



Tarjeta de alergias para enseñar en Letonia

En letón. Marca tus alergias, imprímela o guárdala en el móvil y enséñala antes de pedir.

Man ir smaga pārtikas alerģija pret atzīmētajiem produktiem. Lūdzu, gādāji, lai mans ēdiens tos nesaturētu un nesaskartos ar virtuves piederumiem vai eļļu, kas ar tiem ir saskārušies.

Tengo alergia alimentaria grave a lo que está marcado. Por favor, mi plato no puede contenerlo ni tocar utensilios o aceite que lo hayan tocado.

Vai jūs varētu pajautāt virtuvē, vai manā ēdienā ir kas no šiem produktiem?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

☐ Zivis (visu veidu)

Pescado (todo tipo)

☐ Šprotes un reņģes

Espadín y arenque del Báltico

☐ Lasis

Salmón

☐ Menca

Bacalao

Marisco

☐ Vēžveidīgie (visu veidu)

Crustáceos (todo tipo)

☐ Garneles

Gambas y langostinos

☐ Krabji

Cangrejo

☐ Vēži

Cangrejo de río

☐ Gliemji (visu veidu)

Moluscos (todo tipo)

☐ Mīdijas un austeres

Mejillones y ostras

☐ Kalmāri un astoņkāji

Calamar y pulpo

Frutos secos y semillas

☐ Zemesrieksti

Cacahuete

☐ Mandeles

Almendras

☐ Lazdu rieksti

Avellanas

☐ Valrieksti

Nueces

☐ Indijas rieksti

Anacardos

☐ Pistācijas

Pistachos

☐ Pekanrieksti, Brazīlijas rieksti un makadāmijas rieksti

Pacanas, nueces de Brasil y de macadamia

☐ Sezama sēklas

Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

☐ Kvieši (arī spelta), rudzi, mieži un auzas

Trigo (también espelta), centeno, cebada y avena (gluten)

☐ Griķi

Trigo sarraceno

☐ Olas

Huevo

☐ Piens un piena produkti

Leche y lácteos

☐ Biezpiens, skābais krējums, kefirs un sviests

Requesón, nata agria, kéfir y mantequilla

☐ Sojas pupas

Soja

Otros

☐ Selerijas

Apio

☐ Sinepes

Mostaza

☐ Sulfīti (sēra dioksīds)

Sulfitos

☐ Lupīna

Altramuces

☐ Zirņi

Guisantes

☐ Ķīmenes

Alcaravea

113

Ja man sākas alerģiska reakcija, lūdzu, izsauciet ātro palīdzību.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 113

Paldies par palīdzību!

Gracias por su ayuda

1. Marca con una cruz los alimentos a los que eres alérgico.

2. Ensēñala al pedir, también en puestos callejeros y si cambia el camarero.

3. Lleva tu medicación de rescate (adrenalina, antihistamínico) y el informe médico.

Como en toda la UE, los restaurantes deben poder informarte de los 14 alérgenos; ojo: el pan negro (rupjmaize) es de centeno con alcaravea, el sklandrausis es una tarta de centeno, y el queso Jāņu siers lleva huevo. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests (113), Latvia.travel, Latvia.eu y Reglamento (UE) 1169/2011 (versión letona)

