

Strømprisindeksen januar 2026

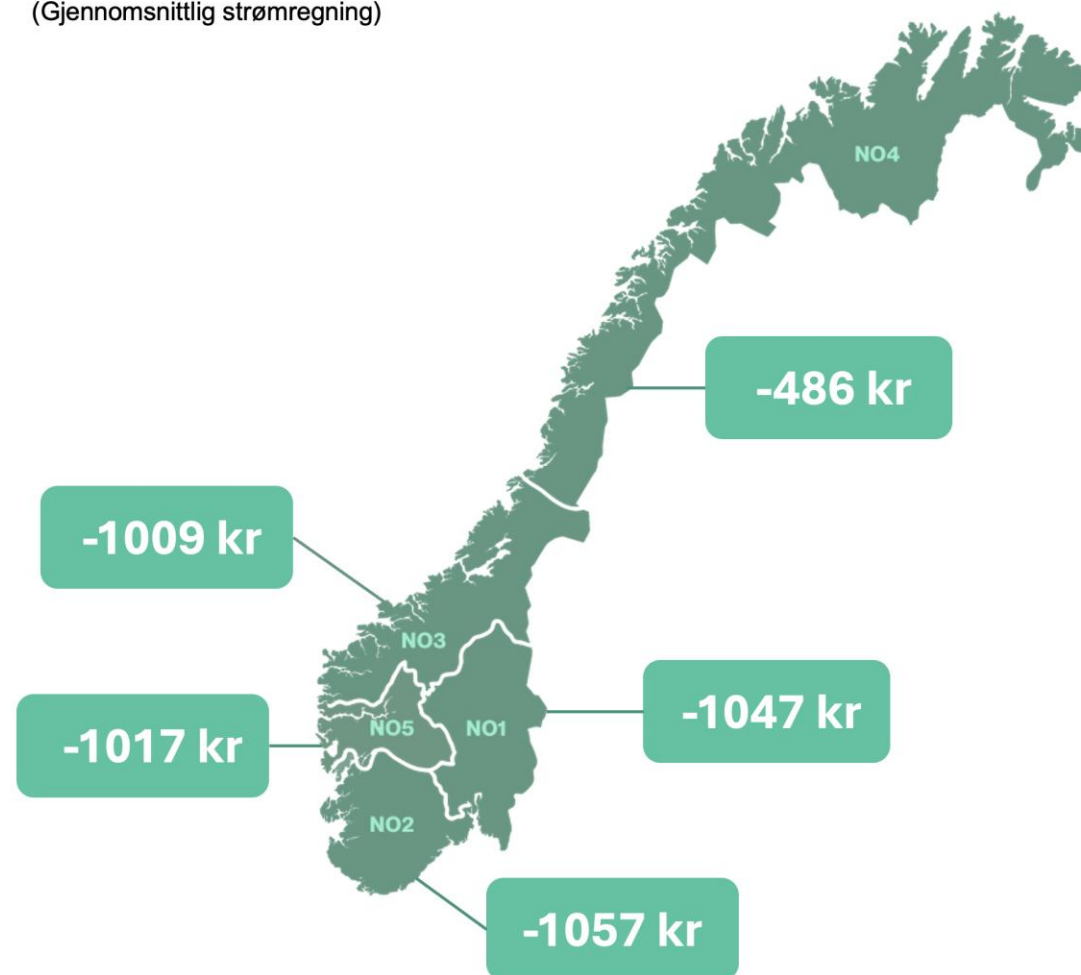
13.02.2026

Tørt og kaldt vær førte til høye priser i hele Norden i januar

- Ifølge Meteorologisk institutt var årets januarmåned 4,4 grader under normalen. Det ble den kaldeste januar-måneden siden 2010.
- Januar ble – med god margin – måneden med høyest forbruk for husholdninger siden Elhub begynte å rapportere slike tall i februar 2021.
- I tillegg har det vært tørt. Magasinfyllingen er nå godt under normalen i Sør-Norge, samtidig som det er lite snø i fjellene. Vannkraftverkene må derfor holde tilbake vann for å ha nok for vinteren. Dette trekker prisene opp.
- De høye prisene gjorde det svært gunstig å ha norgespris både i Sør- og Midt-Norge. Også i Nord-Norge sparte husholdninger med norgespris penger i januar.

Så mye **sparte** du med norgespris i januar.

