Fornybar Norge

Strømprisindeksen oktober 2026

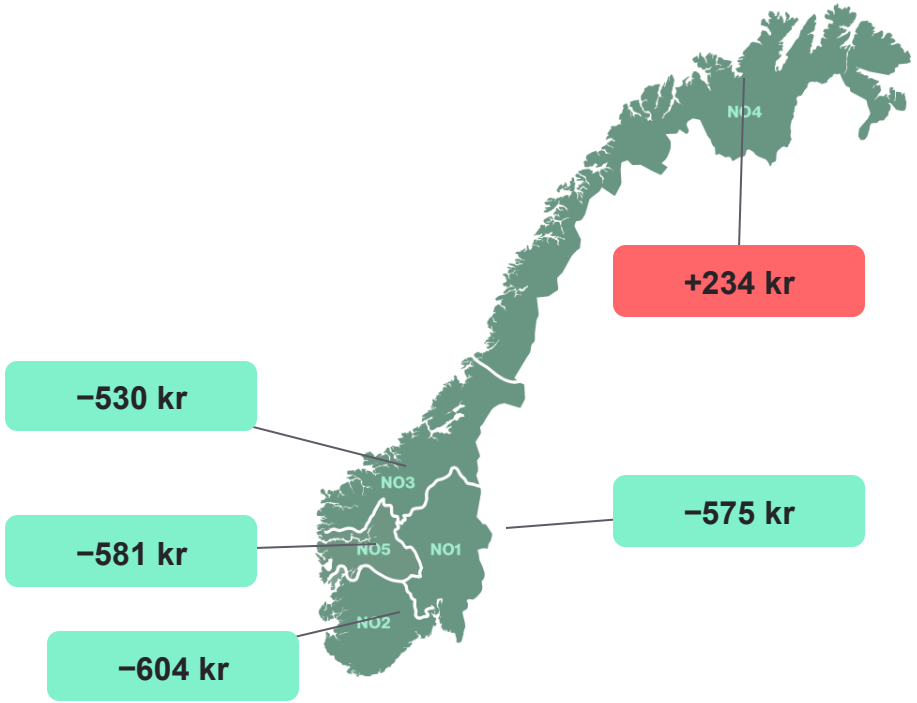
10. november 2026

Norgespris gir stabile strømregninger i oktober

- Spotprisen på strøm i Sør-Norge lå på 135 til 150 øre/kWh, mer enn dobbelt så høyt som i oktober i fjor. I Midt-Norge steg den fra 30 til 99 øre/kWh.
- Gassprisene i Europa steg videre som følge av krigen i Midtøsten. Gassprisen nådde over 100 €/Mwh, mer enn tre ganger høyere enn før utbruddet av krigen i Iran.
- Likevel betaler husholdninger om lag det samme for strøm som i fjor. I flere deler av landet har regningene faktisk falt litt, takket være redusert el-avgift.
- Norgespris ga 530 til 604 kroner i sparegevinst i Sør- og Midt-Norge, mot 237 til 338 kroner i oktober i fjor. I Nord-Norge kostet ordningen 234 kroner.
- I Norden blåste det mer. Norsk vindkraft produserte 19 prosent mer enn i fjor, og Nord-Norge satte ukesrekord i uke 42. Svensk vindkraft økte med 47 prosent.
- Oktober var 1,6 til 3,3 grader varmere enn normalt, og husholdningenes forbruk lå omtrent på fjorårets nivå. Økningen i regningen skyldes i hovedsak prisene. Midt-Norge var tørt, med tilsig rundt 80 prosent av normalen.

Kilde: NVE, Elhub, ENTSO-E, MET (temperatur mot normal 1991–2020), Fornybar Norge

Så mye sparte eller tapte du med norgespris i oktober



Sammenliknet med ordinær strømstøtte, for husholdninger med gjennomsnittlig forbruk.

