</b>
■ gurķis	<b>agurkas</b>
■ ingvers	<b>imbieras</b>
■ jērs	<b>aviena</b>
■ kajēnas pipari	<b>raudonasis ankštinis pipiras</b>
■ kakao	<b>kakavos milteliai</b>
■ kanēlis	<b>cinamonas</b>
■ kardemons	<b>kardamonas</b>
■ karijs	<b>karis</b>
■ kartupelis	<b>bulvė</b>
■ kastaņi	<b>kaštonas</b>
■ ķimenes	<b>kmynai</b>
■ ķiploki	<b>česnakas</b>
■ ķirši	<b>vyšnia</b>
■ kivi	<b>kivis</b>
■ kokosrieksts	<b>kokoso riešutas</b>
■ koriandrs	<b>kalendra</b>
■ krabis	<b>krabas</b>
■ kukurūza	<b>kukurūziniai miltai</b>
■ kvieši	<b>kvietys spelta; kviečiai</b>
■ lasis	<b>lašiša</b>
■ lazdu rieksti	<b>riešutas</b>
■ lēcas	<b>lešis</b>
■ liellopu gaļa	<b>jautiena</b>
■ magones	<b>aguona</b>
■ majorāns	<b>mairūnas</b>
■ mandeles	<b>migdolas</b>
■ mango	<b>mangas</b>
■ marcipāns	<b>marcipanas</b>
■ medus	<b>medus</b>
■ melnie pipari	<b>juodieji pipirai</b>
■ melone	<b>kantalupa (melionų rūšis)</b>
■ melone	<b>raukšlėtasis melionas</b>
■ menca	<b>menkė</b>
■ mīdijas	<b>dvigeldis moliuskas; midija</b>
■ mieži	<b>miežiai</b>
■ milti	<b>miltai</b>
■ muskatrieksts	<b>muskato riešutas</b>
■ nātre	<b>gailioji dilgėlė</b>
■ ola	<b>kiaušinis</b>
■ omārs	<b>omaras (vēžys)</b>
■ oregano	<b>raudonėlis</b>
■ papaja	<b>papaja (melionme- dis)</b>
■ paprika	<b>raudonasis pipiras</b>
■ pekanrieksts	<b>pekano riešutas</b>
■ persiks	<b>persikas</b>
■ pētersīlis	<b>petražolė</b>

■ piens (govs)	<b>pienas (karvės)</b>
■ pikša	<b>juodalopė menkė</b>
■ pipari	<b>pipiras</b>
■ piparmētra	<b>pipirmėtė</b>
■ pistācijas	<b>pistacija</b>
■ plūme	<b>slyva</b>
■ pupas	<b>pupelė</b>
■ raugs	<b>kepimo mielės</b>
■ raugs	<b>rugiai</b>
■ rieksts	<b>riešutas</b>
■ rīsi	<b>ryžiai</b>
■ salvija	<b>šalavijas</b>
■ šampinjons	<b>grybas</b>
■ saulespuķu sēklas	<b>saulėgrąžų sėklos</b>
■ selerija	<b>salieras</b>
■ sēra dioksīds	<b>sieros dioksidas</b>
■ sezams	<b>sezamo sėklos</b>
■ siers	<b>sūris</b>
■ silķes	<b>silkė</b>
■ sinepes	<b>garstyčios</b>
■ sīpoli	<b>svogūnas</b>
■ skumbrija	<b>skumbrė</b>
■ sojas pupas	<b>sojos pupelės</b>
■ šokolāde	<b>šokoladas</b>
■ spināti	<b>špinatai</b>
■ sulfīts	<b>sulfitas</b>
■ timāns	<b>kmynai</b>
■ tomāts	<b>pomidoras</b>
■ tuncis	<b>tunas</b>
■ valrieksti	<b>graikinis riešutas</b>
■ vaniļa	<b>vanilė</b>
■ vēzis	<b>krabas</b>
■ vībotne	<b>paprastasis kietis</b>
■ vīģe	<b>figa</b>
■ vīngliemezis	<b>vynuoginė sraigė</b>
■ vīnogas	<b>vynuogė</b>
■ vīns	<b>vynas</b>
■ vista	<b>vištiena</b>
■ zālītes	<b>žolelė; (vaistinė); (prieskoninė)</b>
■ zemene	<b>braškė</b>
■ zemes rieksti	<b>žemės riešutas</b>
■ zirņi	<b>miežis (žirnelis)</b>
■ zivs	<b>žuvis</b>