

Strømprisindeksen 2025 oppsummert

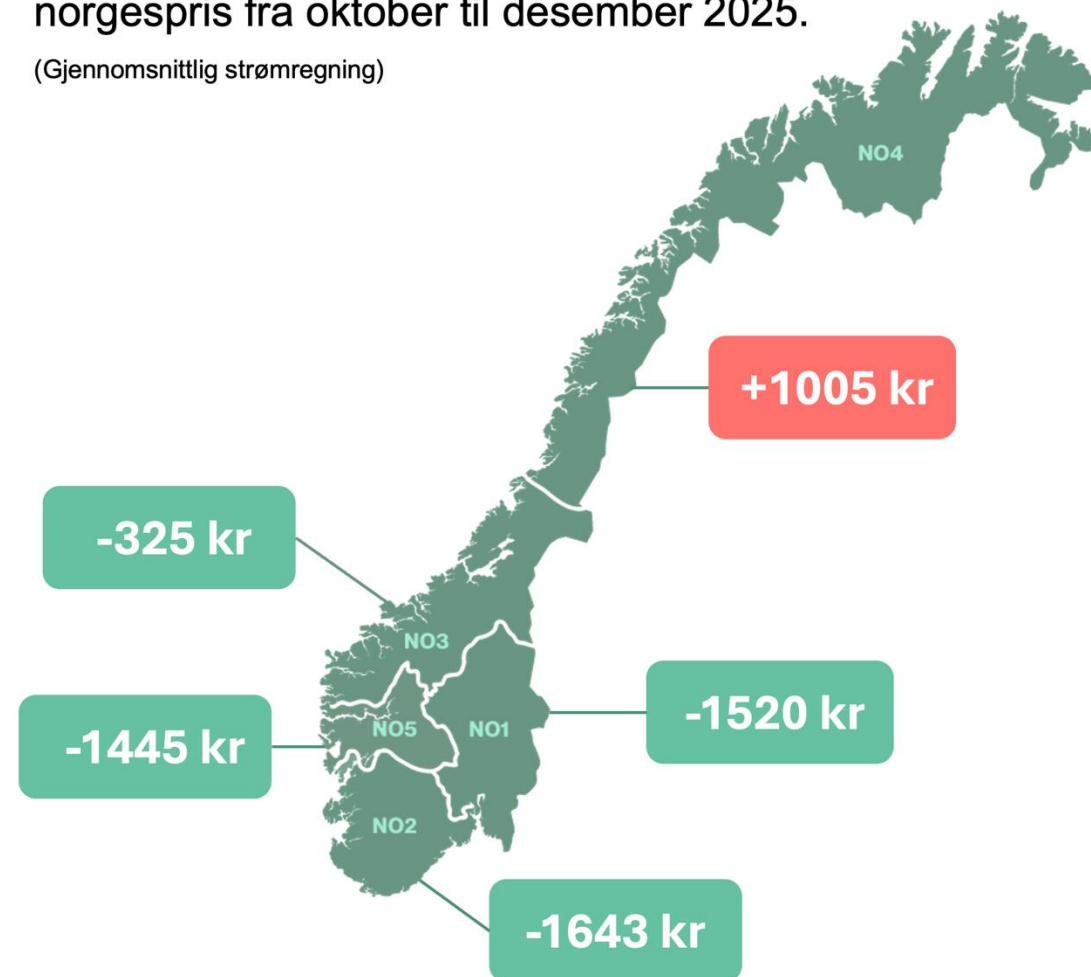
15. januar 2026

Norgespris preget strømåret 2025

- Norgespris ble lansert av regjeringen i februar og ble innført fra 1. oktober.
- Det er en valgfri ordning hvor man kan binde strømprisen til 50 øre/kWh (inkl. mva.).
- I fire av fem prisområder har det så langt lønnet seg å ha norgespris. Unntaket er Nord-Norge hvor gjennomsnittsprisene har vært lavere.
- I de tre sørlige prisområdene, som omfatter Østlandet, Sørlandet og Vestlandet opp til Sognefjorden, vil en husholdning med gjennomsnittlig forbruk ha spart om lag 1500 kroner. I Midt-Norge og på Nordvestlandet vil en gjennomsnittlig husholdning ha spart omtrent 300 kroner.
- I Nord-Norge ville en gjennomsnittlig husholdning ha fått 1000 kroner høyere strømregning med norgespris.