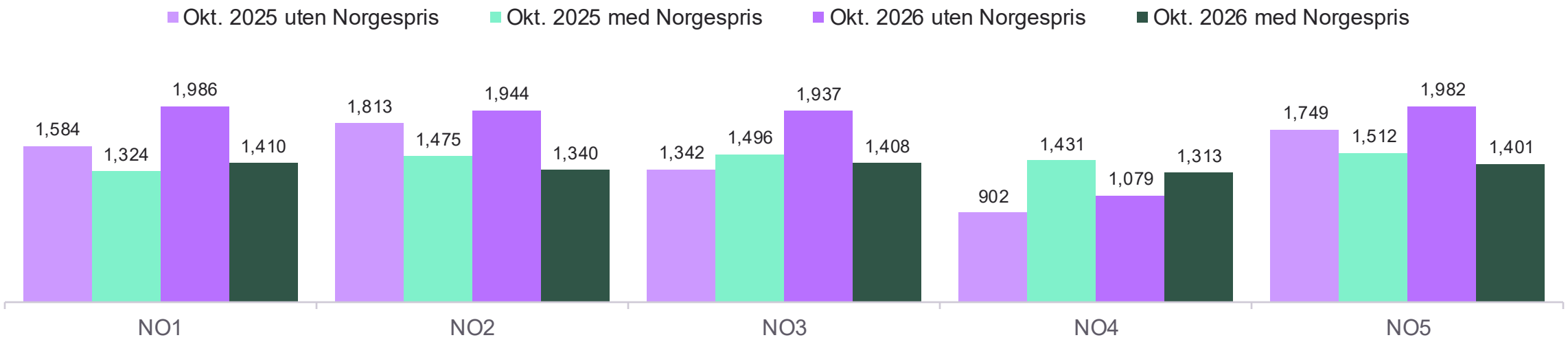
Fornybar Norge

Regningen falt i NO2, NO3 og NO5, økte i NO1 og NO4

NO1 med Norgespris		**NO2** med Norgespris		**NO3** med Norgespris		**NO4** uten Norgespris		**NO5** med Norgespris	
Forbruk	Regning	Forbruk	Regning	Forbruk	Regning	Forbruk	Regning	Forbruk	Regning
+1 %	**+6 %**	**+4 %**	**−9 %**	**−1 %**	**−6 %**	**−3 %**	**+20 %**	**+3 %**	**−7 %**

