

Strømprisindeksen juli 2026

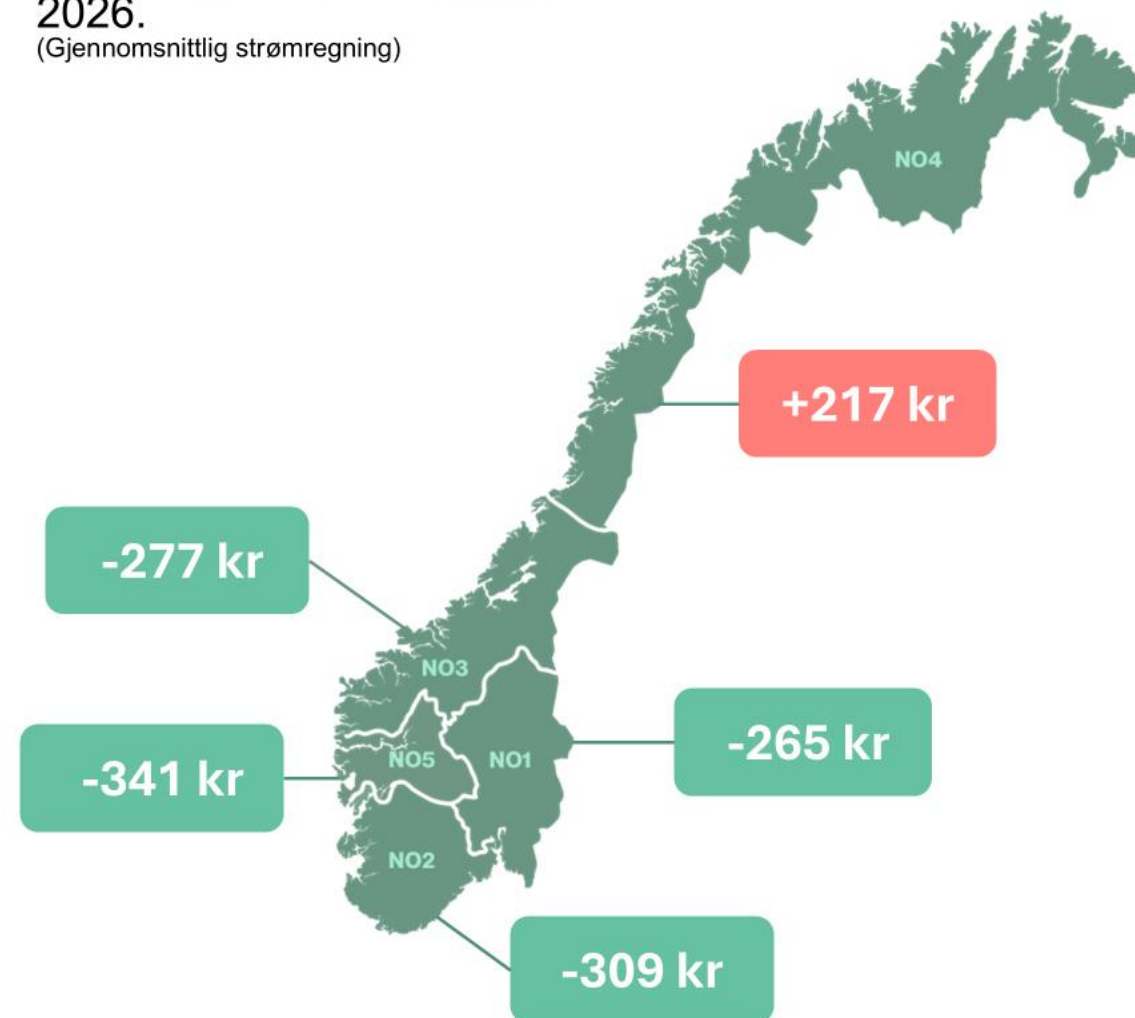
14.08.2026

Høye priser i juli kan være den nye normalen

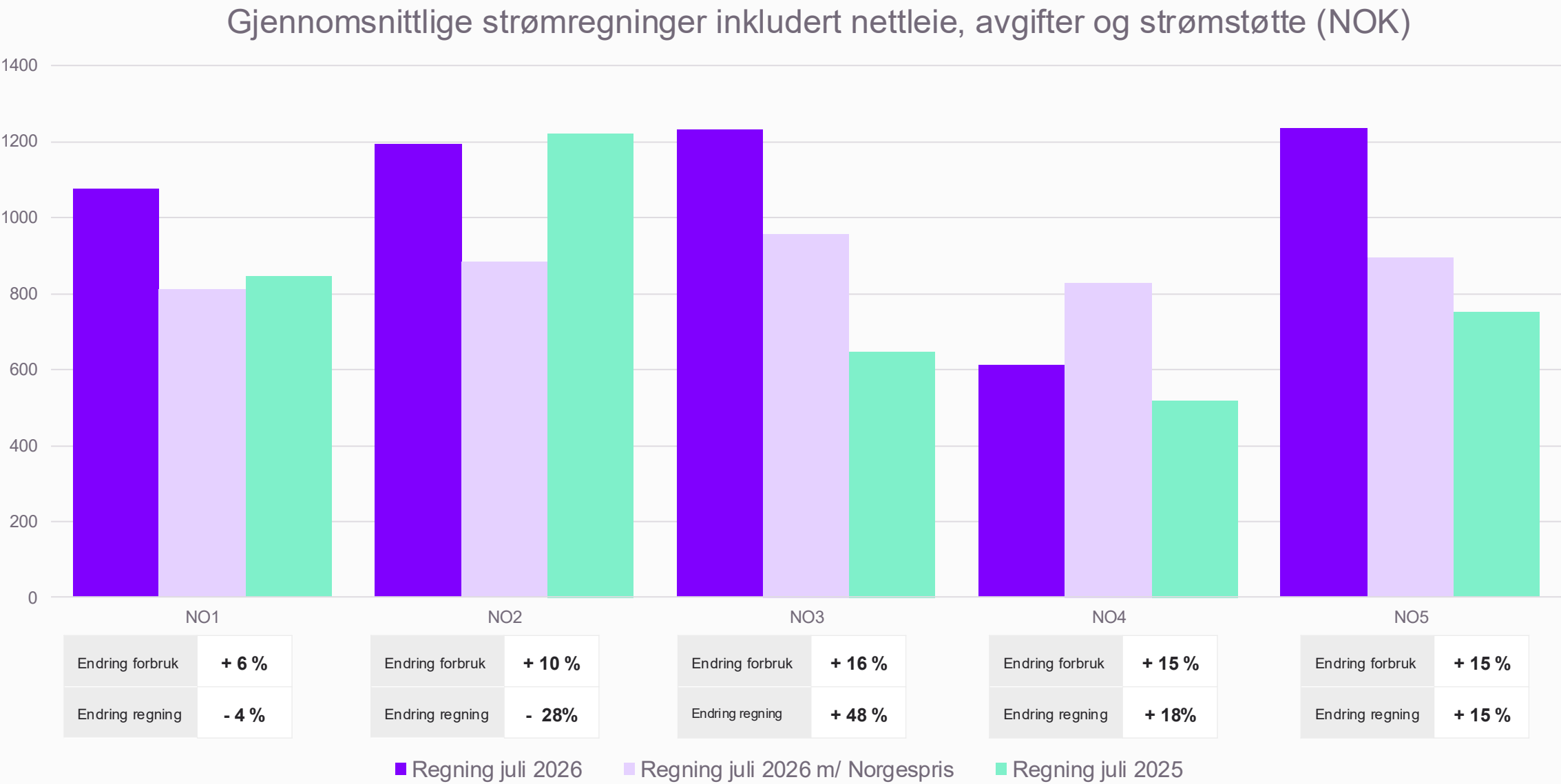
- For andre året på rad ble juli-prisene høyere enn prisene i april og mai i Sør-Norge. Dette hadde aldri skjedd før 2025.
- Historisk har sommeren vært preget av lave priser som følge av lavt strømforbruk og høy vannkraftproduksjon. Men fremover kan dette endre seg. Klimaendringene fører til økt forbruk til nedkjøling i Europa. Samtidig fører høye temperaturer til redusert ytelse i mange kraftverk.
- Dette setter press på det europeiske kraftsystemet og øker prisene i landene rundt oss.
- Også Norge har opplevd tørke. 2026 har så langt vært det tørreste året siden 2010. Dette har ført til at magasinnivåene nå er svært lave.