(Gjennomsnittlig strømregning)



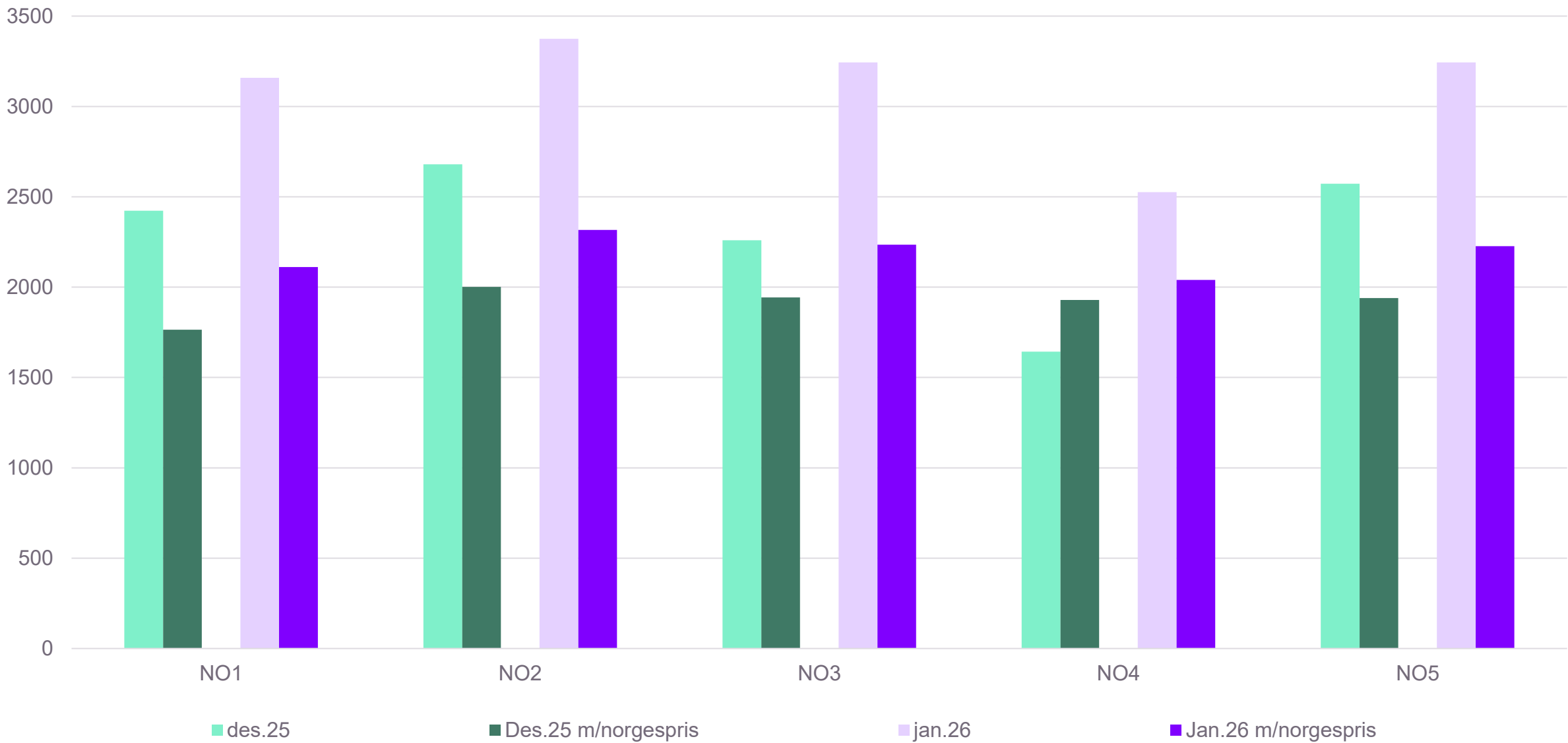
Utvikling i strømregningen januar 2025 og 2026

Gjennomsnittlig strømregning for husholdninger. For endring (%) er norgespris medregnet der det lønner seg.