Strømregning oktober 2025 og 2026

kr, gjennomsnittlig husholdning inkl. nettleie og avgifter

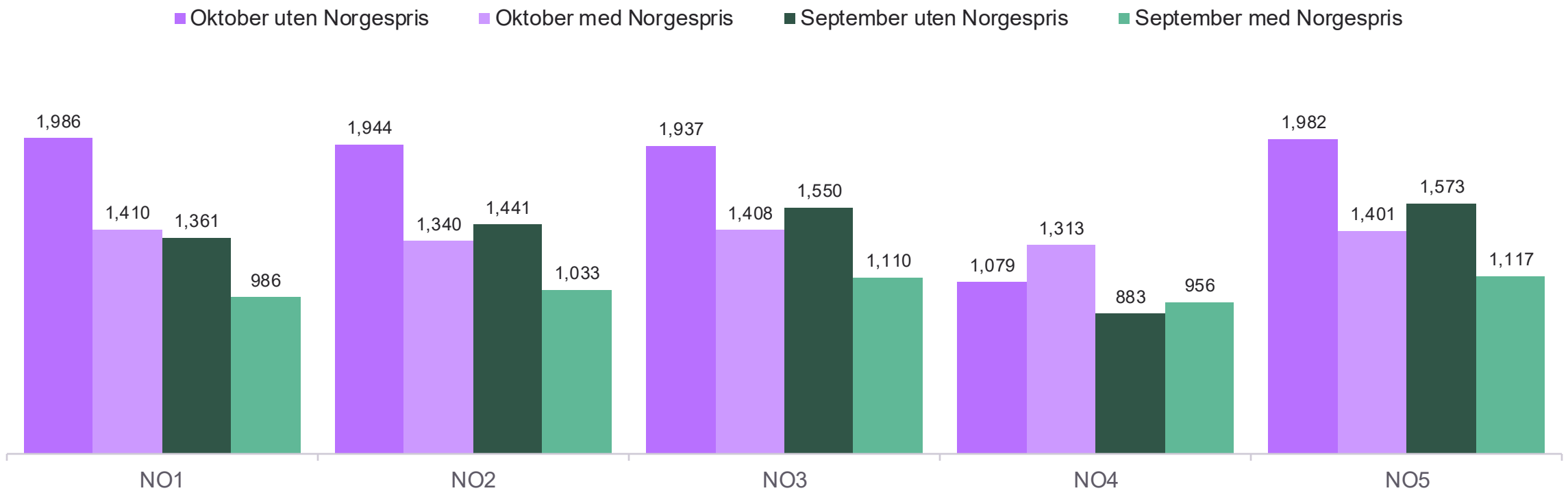


Kilde: Fornybar Norge. Boksene viser ordningen flertallet av husholdningene har i området (Elhub): Norgespris i NO1, NO2, NO3 og NO5, ordinær strømstøtte i NO4.

Fornybar Norge

Regningen steg fra september til oktober

Høyere forbruk og høyere spotpris trakk regningen opp i alle prisområder

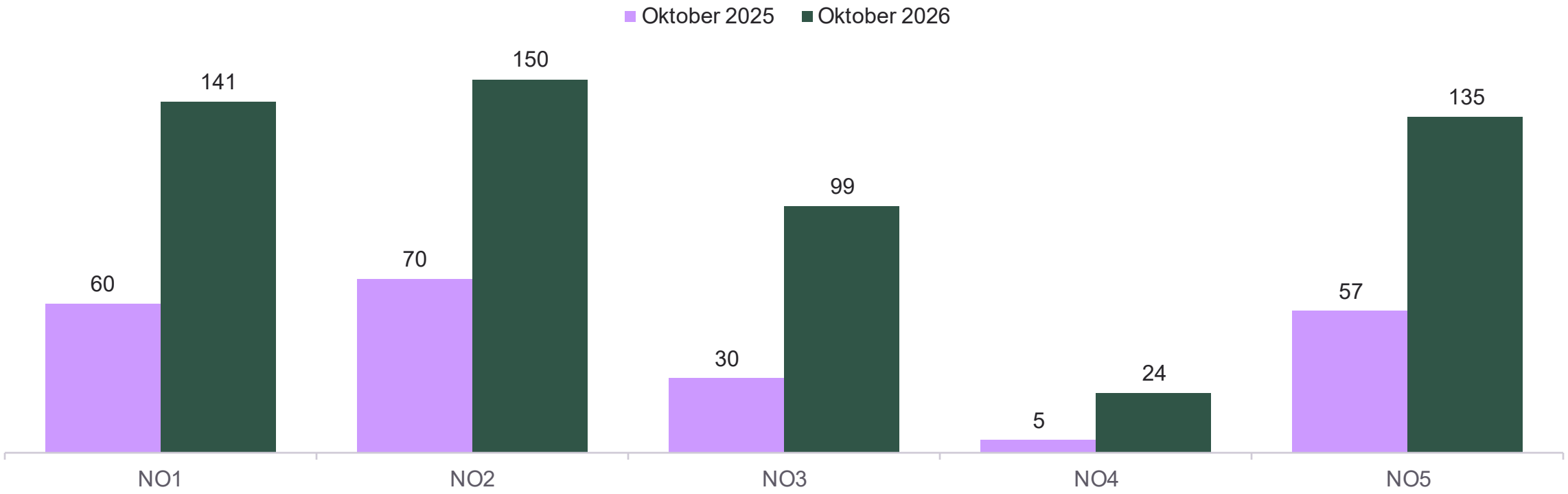


Kilde: Fornybar Norge. Kr per måned for husholdning med gjennomsnittlig forbruk, inkl. nettleie, avgifter og strømstøtte.