Så mye **sparte** eller **tapte** du med norgespris i juli 2026.

(Gjennomsnittlig strømregning)

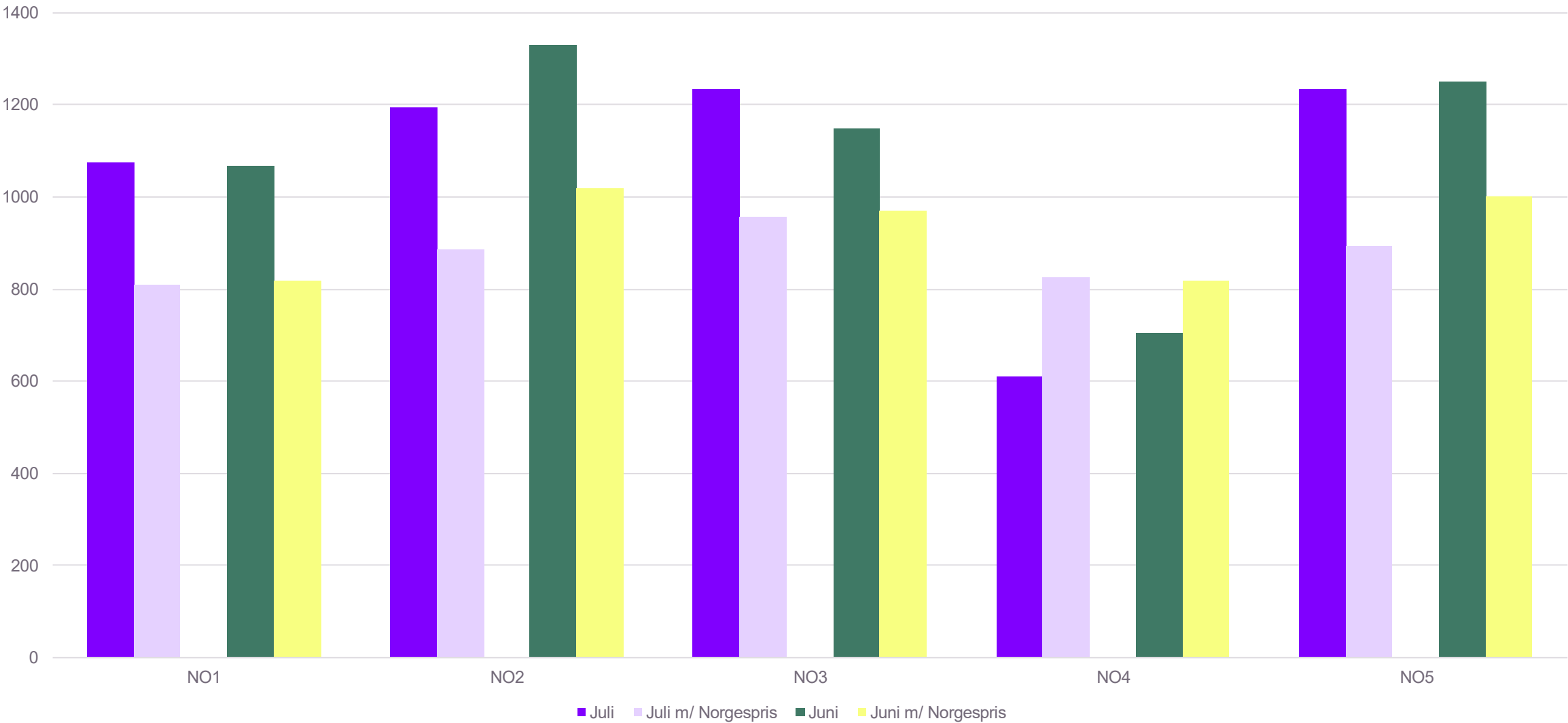


Utvikling i strømregningen juli 2025/2026