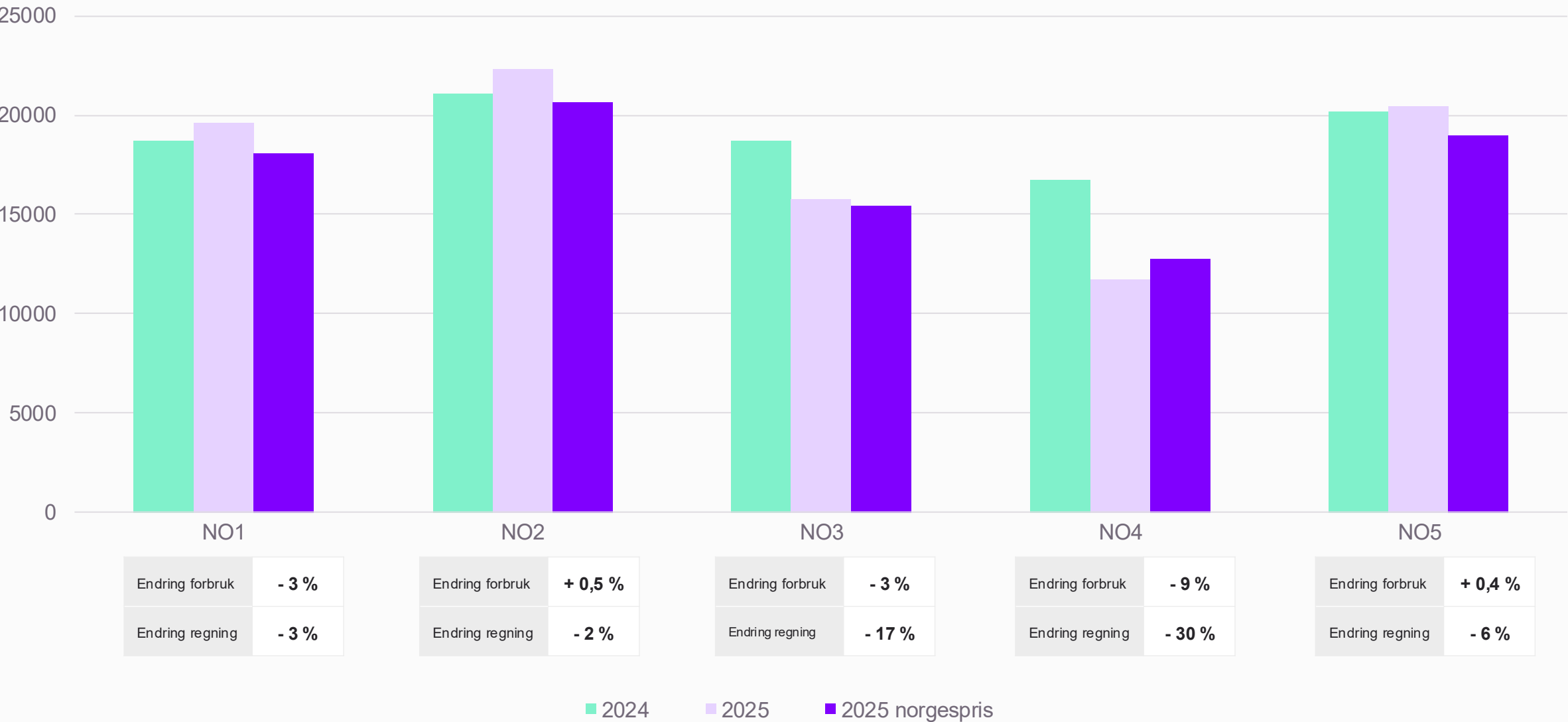
Så mye **sparte** eller **tapte** du samlet med norgespris fra oktober til desember 2025.

