

Summertime (Daylight savings time) for those states that observe daylight savings time. For those that do not, use the standard time table all year:

GMT	EDT	CDT	MDT	PDT
difference	-4	-5	-6	-7
00	8P*	7P*	6P*	5P*
01	9P*	8P*	7P*	6P*
02	10P*	9P*	8P*	7P*
03	11P*	10P*	9P*	8P*
04	12A	11P*	10P*	9P*
05	1A	12A	11P*	10P*
06	2A	1A	12A	11P*
07	3A	2A	1A	12A
08	4A	3A	2A	1A
09	5A	4A	3A	2A
10	6A	5A	4A	3A
11	7A	6A	5A	4A
12	8A	7A	6A	5A
13	9A	8A	7A	6A
14	10A	9A	8A	7A
15	11A	10A	9A	8A
16	12P	11A	10A	9A
17	1P	12P	11A	10A
18	2P	1P	12P	11A
19	3P	2P	1P	12P
20	4P	3P	2P	1P
21	5P	4P	3P	2P
22	6P	5P	4P	3P
23	7P	6P	5P	4P