Fornybar Norge

Spotprisen er mer enn doblet fra oktober i fjor

Gjennomsnittlig spotpris, øre/kWh (ekskl. mva.)



Kilde: Fornybar Norge, beregnet fra kraftkostnad og forbruk i datagrunnlaget. Stemmer med NVEs ukesnitt for uke 40–43.

Fornybar Norge

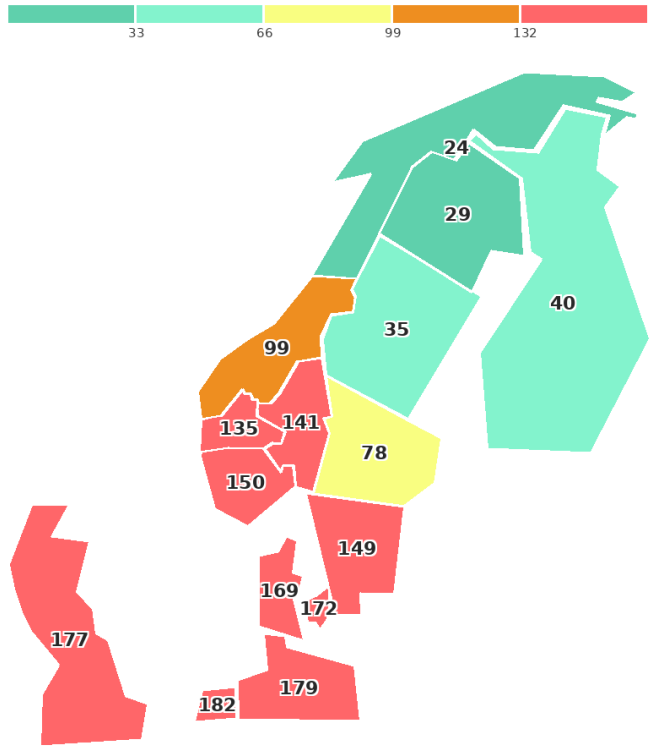
Lavere priser enn på kontinentet, høyere enn i Sverige

Kraftutveksling med andre land (MWh)

Nettoeksport 1,1 TWh: import fra Sverige, eksport til kontinentet og Storbritannia



Gjennomsnittlige spotpriser oktober 2026 (øre/kWh)



Kilde: Nord Pool / ENTSO-E / Fornybar Norge

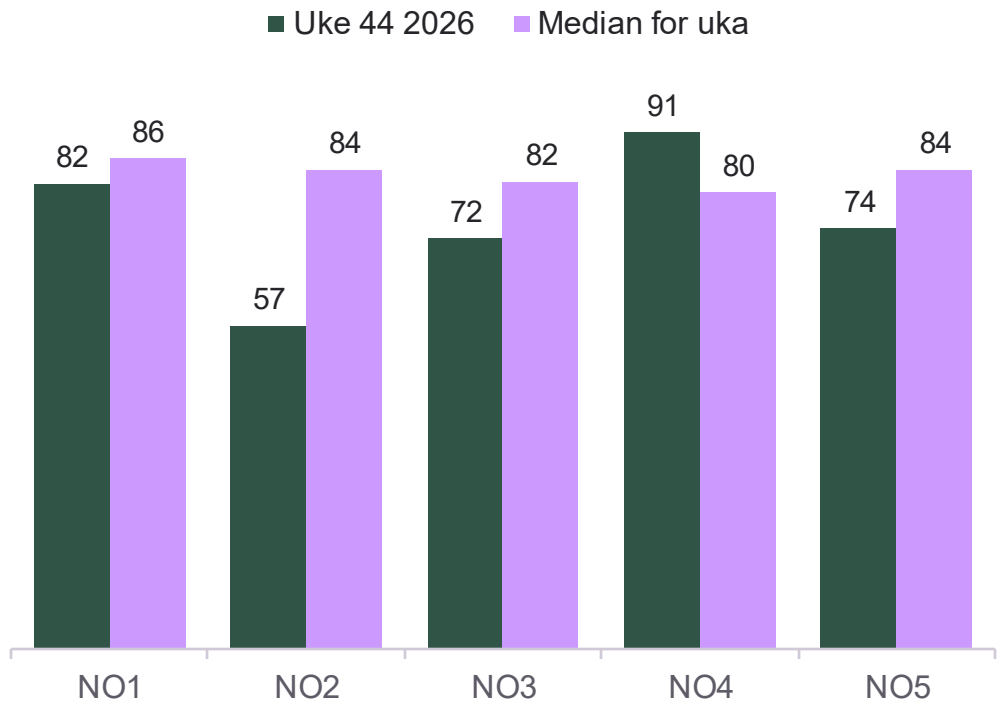
Kilde: Nord Pool (Storbritannia: Ember/ENTSO-E). Omregnet med Norges Banks snittkurs for oktober, 10,5914 NOK/EUR.

