

ATSLODZE PĒC MĒNESS FĀZĒM

2026

Saīsinājumi: M – mazā, 12 stundu, atslodze. L – lielā, 24 stundu, atslodze. JM – Jaunmēness atslodze. PM – Pilnmēness atslodze. DS – labākās dienas diētas uzsākšanai. Laiks – LATVIJAS.

3. janvāris 00:03 - 4. janvāris 00:03 (L/PM) 10. janvāris 11:48 - 23:48 (M) 18. janvāris 09:52 - 19. janvāris 09:52 (L/JM) 26. janvāris 00:47 - 12:47 (M) <i>DS: 7., 10., 19. janvāris.</i>	1. februāris 12:09 - 2. februāris 12:09 (L/PM) 9. februāris 08:43 - 20:43 (M) 17. februāris 02:01 - 18. februāris 02:01 (L/JM) 24. februāris 08:27 - 20:27 (M) <i>DS: 4., 6., 18. februāris.</i>
3. marts 01:38 - 4. marts 01:38 (L/PM) 11. marts 05:38 - 17:38 (M) 18. marts 15:23 - 19. marts 15:23 (L/JM) 25. marts 15:18 - 26. marts 03:18 (M) <i>DS: 5. marts.</i>	1. aprīlis 17:12 - 2. aprīlis 17:12 (L/PM) 10. aprīlis 01:51 - 13:51 (M) 17. aprīlis 02:52 - 18. aprīlis 02:52 (L/JM) 23. aprīlis 23:32 - 24. aprīlis 11:32 (M) <i>DS: 5., 18. aprīlis.</i>
1. maijs 08:23 - 2. maijs 08:23 (L/PM) 9. maijs 18:10 - 10. maijs 06:10 (M) 16. maijs 11:01 - 17. maijs 11:01 (L/JM) 23. maijs 08:11 - 20:11 (M) 30. maijs 23:45 - 31. maijs 23:45 (L/PM) <i>DS: 6., 17. maijs.</i>	8. jūnijs 07:00 - 19:00 (M) 14. jūnijs 17:54 - 15. jūnijs 17:54 (L/JM) 21. jūnijs 18:55 - 22. jūnijs 06:55 (M) 29. jūnijs 14:56 - 30. jūnijs 14:56 (L/PM) <i>DS: 3., 16. jūnijs.</i>
7. jūlijs 16:29 - 8. jūlijs 04:29 (M) 14. jūlijs 00:43 - 15. jūlijs 00:43 (L/JM) 21. jūlijs 08:05 - 20:05 (M) 29. jūlijs 05:36 - 30. jūlijs 05:36 (L/PM) <i>DS: 3., 15. jūlijs.</i>	5. augusts 23:21 - 6. augusts 11:21 (M) 12. augusts 08:37 - 13. augusts 08:37 (L/JM) 19. augusts 23:46 - 20. augusts 11:46 (M) 27. augusts 19:18 - 28. augusts 19:18 (L/PM) <i>DS: 1., 30. augusts.</i>
4. septembris 04:51 - 16:51 (M) 10. septembris 18:27 - 11. septembris 18:27 (L/JM) 18. septembris 17:44 - 19. septembris 05:44 (M) 26. septembris 07:49 - 27. septembris 07:49 (L/PM) <i>DS: 12., 28. septembris.</i>	3. oktobris 10:25 - 22:25 (M) 10. oktobris 06:50 - 11. oktobris 06:50 (L/JM) 18. oktobris 13:12 - 19. oktobris 01:12 (M) 25. oktobris 18:12 - 26. oktobris 18:12 (L/PM) <i>DS: 12. oktobris.</i>
1. novembris 16:28 - 2. novembris 04:28 (M) 8. novembris 21:02 - 9. novembris 21:02 (L/JM) 17. novembris 07:48 - 19:48 (M) 24. novembris 04:53 - 25. novembris 04:53 (L/PM) <i>DS: 11., 27. novembris.</i>	1. decembris 02:08 - 14:08 (M) 8. decembris 14:52 - 9. decembris 14:52 (L/JM) 17. decembris 01:42 - 13:42 (M) 23. decembris 15:28 - 24. decembris 15:28 (L/PM) 30. decembris 14:59 - 31. decembris 02:59 (M) <i>DS: 3., 4., 10., 28. decembris.</i>