



**LV**  
latviski



**PL**  
poliski

Visā Eiropas Savienībā vienmēr uz iepakotajiem pārtikas produktiem ir jānorāda sekojošās sastāvdaļas **bez izņēmumiem**.

- Tas nav derīgs sekojošām valstīm: Krievija, Turcija.

Šīs sastāvdaļas vārdnīcā ir atzīmētas **zilā** krāsā.

- Labības pārtikas produkti, kas satur kviešu līpekli (t.i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, spelvas 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 communis* L.], lazdu rieksti [*Corylus avellana*], valrieksti [*Juglans regia*], Indijas rieksti [*Anacardium occidentale*], pekanrieksti [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], Brazīlijas rieksti [*Pistacia vera*], pistāciju rieksti [*Pistacia vera*], makadāmijas rieksti un *Queensland* rieksti [*Macadamia ternifolia*] un to produkti;
- Kātu selerija un tās produkti;
- sinepe un tās produkti;
- sējama 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 savu personisko alerģijas karti.

## Mam alergię przeciwko ...

<i>cepts</i>	<i>gotowany</i>
<i>jēls</i>	<i>surowy</i>
<i>sauss</i>	<i>suszony</i>
<i>svaigs</i>	<i>świeży</i>

■ kvieši	<b>kamut</b>
???	<b>lubczyk</b>
ābols	<b>jabłko</b>
alkohols	<b>alkohol</b>
alus	<b>piwo</b>
ananās	<b>ananas</b>
anīss	<b>anyż</b>
anšovi	<b>anchois; anchovis</b>
apelsīns	<b>pomarańcza</b>
aprikozes	<b>morela</b>
asaris	<b>okoń</b>
asās garšvielas	<b>przyprawy</b>
■ augu līme	<b>gluten</b>
austeres	<b>ostryga</b>
■ austrālijas rieksti	<b>orzech makadamia</b>
auzas	<b>owies</b>
avokādo	<b>awokado</b>
banāns	<b>banan</b>
baziliks	<b>bazyli</b>
■ Brazīlijas rieksti	<b>orzech brazylijski</b>
brokolis	<b>brokuły</b>
bumbieris	<b>gruszka</b>
burkāns	<b>marchew</b>
bute	<b>flądra</b>
■ cepti kastaņi	<b>nerkowiec</b>
cidonija	<b>pigwa</b>
cigoriņi	<b>cykorja</b>
cili pipari	<b>pieprz chili</b>
citrons	<b>cytryna</b>
cūka	<b>wieprzowina</b>
datele	<b>daktyl</b>
dilles	<b>koper; koperek</b>
estragons	<b>estragon</b>
fenkhela sēklas	<b>fenkuł; koper włoski</b>
forele	<b>pstrąg</b>
gaja	<b>mięso</b>

garnele	<b>krewetka</b>
greipfrūts	<b>grejpfрут</b>
griķi	<b>gryka</b>
gurķis	<b>ogórek</b>
ingvers	<b>imbir</b>
jērs	<b>mięso owcze</b>
kajēnas pipari	<b>pieprz chili</b>
kakao	<b>kakao</b>
kanēlis	<b>cynamon</b>
kardemons	<b>kardamom</b>
karijs	<b>curry</b>
kartupelis	<b>ziemniak</b>
kastaņi	<b>kasztan</b>
ķimenes	<b>kminek</b>
ķiploki	<b>czosnek</b>
ķirši	<b>wiśnia</b>
kivi	<b>kiwi</b>
kokosrieksts	<b>orzech kokosowy</b>
koriandrs	<b>kolendra siewna</b>
krabis	<b>krab</b>
kukurūza	<b>kukurydza</b>
■ kvieši	<b>pszenica (oplewio- na)</b>
lasis	<b>łosoś</b>
■ lazdu rieksti	<b>orzech laskowy</b>
lēcas	<b>soczewica</b>
liellopu gaja	<b>wołowina</b>
magones	<b>mak</b>
majorāns	<b>majeranek</b>
■ mandeles	<b>migdał</b>
mango	<b>mango</b>
marcipāns	<b>marcepan</b>
medus	<b>miód</b>
melnie pipari	<b>pieprz</b>
melone	<b>melon</b>
menca	<b>dorsz</b>
mīdijas	<b>omulekjadalny; małż; muszla</b>
mieži	<b>jęczmień</b>
milti	<b>mąka</b>
muskatrieksts	<b>gałka muszkatoła wa; muszkat</b>
nātre	<b>pokrzywa</b>
■ ola	<b>jajo; jajko</b>
omārs	<b>krab</b>
oregano	<b>oregano</b>
papaja	<b>papaja</b>
paprika	<b>papryka</b>
■ pekanrieksts	<b>orzech pekan</b>
persiks	<b>brzoskwinia</b>
pētersīlis	<b>pietruszka</b>
■ piens (govs)	<b>mleko (z krowy)</b>
pikša	<b>łupacz</b>
pipari	<b>papryka</b>
piparmētra	<b>mięta</b>

■ pistācijas	<b>fistaszek</b>
plūme	<b>śliwka</b>
pupas	<b>fasola</b>
raugs	<b>drożdże</b>
■ raugs	<b>żyto</b>
rieksts	<b>orzech</b>
rīsi	<b>ryż</b>
salvija	<b>szałwia</b>
šampinjons	<b>pieczarka</b>
saulespuķu sēklas	<b>nasiona słonecznika</b>
■ selerija	<b>seler</b>
sēra dioksīds	<b>dwutlenek siarki</b>
sezams	<b>sezami</b>
siers	<b>ser</b>
siļķes	<b>śledź</b>
■ sinepes	<b>musztarda</b>
sīpoli	<b>cebula</b>
skumbrija	<b>makreła</b>
■ sojas pupas	<b>nasiona soi</b>
šokolāde	<b>czekolada</b>
spināti	<b>szpinak</b>
■ sulfīts	<b>sulfit</b>
timāns	<b>tymianek</b>
tomāts	<b>pomidor</b>
tuncis	<b>tuńczyk</b>
■ valrieksti	<b>orzech włoski</b>
vanija	<b>wanilia</b>
■ vēzis	<b>skorupiaki</b>
vībotne	<b>bylica pospolita</b>
vīģe	<b>figa</b>
vingliemezis	<b>ślimak</b>
vīnogas	<b>winogrono</b>
vīns	<b>wino</b>
vīsta	<b>mięso z kury</b>
zālītes	<b>zioła</b>
zemene	<b>truskawka</b>
■ zemes rieksti	<b>orzeszek</b>
zirņi	<b>goszek; groch</b>
■ zivs	<b>ryba</b>

jera gala **jagnie**