(Gjennomsnittlig strømregning)



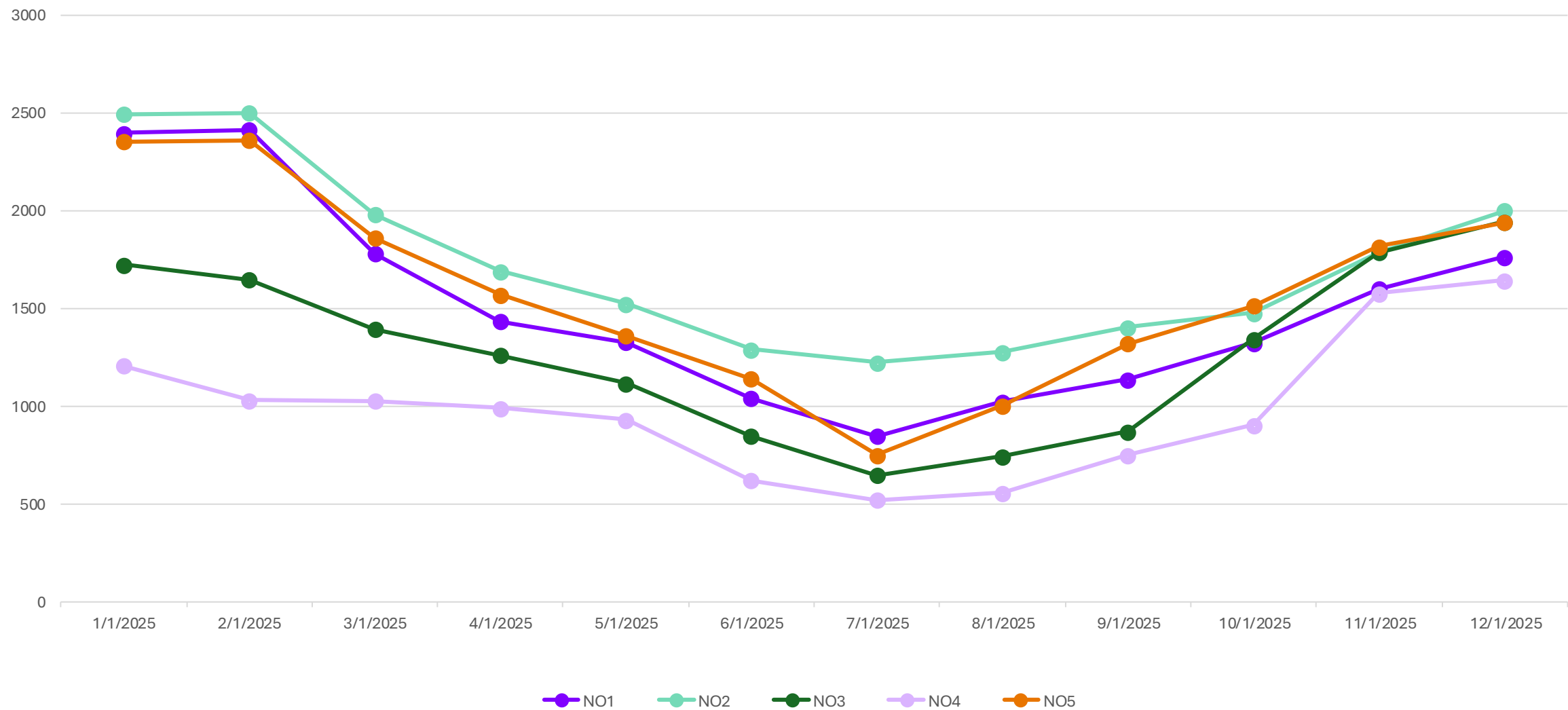
Utvikling i strømregningen 2024-2025

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

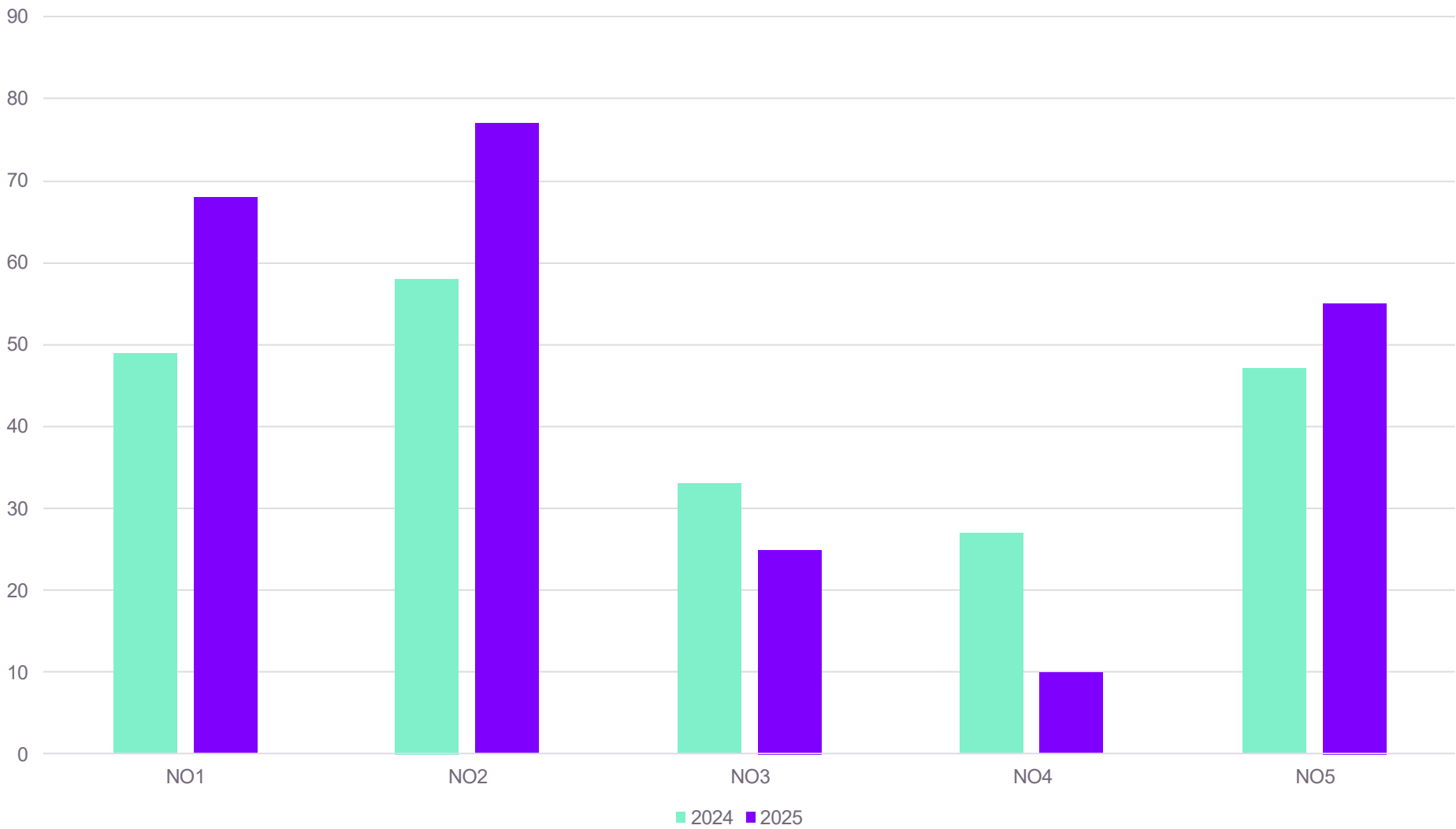


Strømregningen måned for måned i 2025

For månedene oktober–desember er norgespris medregnet der det lønner seg.



Utvikling av spotprisene 2024-2025 (øre/kWh)