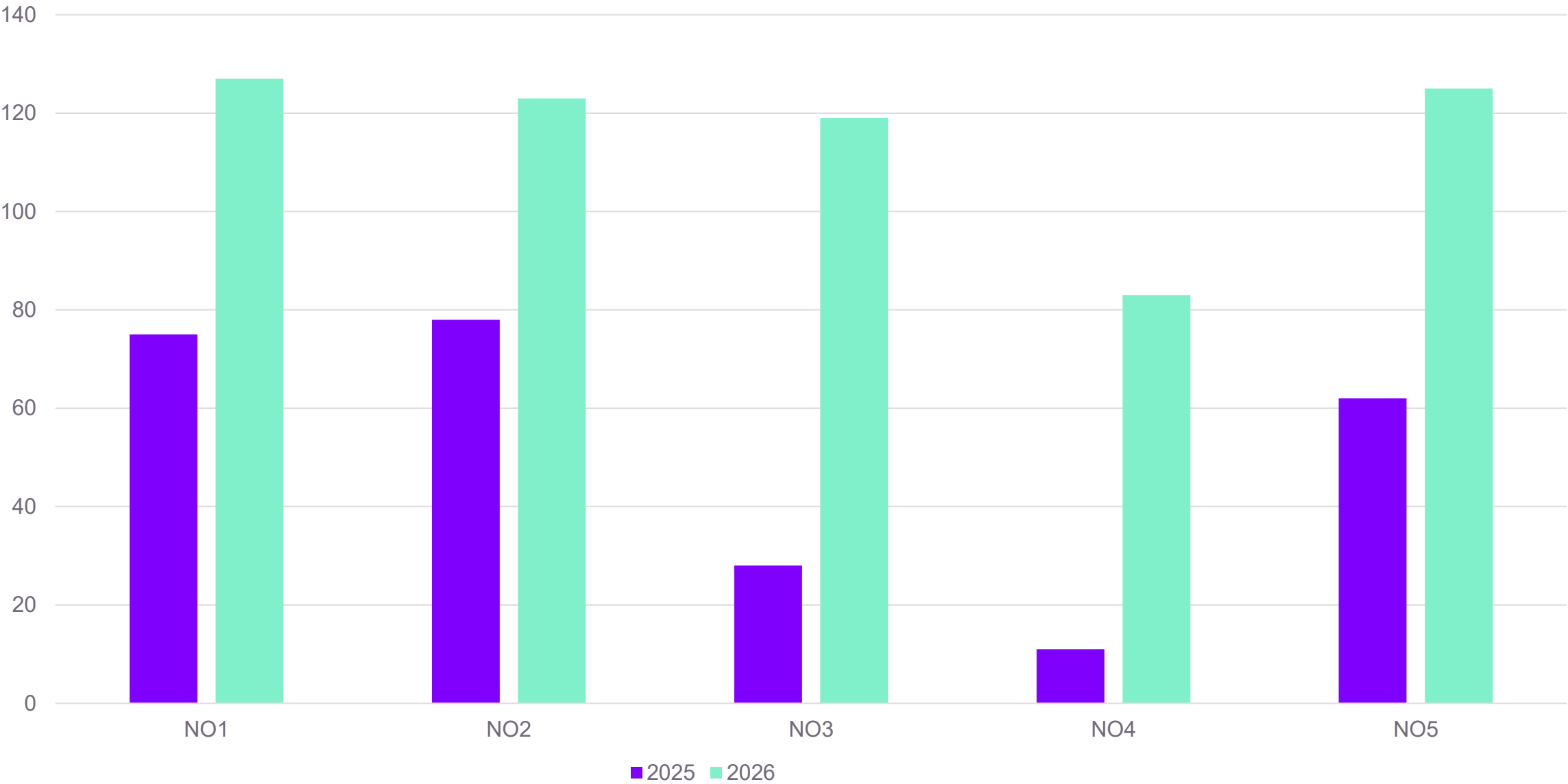


Strømregninger desember 2025 og januar 2026

Gjennomsnittlig for husholdninger inkludert nettleie og avgifter.