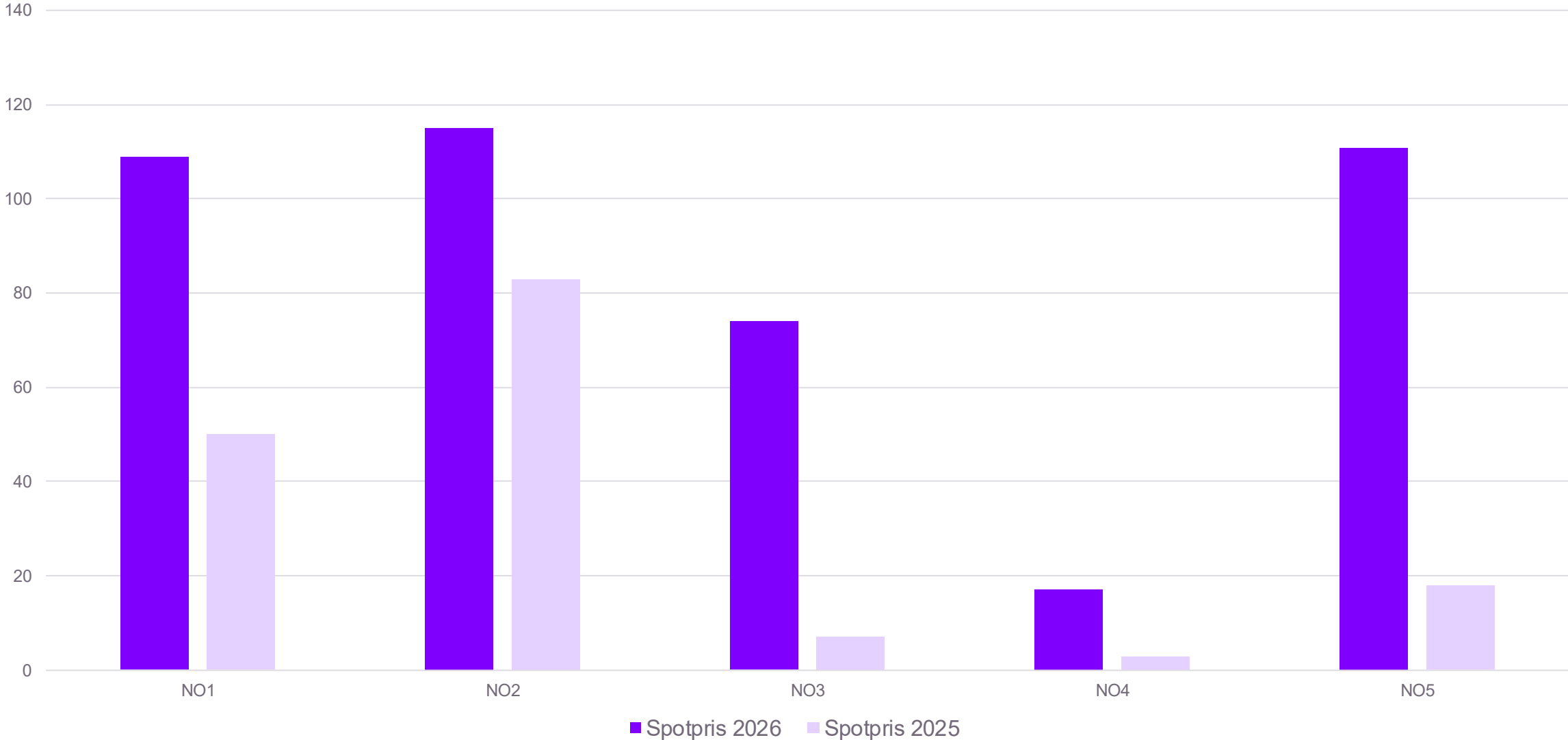


Strømregninger juli og juni 2026

Regning for en gjennomsnittlig husholdning inkludert nettleie, avgifter og strømstøtte