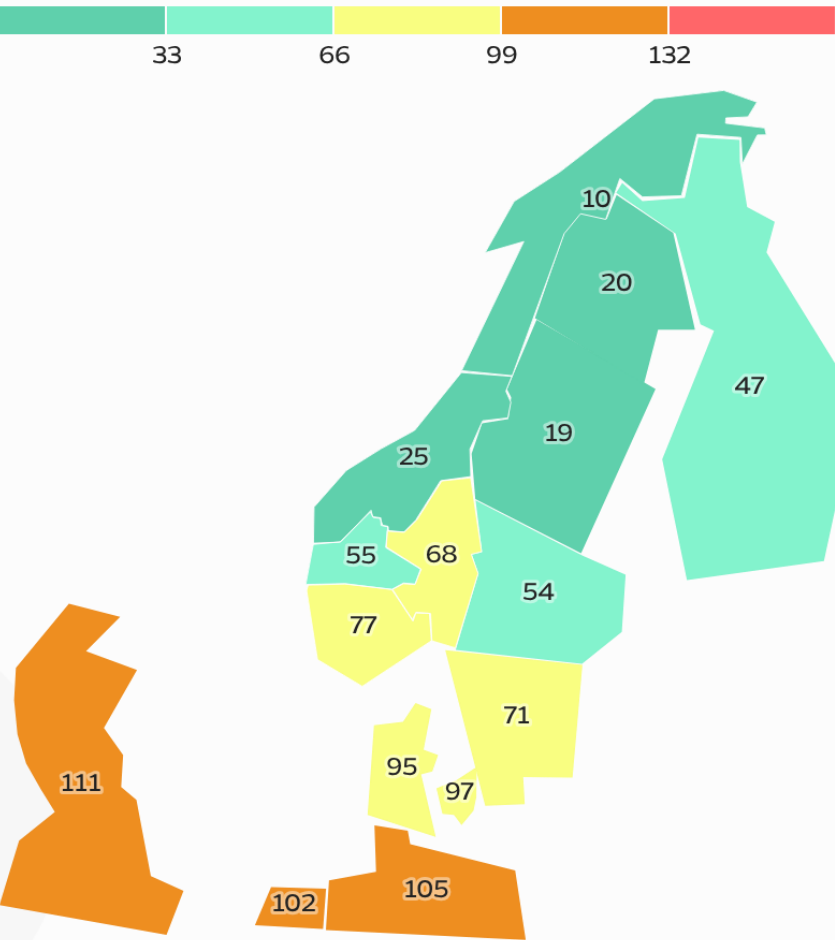


Kraftutveksling med andre land – og prisforskjeller

Kraftutveksling med nabolandene våre i 2025 (GWh)



Gjennomsnittlige spotpriser i 2025 (øre/KWh)