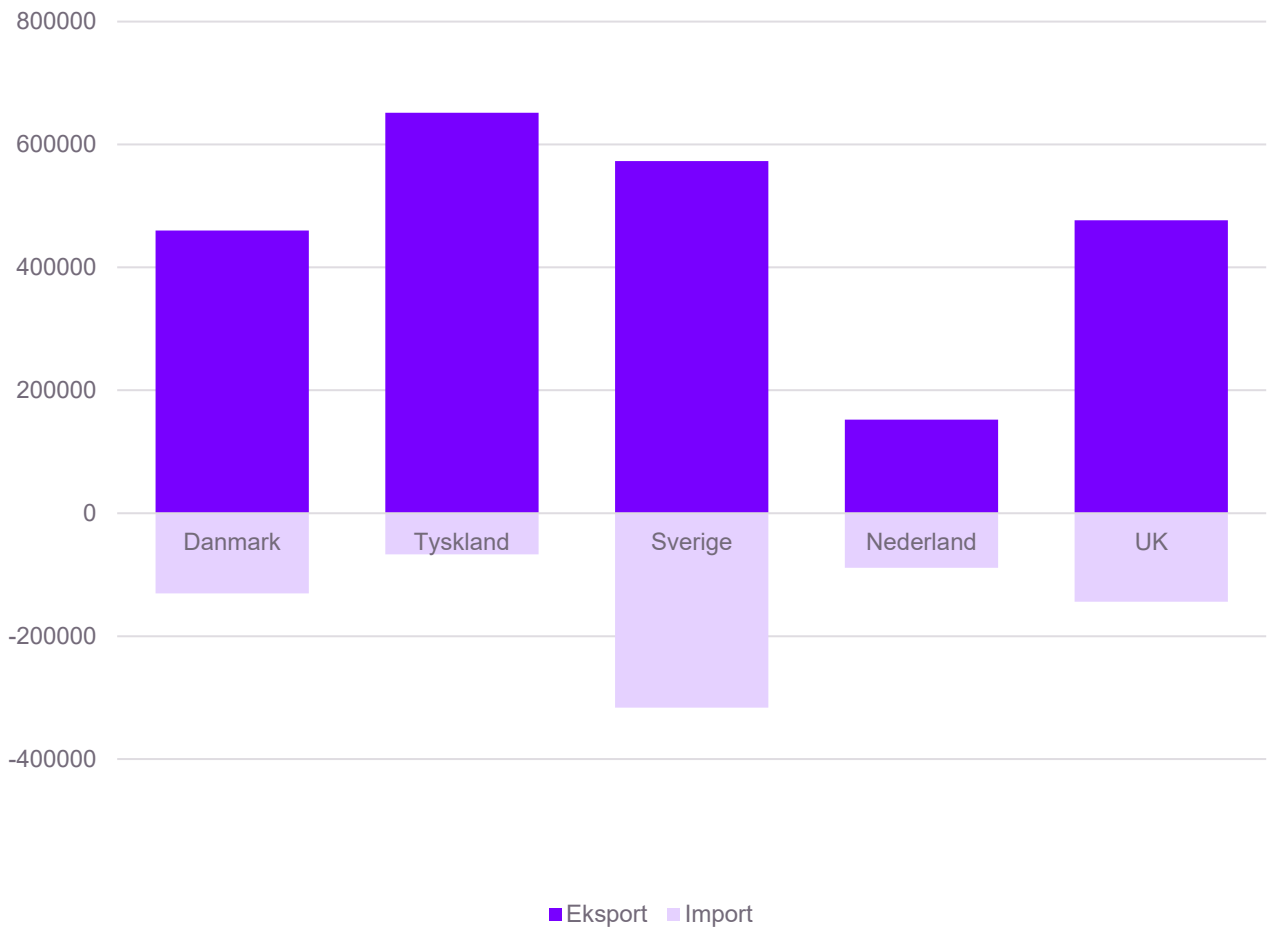


Utvikling av spotprisene januar 2025/2026 (øre/kWh)