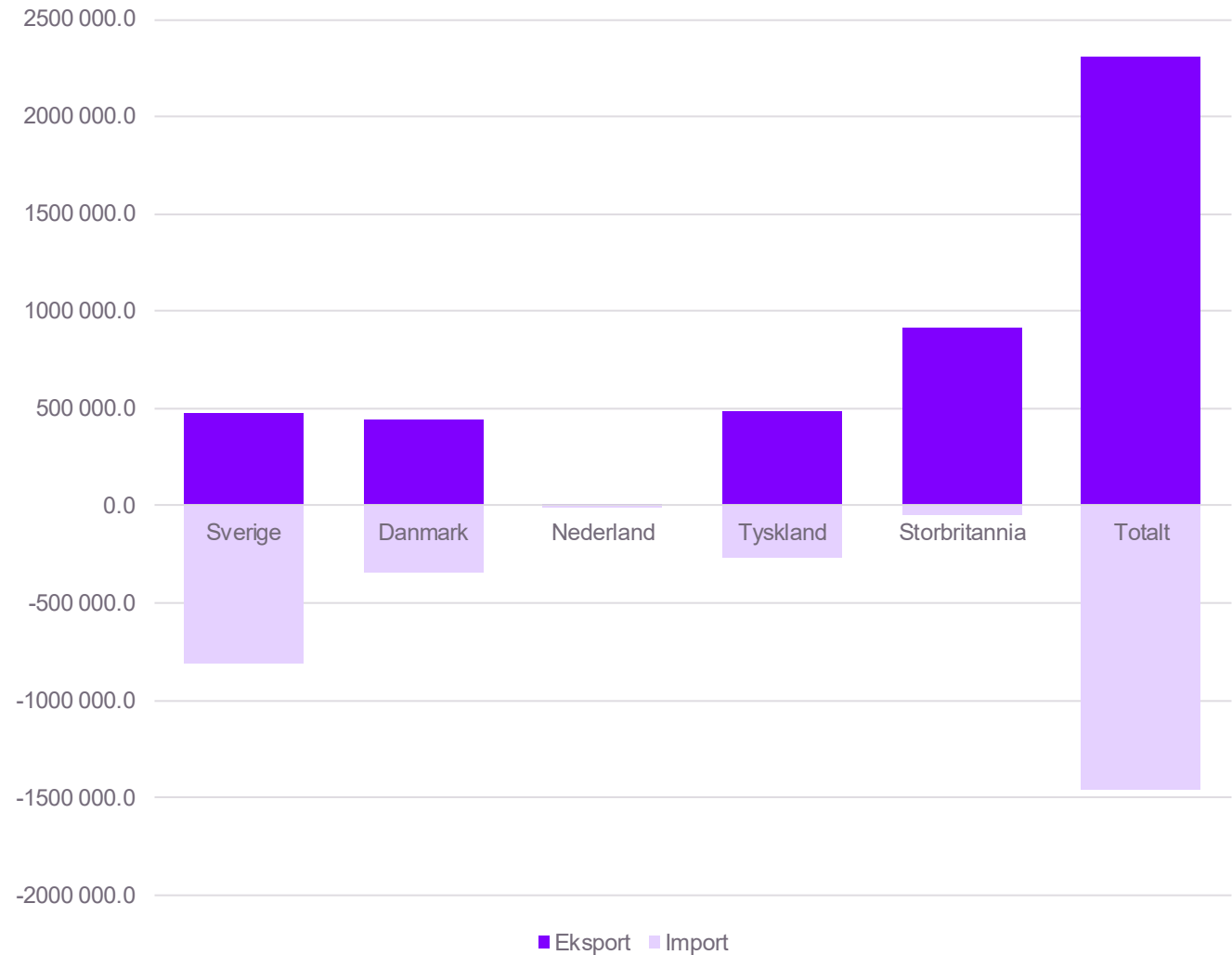


Utvikling av spotprisene juli 2025/2026 (øre/kWh)