Fornybar Norge

Varm oktober, men magasinene i Sørvest-Norge er lave

- Oktober var varm over hele landet. I Oslo, Kristiansand, Bergen, Trondheim, Bodø og Tromsø lå månedstemperaturen 1,6 til 3,3 grader over normalen. Husholdningenes forbruk lå omtrent på fjorårets nivå.
- Vått i sør og vest, tørt i Midt- og Nord-Norge. Bergen fikk 356 mm nedbør (normalt 241) og Kristiansand 213 mm (144), mens Trondheim fikk 35 mm (78) og Bodø 82 mm (138).
- Tilsiget i Midt-Norge var 82 prosent av gjennomsnittet i uke 40–43. Vest- og Nord-Norge lå rundt 110 prosent, og landet samlet lå på normalen.
- Sørvest-Norge (NO2) hadde 56,7 prosent fylling ved utgangen av uke 44, 27 prosentpoeng under medianen og helt nede ved det laveste nivået for årstiden. Nord-Norge lå 11 poeng over medianen.

Magasinfylling ved utgangen av uke 44 (%)



Kilde: MET (normal 1991–2020) og NVE via Kraft og vær; magasinfylling: NVE via Regnestykket. Tilsig mot snitt 2006–2025.

Fornybar Norge

Vedlegg: Underlagstall for oktober 2026

Prisområde	NO1	NO2	NO3	NO4	NO5
Gjennomsnittlig forbruk (kWh)	1 133	1 168	1 181	1 479	1 156
Strømregning	**1 697**	**1 848**	**1 263**	**476**	**1 661**
Spotpris	1 601	1 750	1 164	362	1 563
Månedspris	40	40	40	40	40
Påslag	57	58	59	74	58
Nettleie	**486**	**412**	**459**	**487**	**467**
Energiledd	286	211	237	217	267
Kapasitetsledd	200	200	221	271	200
Avgifter	**661**	**684**	**550**	**120**	**649**
El-avgift	81	83	84	105	82
Enova-avgift	11	12	12	15	12
MVA	569	589	454	0	555
Strømstøtte	−859	−999	−335	−5	−795
Totalt	**1 986**	**1 944**	**1 937**	**1 079**	**1 982**
Norgespris	−575	−604	−530	234	−581
Totalt m/ Norgespris	**1 410**	**1 340**	**1 408**	**1 313**	**1 401**

Kilde: Fornybar Norge. Kr per måned. Spotpris i øre/kWh beregnet fra kraftkostnad og forbruk stemmer med NVEs ukesnitt for oktober.

Fornybar Norge

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 kilowattime (ekskl. mva.) Begge ordningene avregnes på nettleiefakturaen til strømkunden.*

Fornybar Norge