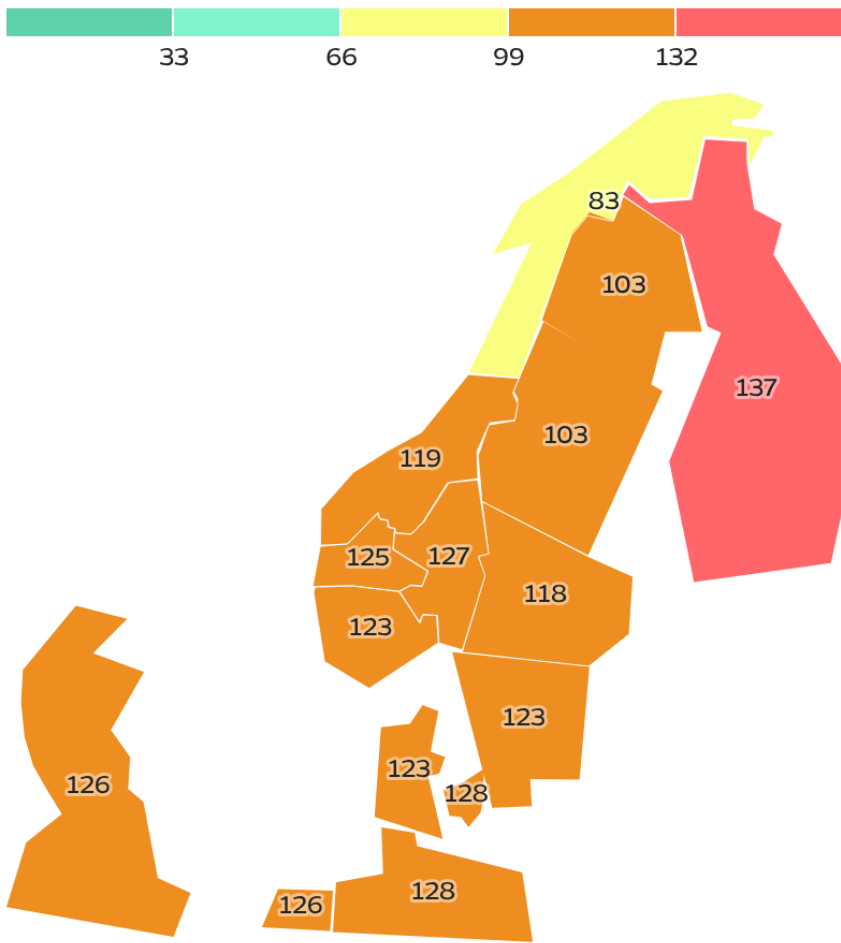


Kraftutveksling med andre land – og prisforskjeller

Kraftutveksling i januar 2026



Gjennomsnittlige spotpriser januar 2026 (øre/KWh)



Kilde: Nord Pool / Kart: Fornybar Norge

Vedlegg: Underlagstall for januar 2026



Prisområde	NO1	NO2	NO3	NO4	NO5
Gjennomsnittlig forbruk (KWh)	2090	2138	2099	2553	2025
Strømregning	2837	2803	2671	2284	2704
Spotpris	2692	2656	2526	2116	2563
Månedspris	40	40	40	40	40
Påslag	104	107	105	128	101
Nettleie	538	678	633	644	666
Energiledd	386	478	426	373	466
Kapasitetsledd	152	199	207	271	200
Avgifter	1056	1087	1039	208	1048
El-avgift	149	152	150	182	144
Enova-avgift	21	21	21	26	20
MVA	886	914	869	0	884
Strømsøtte	-1273	-1194	-1099	-609	-1175
Totalt	3158	3374	3244	2526	3244
Norgespris	-1047	-1057	-1009	-486	-1017
Totalt m/ norgespris	2111	2317	2235	2040	2227

Om strømprisindeksen

- Fornybar Norges strømprisindeks viser hva en gjennomsnittlig husholdning i hvert av de fem norske prisområdene må regne med å betale i strømregning for forrige måned, inkludert nettleie og avgifter*. Regning med norgespris er sammenliknet med regning med ordinær strømstøtte**.
- Beregningen er basert på faktiske priser og forbruk i de fem prisområdene. For strømpris er det tatt utgangspunkt i en vanlig spotprisavtale med et påslag på 5 øre/kWh og 40 kroner i fast månedsbeløp. Tallene er innhentet fra Nord Pool, Elhub og nettselskapene.
- Hensikten med strømprisindeksen er å gi norske strømkunder bedre innsikt i hvordan strømprisene utvikler seg over tid, hva som påvirker prisene og hvordan strømregningen er sammensatt.

** Husholdninger og fritidsboliger i Nord-Norge er fritatt for merverdiavgift på strøm. I Nord-Troms og Finnmark er de dessuten fritatt for elavgift.*

*** Norgespris er en statlig fastprisordning på 40 øre/kWh (ekskl. mva.) med binding ut 2026. Ordningen er frivillig og må aktivt bestilles av den enkelte. Kunder som ikke velger norgespris, beholder den ordinære strømstøtten som innebærer at staten dekker 90 prosent av spotprisen når den overstiger 77 øre per kilowatttime (ekskl. mva.) Begge ordningene avregnes på nettleiefakturaen til strømkunden.*