



Latvian Gluten Free Restaurant Card

Es slimoju ar celiakiju un tāpēc man ir jāizsargājas no glutēna manā uzturā.

Ja es savā uzturā lietošu produktus, kas satur kviešu, rudzu, miežu vai auzu miltus vai graudus es varu smagi saslimt.

Lūdzu, informējiet mani par to vai šis ēdiens satur kviešu, rudzu, miežu vai auzu produktus. Lūdzu, informējiet mani, ja neesiet pārliecināti par ēdiena sastāvu.

Es drīkstu ēst ēdienu, kas satur rīsus, kukurūzu, kartupeļus, visa veida dārzeņus un augļus, kā arī olas, piena produktus, gaļu un zivis, **ja vien šis ēdiens nav gatavots kopā ar kviešu miltiem, mīklu, maizes drupatām, rīvmaizi vai mērci.**

Sirsnīgi pateicos par jūsu palīdzību!

[© Copyright Celiac Travel.com](http://www.celiatravel.com)