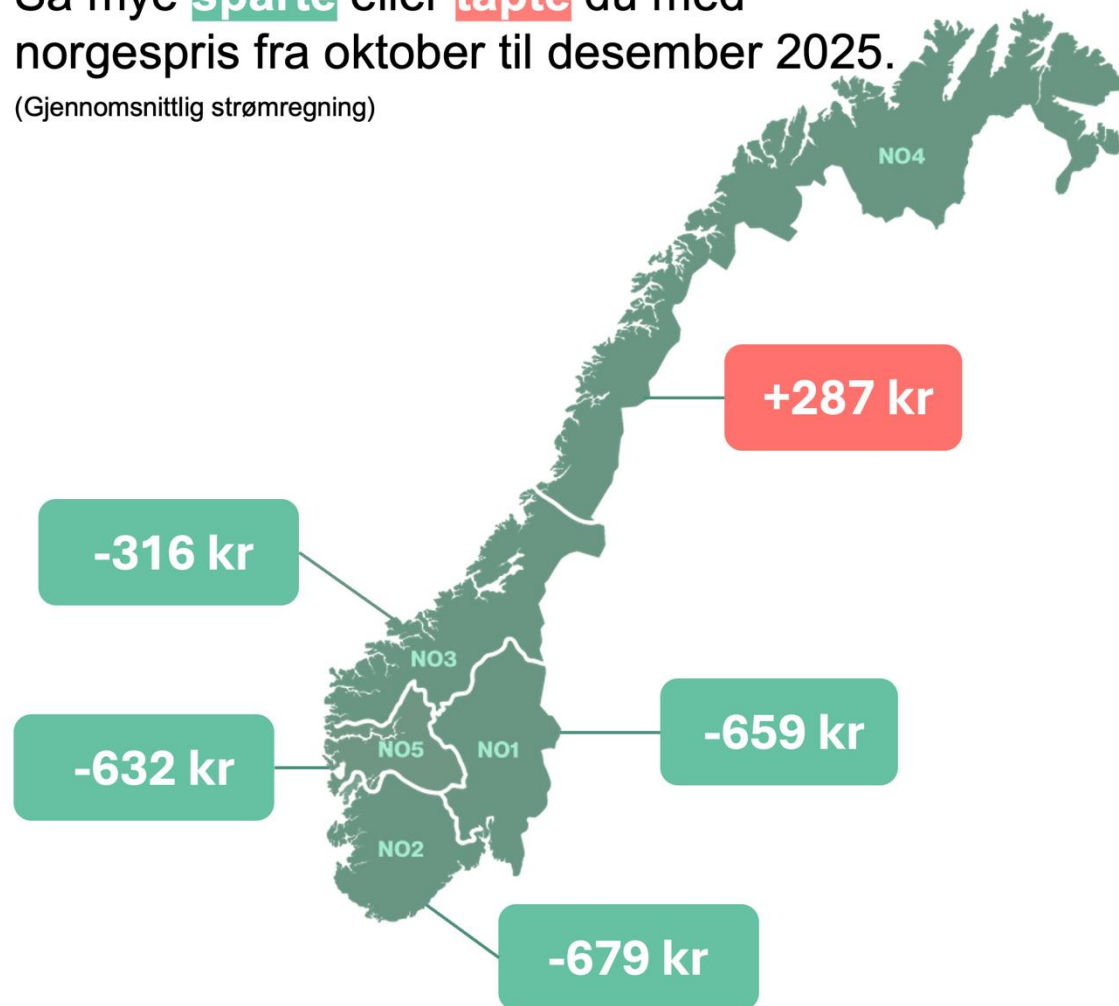
Kilde: Nord Pool / Kart: Fornybar Norge

Mye penger å spare på Norgespris i desember

- Det ble satt ny rekord for besparelse ved norgespris i desember, i de fire prisområdene hvor norgespris lønnet seg.
- Prisene falt noe fra november i prisområdene sør for Trøndelag. Likevel kunne man spare mer med norgespris, ettersom forbruket økte betraktelig.