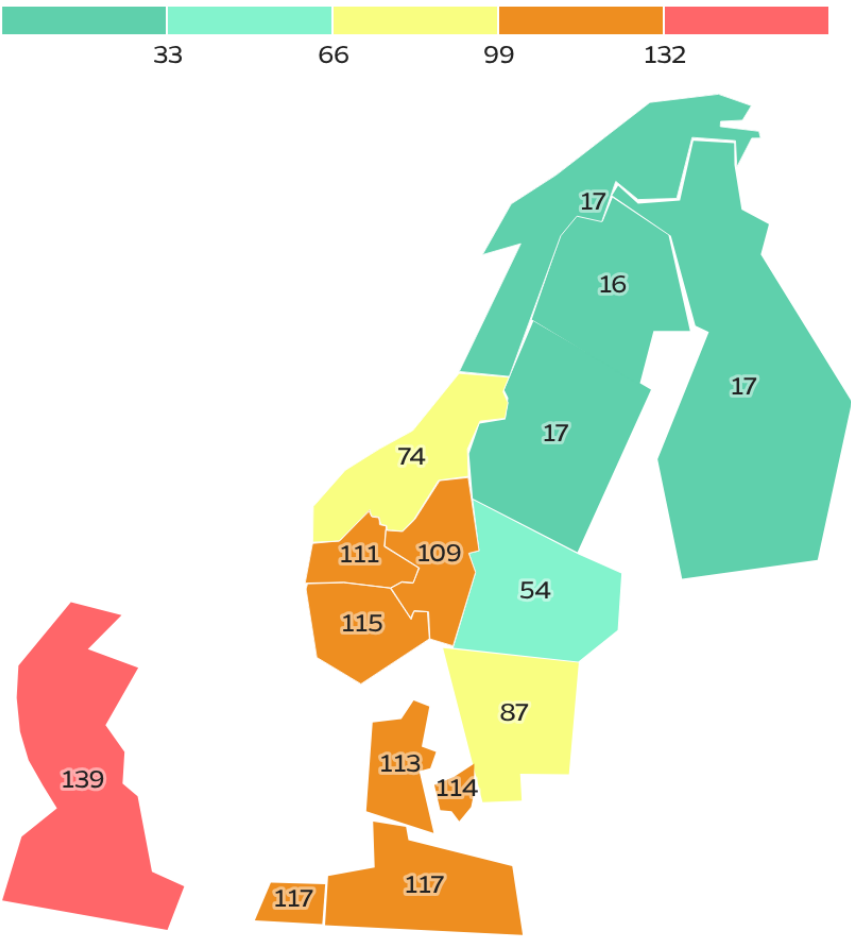


Kraftutveksling med andre land – og prisforskjeller

Eksport og import av strøm juli 2026



Gjennomsnittlige spotpriser juli 2026 (øre/KWh)



Kilde: Nord Pool / Kart: Fornybar Norge

Vedlegg: Underlagstall for juli 2026



Prisområde	NO1	NO2	NO3	NO4	NO5
Gjennomsnittlig forbruk (KWh)	623	717	804	951	724
Strømregning	744	896	666	251	873
Spotpris	673	820	586	164	797
Månedspris	40	40	40	40	40
Påslag	31	36	40	48	36
Nettleie	277	287	297	282	290
Energiledd	157	130	161	139	166
Kapasitetsledd	120	157	136	143	124
Avgifter	319	369	323	77	364
El-avgift	44	51	57	68	52
Enova-avgift	6	7	8	10	7
MVA	268	310	257	0	306
Strømsøtte	-264	-357	-53	0	-293
Totalt	1075	1194	1233	611	1235
Norgespris	-265	-309	-277	217	-341
Totalt m/ norgespris	810	885	956	827	894

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.*