- Prisene i Sør-Norge har holdt seg høye som følge av lite vann i vannmagasinene og lite snø i fjellene. Fyllingsgraden varierer fra år til år og nivået nå er innenfor det normale.

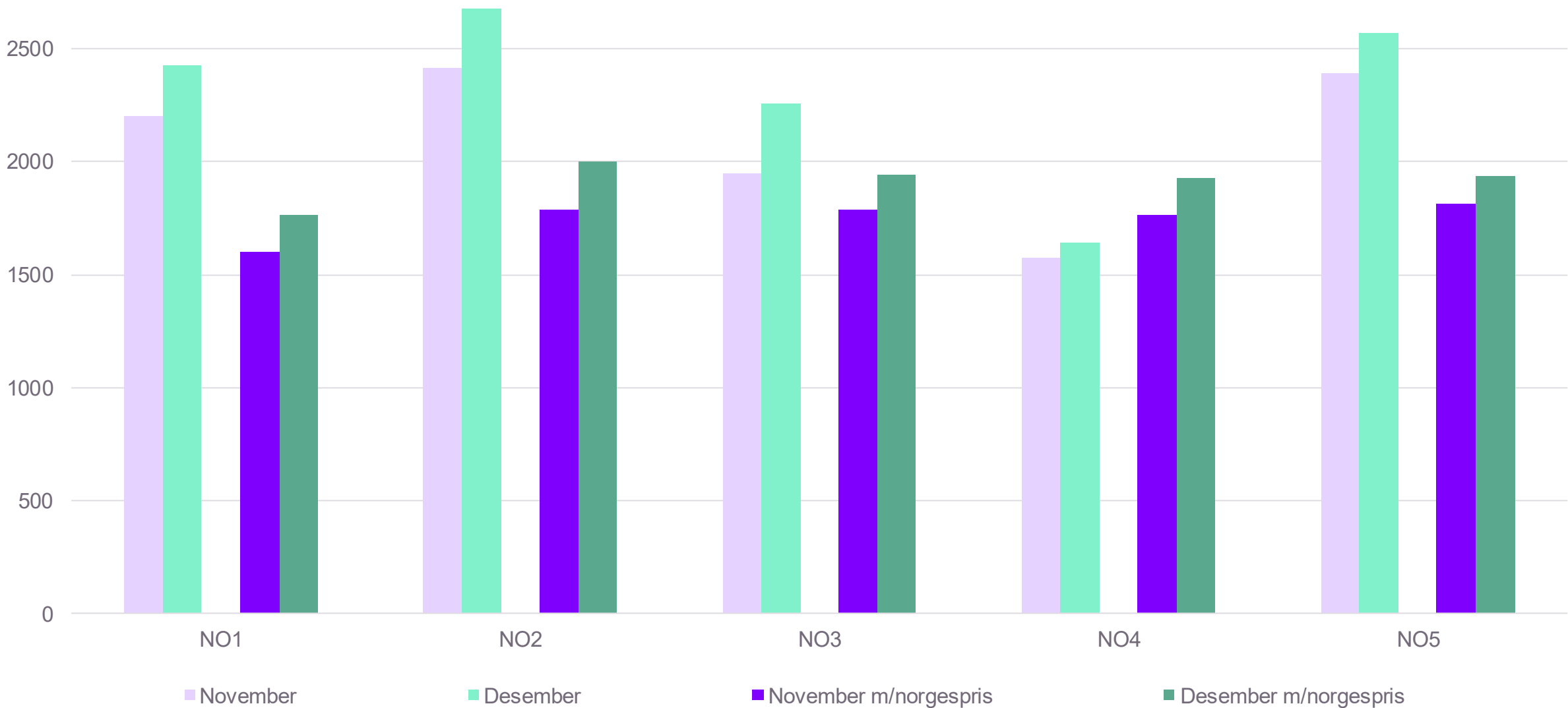
Så mye **sparte** eller **tapte** du med norgespris fra oktober til desember 2025.

(Gjennomsnittlig strømregning)



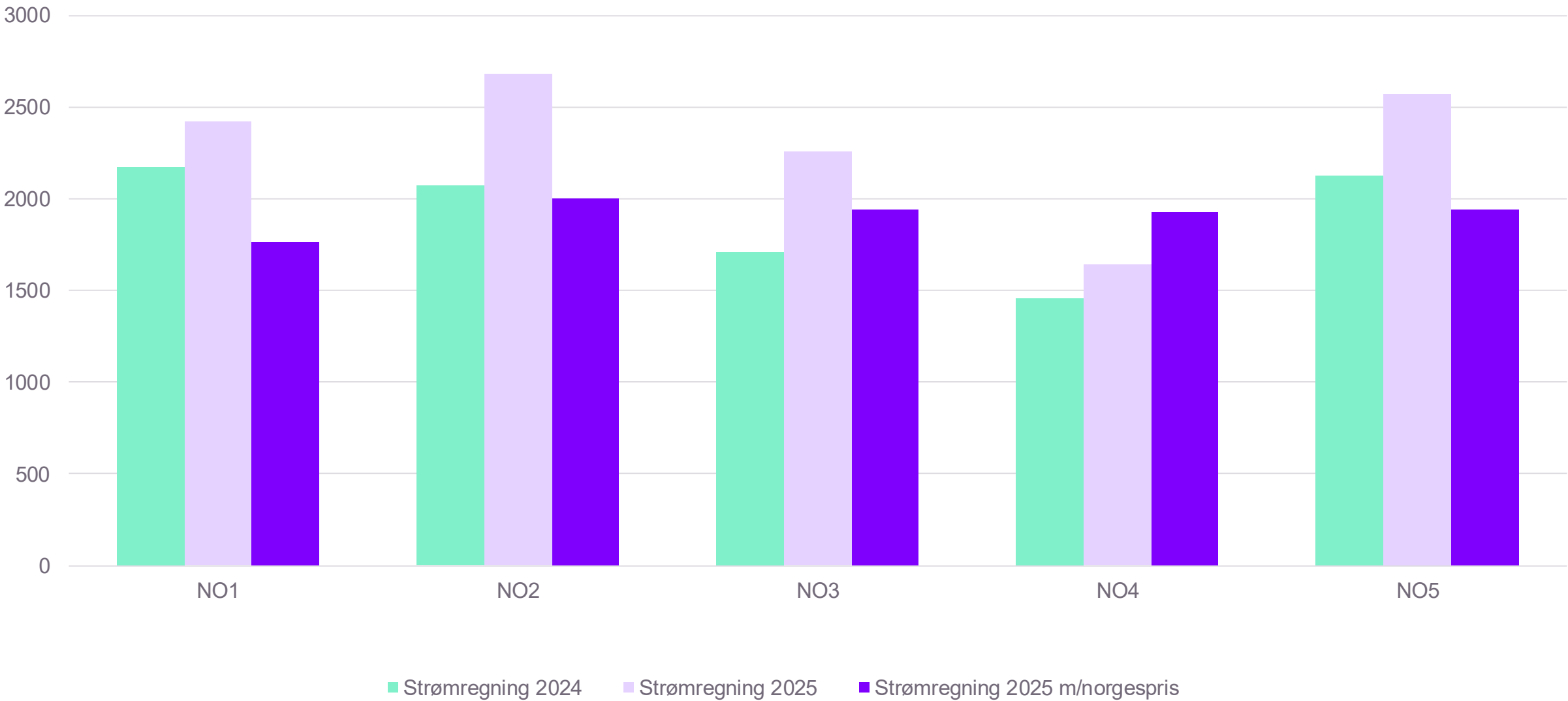
Strømregninger november og desember i 2025

Gjennomsnittlig for husholdninger inkludert nettleie og avgifter.



Strømregninger desember 2024 og 2025

Gjennomsnittlig for husholdninger inkludert nettleie og avgifter.



Vedlegg: Underlagstall for hele 2025



Prisområde	NO1	NO2	NO3	NO4	NO5
Gjennomsnittlig forbruk (KWh)	13558	13876	14830	18695	13743
Strømrregning	11157	12194	5542	3831	9591
Spotpris	10000	11019	4320	2415	8423
Påslag	678	692	744	933	687
Månedspris	480	480	480	480	480
Nettleie	4267	5676	5349	5559	5773
Energiledd	2671	3379	3050	2736	3677
Kapasitetsledd	1596	2298	2300	2828	2096
Avgifter	6238	6921	5374	2668	6283
El-avgift	1770	1824	1972	2480	1817
Enova-avgift	136	138	148	186	137
MVA	4332	4959	3251	0	4331
Strømsstøtte	-2059	-2505	-475	-311	-1225
Totalt	19600	22287	15793	11747	20422
Norgespris	-1520,5	-1643,25	-325,5	1004,85	-1445
Totalt m/ norgespris	18079,5	20643,75	15467,5	12751,85	18977

Vedlegg: Underlagstall for desember 2025



Prisområde	NO1	NO2	NO3	NO4	NO5
Gjennomsnittlig forbruk (KWh)	1582	1638	1654	2133	1528
Strømregning	1425	1487	1106	843	1322
Spotpris	1306	1365	983	697	1205
Månedspris	40	40	40	40	40
Påslag	79	82	83	107	76
Nettleie	445	602	546	583	618
Energiledd	293	391	331	313	410
Kapasitetsledd	152	211	215	271	208
Avgifter	735	799	693	289	743
El-avgift	198	205	207	267	191
Enova-avgift	16	16	17	21	15
MVA	521	578	469	0	537
Strømsøtte	-182	-208	-86	-73	-111
Totalt	2423	2680	2259	1643	2572
Norgespris	-659	-679	-316	287	-632
Totalt m/ norgespris	1764	2001	1943	1929	1940

Om strømprisindeksen

- Fornybar Norges strømprisindeks viser hva en gjennomsnittlig husholdning i hvert av de fem norske prisområdene for strøm kan regne med å betale i strømregning, sammenliknet med forrige måned og samme måned forrige år.
- Utregningen er basert på faktiske priser og gjennomsnittlig forbruk i de fem prisområdene, samt nettleie og avgifter. For strømpris er det tatt utgangspunkt i en vanlig spotprisavtale med et påslag på 5 øre/kWh og 40 kroner i fast månedsbeløp. Nettleie er basert på et vektet gjennomsnitt av prisene til de største nettselskapene i hvert prisområde. 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 dem og hvordan strømregningen er sammensatt.